

MARCOS ALBERTO TADDEO CIPULLO

**O CORPO DA FALA NA FALA DO CORPO:
OS LUGARES DA PALAVRA NA BIOENERGÉTICA**

Mestrado: Psicologia Clínica

PUC-SP
1996

MARCOS ALBERTO TADDEO CIPULLO

**O CORPO DA FALA NA FALA DO CORPO:
OS LUGARES DA PALAVRA NA BIOENERGÉTICA**

Dissertação apresentada como exigência parcial para obtenção do título de **Mestre em Psicologia Clínica** à Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, sob orientação da *Prof^a. Dr^a. Marília Ancona Lopez*.

PUC-SP
1996

BANCA EXAMINADORA

À MEMÓRIA DE WILHELM
REICH E À PRESENÇA
FLAMEJANTE DE ALEXANDER
LOWEN.

A IVANI E AMANDA, MEUS
PILARES.

AGRADECIMENTOS

A todos os que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho.

À **Profª. Drª. Marília Ancona Lopez**, que soube orientar-me com mente e coração abertos.

À **Profª. Drª. Mathilde Neder, D. Alexandrina Lucas Santana Carvalho, Léa Cardenuto e Ângela Maria Santana Carvalho**, pelo indispensável apoio logístico e afetivo.

Aos professores do **Ágora** e do curso de Psicoterapia Reichiana do **Instituto Sedes Sapientiae**, pelos preciosos momentos de reflexão.

A **Marcelo Staionof**, pela revisão e comentários precisos.

A meus pacientes, com os quais aprendo diariamente.

RESUMO

O presente estudo tem o objetivo de mostrar como a Bioenergética, uma teoria psicológica eminentemente corporal, lida com a instância discursiva (fala do paciente) no contexto clínico.

Inicialmente, será apresentado um estudo de caso que aponta possibilidades psicointerventivas bioenergeticamente orientadas sem, contudo, seguirem os preceitos técnicos da teoria no que se refere aos trabalhos diretos com o corpo.

Em seguida, as principais publicações de Alexander Lowen, criador dessa abordagem serão analisadas, com o fito de assinalar nelas lugares que a palavra possa estar ocupando.

Utilizando as análises e o estudo de caso, o autor tentará empreender uma “inversão bioenergética”, isto é, partir do corpo e retornar ao verbo como instrumento psicoterápico capaz de propiciar o encontro do homem consigo próprio.

ABSTRACT

The present paper has the aim of showing how Bioenergetics, a psychological corporeal distinguished theory, deals with the verbal instance (patient's speech) in the clinic context.

First of all, will be presented a study of case which points psychointerventions possibilities bioenergetically guided without, however, follow the technique principles of the theory related to the direct proceedings with the body.

Next, the main publications of Alexander Lowen, creator of this approach, will be analysed with the view of indicate in them places the word can be occupying.

Making use of the analysis and the study of the case, the author will try to enterprise a "bioenergetical reverse", that is, start at the body and return to the speech as a psychotherapy instrument capable to instigate the meeting of the man with himself.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	8
1. GIOVANA, 24 ANOS	9
2. UMA INTERRUPÇÃO NECESSÁRIA.....	15
3. VOLTANDO A GIOVANA.....	21
CAPÍTULO I - O CAMINHO	33
1. OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS	33
2. NORTEADORES DAS ANÁLISES	43
3. RODAPÉS: DIÁLOGOS SUBTERRÂNEOS / DIÁLOGOS AFLORADOS	46
4. DO VERSO À PROSA POÉTICA	46
CAPÍTULO II - OS LUGARES DA PALAVRA NA BIOENERGÉTICA.....	48
1. O CORPO EM TERAPIA	48
2. PRAZER	54
3. BIOENERGÉTICA	59
4. NARCISISMO	71
5. MEDO DA VIDA.....	83
6. O CORPO TRAÍDO	100
7. O CORPO EM DEPRESSÃO	118
8. AMOR E ORGASMO	139
9. AMOR, SEXO E SEU CORAÇÃO	161
10. A ESPIRITUALIDADE DO CORPO	192
11. EL GOZO	243
12. EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA	265
CAPÍTULO III - DISCUSSÃO FINAL	279
1. A PALAVRA EM LOWEN.....	279
2. GIOVANA, 24 ANOS (E ALGUNS OUTROS DEPOIS).....	289
3. A BIOENERGÉTICA LOWENIANA	290

INTRODUÇÃO

Giovana¹ procurou-me porque não conseguia amar, entregar-se aos homens. Arquiteta razoavelmente bem-sucedida, era incapaz de edificar o próprio afeto. Havia projetos que não saiam da prancheta. Desenhava um príncipe encantado em cada promessa de relacionamento. Desejava à distância. Consumia-se no fogo do próprio desejo.

Extremamente emotiva, aparentava uma fragilidade meio intocável e o discurso repetitivo que seria sua marca registrada por muito tempo: “Os homens não me entendem. Não me consideram nem têm por mim qualquer afeto”. Ninguém a amava, ninguém a queria; era no que acreditava.

Italiana de nascimento, veio para o Brasil com cinco anos de idade. Seus pais, rudes trabalhadores do campo, vieram tentar a sorte. Essa rudeza encontrava-se presente por trás do rosto infantil que me lembrava uma boneca de porcelana cujos olhos azuis pareciam implorar algo ao mundo. Por trás dos traços delicados, a marca ancestral daquilo que endureceu e perdeu a ternura: família cristalizada em não-amor. Parecia que o coração familiar havia-se entrincheirado para suportar a dificuldade de sobrevivência, a constante ameaça da fome.

Giovana apresentava-se sempre participativa, com seu sofrimento “cortês” e bem formatado, como se fora passado a limpo para mostrar a um professor exigente. Constantemente, dirigia-me frases que denotavam o quanto eu, um homem também, a desconsiderava ao colocar inadvertidamente o dedo em feridas ainda cruentas. Exigia que eu a maternasse constantemente. Falava-me do quanto se sentia usada pelos namorados, que apenas queriam levá-la para a cama, deixando-a no dia seguinte preenchida pelo próprio vazio. Fazia-se mulher-de-uma-só-noite em troca de algum afeto.

¹Para garantir o sigilo ético, o nome Giovana é fictício. Esse relato refere-se a um caso atendido por mim em consultório no final de 1988.

1. Giovana, 24 Anos

Um corpo-martelo,

pesado,
profundo como a queda da pedra no lago escuro
de cuja superfície emergiam anéis
de choque,
elos de memória incompreensível.

Gigantesca charada

chorada.
E como chorava essa menina-lágrima,
incapaz de afogar nelas
seu próprio sofrimento!...
Medo de escuro.

Medo de mim.

Eu, O Grande Incerto,

a promessa decantada de cura,

o homem-espantalho,
o qualquer-coisa,
o camaleão ambivalente;
ora espelho,
ora raiva,
ora indignação,
e, muitas vezes,
incompreensão.

Relação-laboratório.

Experimento de existir.
Buscava-me como se fosse minha
a fórmula perdida.

Como se fosse eu quem a tivesse perdido.

Expulsei-a do paraíso

com minha espada flamejante
que queimava, às vezes,
mais a mim do que a ela.

Um corpo-expectativa,

fazendo de nossa história
a contínua reticência,
como se lhe houvesse prometido
o pote de ouro ao final do arco-íris.

Trabalho de porões.

Comunicação de subterrâneos.

Pontes elevadiças entre dizer ser
e fazer ser.

Terreno movediço.

Pântano onde ficávamos ambos,
abestalhados,
aguardando que alguma flor nascesse.
Algumas realmente nasceram.

Um corpo-porta,

aberto ao novo
e a constantes visitas ao velho.

Surgiu, finalmente,

um convite para o baile.

E essa Cinderela convidou-os todos:

o pai-carrasco,

o pai-patrão,

o pai-pateta,

o pai-patético,
o pai-coração.

Se viveram felizes?
Se organizaram um time de futebol?
Se se tornaram crentes
ou descrentes?
Não sei. Ainda não aconteceu.

Um corpo presente,
trabalhado com carinho,
incrustado de verbos ressignificados,
re-ditos...
e dessa vez em presença de si mesma.
Devolvemo-la a si mesma.
Eu e ela.
Em muitos momentos, mais ela do que eu.

As vísceras cantavam,
davam pistas,
mostravam o caminho.

Por fim, foi-se
para algum lugar
onde a vida pudesse ser sorvida
sem tanto horror;
onde Eros e Thanatos pudessem dialogar
e brincar
como velhos amigos,
filhos do mesmo pai.

Um corpo-dignidade,

cujas cicatrizes seriam vistas
 como resultado de batalhas,
 umas ganhas, outras perdidas.
 Poder possibilidades.

E assim, a Palavra emergiu:

lava incandescente,
 imagem de duas faces
 e duas facas.

Assim ela nos sangrou...

eu, arqueólogo,

medicine man,

psicopoeta buscando o lume

dessas estrelas apagadas,

apegadas ao passado.

Fazê-las brilhar era minha tarefa.

Decifrá-las, o ofício, consequência de caminho percorrido.

Fiz.

Fizemos.

Parimos.

Partimos.

Um corpo-martelo: Pequena, atarracada, como se houvesse sido achatada. Mulher de um metro e oitenta prensada em um metro e meio. Suas pernas eram roliças e bem torneadas. Os pés, quando algum exercício de Bioenergética era-lhe solicitado, agarravam-se ao chão como que buscando enraizar-se. Em contraste, os braços pequenos, as mãos pequenas, a voz pequena e o peito pouco expansivo na respiração davam a impressão de existir duas delas; a mulher em corpo de criança, desenvolvido pela metade. Olhava-me como se eu fosse o adulto gigantesco a dar-lhe broncas ou ordens. Havia-lhe no rosto uma eterna expressão: “Sim, papai... o que o senhor quiser, papai”. A

pelve projetada para a frente parecia imóvel e, juntamente com as nádegas presas e ‘empurradas’”, davam-lhe um ar de “rabo-no-meio-das-pernas” e falta de vitalidade sexual. Sua boca era apertada, e o pescoço duro, inflexível. O olhar-súplica e as sobrancelhas grossas transformavam-se subitamente de submissão para desconfiança cada vez que se sentia ameaçada ou solicitada a trabalhar corporalmente.

Tudo o que falava ou fazia era vivido com lamúrias e dificuldades. Tudo era um parto. O emprego era um peso. Conhecer um rapaz que a excitasse era tremendamente angustiante. Masturbar-se não era um ato prazeroso, mas sim a constatação de sua irremediável solidão e incompetência sexual.

Gigantesca charada: Um choro doído brotava-lhe sempre que tocávamos em qualquer coisa referente à sua vida emocional. Parecia dizer-me: “Não se aproxime. Sou feita de porcelana”. Curioso o fato de ser considerada pelos familiares o “patinho feio” da casa. Desastrada, menininha inábil e delicada. E se eu fosse desastrado também? Será que poderia estilhaçá-la? Não. Havia algo de extremamente forte e determinado refletido em sua testa, e em seu nariz reto. Não poderia e nem deveria poupá-la de si própria. Era preciso resistir à vontade de protegê-la do “mundo cruel” no qual vivem os adultos. Já havia crueldade suficiente na rigidez afetiva e no medo que a aprisionavam, mas será que eu deveria ser cruel, também?

A promessa decantada de cura: Uma patente idealização de minha figura “salvadora” remetia-me à pobre relação afetiva vivida por Giovana com seu pai, homem contido em suas emoções, e que deve ter levado um grande susto quando a percebeu adolescente, carente de contato paterno. Giovana pedia-me constantemente que, durante os trabalhos corporais, eu a tocasse, pegando-lhe a mão. No início, esse desejo não podia ser expresso de forma alguma; afinal de contas, ela estava diante de um homem.

Relação-laboratório: Através da percepção de sua postura corporal e de seu comportamento desajeitado, queixoso e “chorão”, pude levantar a hipótese de estar diante de uma paciente cujo caráter parecia ser masoquista. Sua necessidade de acolhimento físico via toque, os lábios constrictos e o peito

subdesenvolvido levaram-me a considerar também a existência de fortes traços orais. De fato, era muito comum que chorasse como um bebê desmamado. A voz infantilizada também apontava para importantes tensões na região da garganta. As mãos pequenas eram quase uma metáfora da sua impossibilidade de “agarrar” a vida, os homens, o prazer; delegava aos outros a prerrogativa de sua satisfação.

[N1] Comentário:

No caráter masoquista encontra-se a dificuldade de expressão da raiva e dos sentimento amorosos; a espessa couraça muscular impede que venham à tona plenamente. É como se esse indivíduo, analmente fixado, precisasse constantemente submeter-se aos demais para conseguir aprovação. Sua vingança é queixar-se, manipulando a culpa dos que estão ao seu redor; puxa-os para o mesmo lamaçal onde se encontra, deixando-os impotentes e solapando qualquer tentativa de ajuda. Nada do que lhes diga funciona. Há sempre um senão, um “mas” contra-argumentado para provar que não há solução possível para o sofrimento. No caso de Giovana, a circularidade da queixa era o exemplo mais claro desse tipo de comportamento: “Sofro porque não consigo aproximar-me dos homens. Sofro porque meu sofrimento faz com que se afastem”. Meus esforços batiam em vão contra essa bem estruturada muralha de lamúrias.

A Bioenergética oferece algumas maneiras “clássicas” de trabalhar-se com um masoquista:

- Expressão de raiva e birra através do exercício de espernear no colchão. O paciente, deitado de costas, é solicitado a bater braços e pernas enquanto diz “não”²;
- trabalhos relacionados a vivenciar limites, nos quais o terapeuta tenta, verbal ou corporalmente, “invadir” o paciente que deve impedi-lo;

²Uma descrição mais detalhada desse exercício pode ser encontrada no livro **Exercícios de Bioenergética**, Lowen, A., São Paulo, 5ª ed., Ágora, 1985; págs. 60, 136 e 138. O exercício comumente proposto é uma junção de bater braços com o bater de pernas. Apesar de serem dois exercícios colocados distintamente pelo autor, são em geral utilizados como uma única técnica. É comum utilizar-se também a raquete de tênis com a qual o paciente, em pé e de pernas flexionadas, bate no colchão (ou no banquinho de bionergética). Esse mesmo exercício pode ser realizado golpeando-se com os punhos.

- trabalho direto no *stool*³ e
- exercícios de alongamento para o “afrouxamento” da couraça muscular.

Durante o início do processo psicoterápico de Giovana, procurei realizar os procedimentos padrões e obtive alguns resultados positivos no tocante à harmonização corporal e à melhora da função respiratória. Giovana passou a respirar com o peito e a barriga (a respiração abdominal é a marca registrada do masoquista). Mas não era sempre que me sentia satisfeito em realizar as intervenções corporais. Havia momentos nos quais temia estar sendo sádico, sem saber a hora de parar. As recusas de Giovana quando lhe pedia para realizar um exercício expressivo eram interpretadas como resistência... resistência? Eu, que já me submetera tantas vezes a eles, sabia o quanto eram dolorosos, tanto física quanto emocionalmente. Não sei se foram essas as causas que me levaram a questionar a sua utilização. No caso de Giovana, parecia também que se apoderava de mim uma sensação estranha: notava que os exercícios acrescentavam sofrimento maior ao sofrimento existente nela. Sabia que ela deveria aproximar-se e viver seu próprio sofrimento, mas acreditava que pudesse fazê-lo mais dignamente. Mas não era essa certamente a única causa de meu desassossego. O questionamento acerca de certos pressupostos teóricos da Bioenergética já havia-se evidenciado anteriormente. Giovana foi uma das pacientes que me acompanhou durante boa parte de meu percurso, minhas andanças e desandanças na busca de uma formação psicoterápica. Justamente por causa disso, refletiu-se na relação com ela o descontentamento que modificou minha relação com a instituição bioenergética e seu enorme arsenal de técnicas.

2. Uma Interrupção Necessária

³Banquinho desenvolvido por Lowen, no qual o paciente apoia as costas e deixa pender para trás os braços e a cabeça, fazendo, em pé, um arco invertido. O objetivo é possibilitar a soltura do

Comecei a interessar-me por Reich ainda na faculdade⁴, no quarto ano, para ser mais exato. Nessa época, estava em terapia com um psicoterapeuta corporal que exerceu sobre mim grande impacto e acabou por influenciar minha futura escolha de linha psicológica. A abordagem reichiana unia o ouvir ao fazer clínico. Apesar disso, pouco trabalhávamos corporalmente nas sessões, ficando esse tipo de intervenção restrito aos *workshops* realizados em um segundo momento do processo, quando eu participava de terapia grupal.

O primeiro contato mais profundo que travei com a obra de Reich foi no final da década de oitenta, ao ingressar, um ano após formado, em um **Núcleo de Estudos Neo-Reichianos**⁵. Até então, meu conhecimento limitava-se a alguns textos lidos e às vivências psicoterápicas. Nesse núcleo, tive a oportunidade de experimentar na prática (e na pele) um pouco do trabalho desenvolvido por Lowen, Boadella e Kelleman, alguns dos neo-reichianos mais conhecidos.

Paralelamente, sempre fui interessado em tudo o que a Psicanálise tinha a dizer; mesmo acreditando que ela não dizia tudo. Nesse sentido, as aulas com Briganti sempre foram extremamente instigantes e reveladoras. Esse mestre irreverente tratava de fazer articulações fascinantes entre as idéias de Reich e Freud, colocando a teoria reichiana como uma continuidade da obra freudiana e não como desviante. Nessas aulas aprendi a pensar.

No ano seguinte, ingressei em outro curso de especialização⁶ por julgá-lo mais adequado às minhas necessidades teóricas. Então, já havia realizado um aprimoramento no Hospital das Clínicas de São Paulo⁷, junto à Clínica de Cabeça e Pescoço (1ª Clínica Cirúrgica), em que atendia pacientes que sofreram ou sofreriam cirurgias oncológicas extremamente mutilantes.

Reich encantava-me, e Lowen também, com seu diagnóstico corporal tão óbvio e estampado na carne que chegava a brilhar como um farol em meio à

diafragma e o aprofundamento da respiração.

⁴Nesse momento, não havia ainda um conhecimento profundo da abordagem corporal; apenas uma “adoção afetiva”.

⁵**Ágora - Núcleo de Estudos Neo-Reichianos**, dirigido por Carlos Briganti, Liane Zink e Regina Favre em São Paulo (1989).

⁶**Instituto Sedes Sapientiae** - Curso de **Psicoterapia Reichiana** (1990 e 1991).

⁷Curso de Aprimoramento em **Psicologia Hospitalar**, propiciado pelo H.C.F.M.U.S.P. e pela Fundap (1988).

neblina. Entretanto, nem tudo era exatamente fácil. Quando ingressei no Sedes, já havia voltado a trabalhar como psicólogo no Hospital das Clínicas, dessa vez, efetivado no Pronto-Socorro. Pude sentir mais duramente a dicotomia entre psicólogo de consultório e psicólogo institucional, que me partia ao meio.

A clientela hospitalar apresentava necessidades prementes e objetivas. Além do sofrimento físico, lidava-se, no hospital, com ocorrências reais e palpáveis, de dor inscrita no corpo. É mais “produtivo” bioenergeticamente trabalhar um paciente no consultório; o terapeuta pode utilizar à vontade seus conhecimentos técnicos e realizar divagações sobre a origem psicossomática ou conversiva das diversas desordens físicas. Com um paciente hospitalizado é diferente. Não se pode negar a existência de um mal concreto, dolorosamente real.

O atendimento emergencial em pronto-socorro tem características próprias das quais meu referencial bioenergético não dava conta. Como trabalhar corporalmente com pacientes debilitados, suturados e engessados? Como atender, por exemplo, um jovem de 25 anos, amputado devido a um acidente, que sentia raiva em relação à equipe médica, “responsável” pela perda de seu braço direito? Será que eu deveria fazê-lo esparnear e berrar “Eu odeio vocês!”? Em meu consultório, eu já me sentia constrangido em solicitar a meus pacientes que fizessem tais exercícios; no hospital era ainda mais difícil. Tal atitude era vista como resistência minha, tanto por colegas quanto por supervisores aderidos às abordagens corporais.

A Bioenergética começava a mostrar-me suas limitações. Nos livros, Lowen parecia para mim um “cavaleiro vingador”⁸, lutando bravamente contra as neuroses, cruéis vilãs. A realidade apresentada em suas discussões de casos

⁸Reconheci que a raiz dessa postura “guerreira” em relação à neurose advém de Reich e de sua concepção do ser humano como alguém capaz de se livrar da condição psicopatológica. Para o autor, em oposição às premissas psicanalíticas do “mal-estar da civilização”, é possível evitar-se as doenças afetivas; por isso são encaradas por Reich como “vilãs”. A tentativa de um terapeuta reichiano vegetoterapeuticamente orientado é quase sempre “arrancar esse câncer das entranhas do paciente”. Trata-se de um modelo médico de compreensão psíquica, no qual a neurose é uma condição exógena ao ser humano, podendo, portanto, ser evitada. Um exemplo clássico dessa visão de homem pode ser encontrado em Reich, W., **A Revolução Sexual**, tradução de Ary Blausteine, 2ª edição, Rio de Janeiro, Zahar, 1981. Lowen adota esse pressuposto, já que prega, grosso modo, que os caracteres são adquiridos, em uma espécie de “contágio socio-cultural”. O próprio Reich afirmava categoricamente que cada sociedade cria os tipos caracterológicos necessários à sua sobrevivência.

era muito mais vinculada ao contexto clínico padrão, ao *setting* instituído das psicoterapias.⁹

Após ter trocado de terapeuta (devido à finalização do processo com o primeiro), passei a ser trabalhado corporalmente em quase todas as sessões, o que me ajudou muito em termos pessoais e confundiu-me ainda mais profissionalmente. Se aquelas técnicas bioenergéticas davam resultado comigo, por que eu relutava em utilizá-las com meus pacientes? Não que eu nunca as utilizasse; pelo contrário, até que realizei vários trabalhos elogiados pela supervisora com a qual procurava aprimorar-me, o que me soava como: “Quando você não fica resistente ao trabalho corporal, seus pacientes evoluem bem”. Meus colegas também me elogiavam quando me propunha a atender os pacientes “de acordo com o manual”. Mas algo me deixava insatisfeito, como se, em certos momentos ficasse mais preocupado com a técnica a ser empregada do que com os pacientes em si. Uma mudança precisaria concorrer. Como fazê-la e ainda assim utilizar-me do referencial teórico do qual me apropriara?

Com o passar do tempo, criei duas personagens; uma no trabalho de consultório, outra no trabalho hospitalar: o “Dr. Bioenergética” e o “Psicólogo Hospitalar”. O primeiro estava à procura da técnica perfeita; o segundo buscava a “clientela perfeita”, que gemesse, gritasse e esperneasse de acordo com os livros de Lowen. Era-me difícil “convencer” os pacientes de consultório a trabalhar corporalmente porque nem eu mesmo estava assim tão convicto. Em função dessa rigidez de papéis, acabava não percebendo os êxitos clínicos que me ocorriam, tanto no hospital quanto no consultório. Se ocorriam, não ocorriam como “deveriam ser”.

Após dois anos de trabalho no hospital e com o término de meu curso de especialização, limitei-me a continuar atendendo pacientes no consultório. Paralelamente, eu e alguns colegas iniciamos um projeto de

⁹Nesse sentido, vale a leitura de Lapassade, Georges. *La Bio-energia - Ensayo Sobre la Obra de W. Reich*, tradução de Susana Constante, 5ª edição, Espanha/México, Gedisa, 1983, que será oportunamente comentado no final de meu trabalho. Lapassade parece estruturar, na obra, possibilidades de uma “ótica bioenergético-social” que poderia abrir interessante questionamento sobre a inserção da teoria loweniana em contextos institucionais.

autoconscientização através da música para menores institucionalizados.¹⁰ Voltei-me para minha faceta mais artística, deixando um pouco de lado as atividades acadêmicas formais.

Em relação às práticas corporais, a Música leva uma vantagem: é um jeito mais estético e prazeroso de se lidar com a emoção. O som advindo das técnicas corporais da Bioenergética sempre me pareceu feio. Falo aqui como músico, que acredita na voz humana como um veículo de expressão afetiva dos mais belos e eficientes.

Acabei por retomar meu lado artístico, que nunca havia considerado passível de instrumentalização terapêutica; não sei se por medo de que perdesse sua magia ao dar-lhe um caráter técnico ou se, na verdade, porque não sabia realmente o que fazer com isso. Meio psicoterapeuta, meio poeta, meio músico. Notei que, na clínica começava a interessar-me não somente pelo conteúdo latente por trás do discurso de meus pacientes, mas pelo próprio discurso, pelas “historinhas de vida” que surgiam nas sessões. Já não era necessário “convencê-los” a trabalhar corporalmente para sentir-me um psicoterapeuta fiel a tudo o que havia aprendido. Continuava ouvindo a fala vinda do corpo, buscando os traços de caráter na postura, tônus muscular, na maneira de olhar, na respiração; e também na **vida**, nas atitudes cotidianas relatadas ou vividas na relação transferencial, um *modus operandi* existencial que, por ser formação caracterológica, era útil como defesa contra as ameaças internas e externas, mas impedia o agir, o pensar e o sentir criativo, desencouraçado. Era esse o Reich que também me fascinara durante meus estudos: aquele que ia além do conteúdo dito, que procurava em qualquer manifestação transferencial um indício da formação de caráter e de suas resistências principais.

Nesse período, acabei por mudar de consultório e fui atender em uma salinha tão pequena que faria o mais ortodoxo dos psicanalistas suar de claustrofobia. Conscientemente, minha atitude devia-se a questões econômicas, tentativas de diminuir gastos. Na verdade, queria provar para mim mesmo que não precisava de nada além de mim e do paciente para que a terapia

¹⁰Febem de São Paulo, nos anos de 1991 e 1992.

funcionasse. Queria afastar-me de toda parafernália técnica e instrumental que me aprisionara. Minha nova sala não permitia mais do que duas cadeiras, uma mesinha e um colchão. Algumas salas de terapeutas bioenergéticos contam com camas-elásticas, bolas gigantescas para que o paciente possa se deitar e realizar alguns exercícios, o *stool* e outros objetos insólitos como mordedores, chupetas e raquetes de tênis.

Em função do espaço reduzido, fui gradativamente diminuindo as intervenções corporais e aumentando as intervenções verbais. Cerca de dois anos depois, mudei novamente de consultório e passei a atender em um edifício residencial, impróprio para exercícios de Bioenergética. Nele viviam muitos idosos, que certamente chamariam a polícia aos primeiros uivos e estrebuchos de meus pacientes.

Aliás, naquele espaço ficávamos eu, meus pacientes e as palavras. E ainda estamos. O corpo, presente na sessão, passível de ser trabalhado, mas de maneira transformada. Sem negar o efeito dos exercícios, surpreendi-me acreditando que uma psicoterapia unicamente centrada neles deixa de lado muitos significados simbólicos entranhados nas artimanhas da palavra.

Encontrei uma maneira de trabalhar com os pacientes apoiando-me basicamente em duas possibilidades:

- 1) A análise das resistências (de acordo com a técnica propostas inicialmente por Reich em **Análise do Caráter**).¹¹
- 2) Utilizar algum tipo de atividade física adequada ao perfil caracterológico do paciente, ou ainda sugerir-lhe tarefas cotidianas (“lições de casa”) a serem realizadas durante a semana.¹²

A tipologia de Lowen tem sido realmente de grande ajuda para que eu possa buscar em meus pacientes a ruptura do fio, a pedra no caminho que cristaliza a forma de ser no mundo, evidenciada a cada instante tanto na vida

¹¹Reich, W., *Análisis Del Carácter*, tradução Luis Fabricant, 6ª Ed., Buenos Aires, Paidós, 1978, Parte I

¹²Esse tipo de procedimento pode ser percebido no Relato de Caso, quando dava a Giovana algumas tarefas (do tipo: aproximar-se dos rapazes e visitar apartamentos pelos quais se interessara, por exemplo) que considerei terapêuticas ou por se tratarem de “exercícios existenciais” (em que a paciente teria oportunidade de “treinar” certas dificuldades), ou por implicarem em um trabalho de

quanto na relação transferencial (espelho da vida). Pelo que tenho constatado, algo realmente importante em psicoterapia é propiciar ao outro a possibilidade de aprender a lidar melhor com suas emoções e identificar situação reais na vida onde seja necessário “fazer diferente do que vem sendo feito” para abandonar posições de estagnação e sofrimento, buscando-se novas opções vitais mais pulsantes e criativas. Criatividade pode advir do reconhecimento da dor.

Atualmente, não creio que os exercícios sejam a única maneira de trabalhar atento ao corpo, como buscarei demonstrar durante todo o trabalho.

3. Voltando a Giovana

Ao tratar de Giovana, carreguei comigo todas as inquietações promovidas pela consciência dessas duas lógicas. Fora da “igreja” psicanalítica, não totalmente dentro da “igreja” bioenergética. Edifiquei minha singularidade profissional calcada na singularidade pessoal e venho pagando o preço, como se paga o preço por tudo o que se faz ou deixa-se de fazer. Escolhas implicam em adaptações técnicas e posturais.

Há, contudo, pilares que permanecem inalterados nessa história toda: a compreensão da neurose como uma dualidade que envolve tanto o corpo quanto o universo psíquico (mente). Nesse sentido, pude entender o discurso e o corpo de Giovana e estabelecer intervenções verbais corporalmente fundamentadas; mais especificamente, bioenergeticamente fundamentadas.

O “silêncio de movimentos” que me impus teve a finalidade de permitir um maior aprofundamento nas questões caracterológicas. Era quase uma retomada da clássica análise de caráter reichiana e objetivava minha escuta o suficiente para auxiliar um entendimento mais consistente da relação terapêutica, tanto em nível transferencial quanto contratransferencial.

auto-observação e autoconscientização. De qualquer forma, aplico essa técnica sempre sob uma ótica carátero-analítica, ou melhor, orientado pelo diagnóstico caracterológico.

Leites¹³ coloca que as respostas caracterológicas do paciente podem tocar diretamente a defesa caracterológica do terapeuta, levando ou a uma resposta automática de raiva/hostilidade, na qual pode ocorrer *acting out* desses conteúdos, ou ao que se chama em Bioenergética de *collusion*, um conluio (acordo) inconsciente entre ambos os caracteres envolvidos na relação. Essa noção corporalizada do campo relacional pode ser-me útil no tratamento de Giovana. Percebia que sua defesa masoquista tocava traços fálico-narcisistas em meu próprio caráter, o que me alertava para o fato de conduzir a terapia com tato. Um caráter masoquista necessita expressar raiva (advinda da relação parental) sem sentir-se criticado. Ao apontar em Giovana a raiva que sentia por mim quando questionávamos sua atitude vitimizada, ela podia realmente dizer-me o quanto os homens são insensíveis e incapazes de entender os anseios femininos. Sua postura tornava-se irada, os olhos vermelhos transmitiam-me toda a fúria (há tanto guardada) de criança humilhada. A voz tornava-se grave, brava; Giovana perdia o ar infantil e desprotegido, característico de seu papel de “boa menina”.

À medida que sua raiva podia aparecer sem que houvesse o risco de ser abandonada por mim, comecei a trabalhar em seus traços orais, nos quais se manifestavam sentimentos de fraqueza e impotência. Seu discurso traía o desejo de ser dependente de mim, o medo de que eu a mandasse embora, que resolvesse “dar-lhe alta”. Eu, na qualidade do “outro”, era visto como a “salvação da lavoura”, o “príncipe encantado” capaz de tirá-la do infortúnio. Quando eu a frustrava, novamente surgia a fúria, seguida de forte depressão. Caráter oral, fase oral. Teoricamente, era fácil supor que algo houve de desamparo ou mesmo de desnutrição real. Havia um “buraco” interno impossível de ser preenchido. Se não há saciedade, não pode haver gratidão. O oral é um eterno “saco-sem-fundo”, sempre vazio e querendo mais. Não importa quanto se dê a ele, nunca é o suficiente. Giovana era uma cratera-viva, uma mulher-falta.

Corporalmente, trabalha-se o paciente com vários exercícios para que sua

¹³Leites, André, **Contratransferência: Uma Abordagem Caracterológica**, Nova York, Institute For New Age Of Man, 1976.

oralidade possa ser atingida. Os procedimentos mais comuns seriam:

- *Groundings* e
- exercício de *reach-out* (ou chamamento, onde o paciente, deita-se no colchão, ergue os braços e literalmente **chama pela mãe** ou grita frases do tipo: “É meu!”, “Dê para mim!” etc.

Os trabalhos de *grounding* consistem em exercícios realizados com o paciente de pé, joelhos ligeiramente afastados e flertidos e nádegas relaxadas. Após alguns instantes nessa posição, as pernas começam a vibrar, espalhando-se essa vibração por todo o corpo. Outras variantes podem ser realizadas com o paciente na mesma posição; só que soltando a cabeça e o tronco para baixo, tocando levemente o chão com as pontas dos dedos e fazendo movimentos sutis de flexionar e retesar ligeiramente os joelhos. Há ainda o “arco invertido”, no qual o paciente de pé, com os joelhos ligeiramente flexionados arca seu tronco para trás apoiando os punhos fechados na altura e região dos rins.¹⁴

Os exercícios de *grounding* têm a função de melhor conectar o sujeito a sua realidade corporal e ao chão (realidade externa). A alta carga energética advinda deles pode levar o paciente a reagir de forma intensamente emocional, mergulhando nos seus conteúdos internos e lembrando-se de situações da infância de alto teor afetivo. Mas o *grounding* também pode ser dado apenas pelo olhar presente e continente do terapeuta. Ou através de palavras. Esses *groundings* oculares e verbais faziam com que eu ainda me sentisse fiel à Bioenergética. Há ainda outras maneiras de trabalhar-se com tipos orais de caráter. Pode-se realizar trabalhos de contenção energética, nos quais o paciente aprende a “segurar” sua energia e impedir que “escoe” para fora, que se perca. O oral busca situações de homeostase com os objetos, as pessoas e as situações. Relaciona-se como filho, um bebê adulto de boca aberta à espera de alimento. Sente como se o mundo lhe devesse algo e tivesse a obrigação de nutri-lo. Giovana proferia frases que deixavam clara essa dinâmica: “Eu não vou conseguir”, “Me ajude!”, “Eu não posso agüentar!”, entre outras. Uma, em particular era repetida entusiasticamente a cada novo fracasso nas suas

¹⁴Para maiores detalhes das técnicas bioenergéticas, ver **Exercícios de Bioenergética**, op. cit.

tentativas de estabelecer relações afetivas com os homens: “Eu estou muito sozinha. Acho que sempre vou ficar sozinha”.

“**Expulsei-a do paraíso**”: o que foi, aliás, muito difícil. Era muito mais cômodo para ambos que a relação se mantivesse quieta, imutável. Mas não era possível que continuasse assim. Era preciso crescer. A maternagem que precisei, inicialmente, propiciar a Giovana para que ela pudesse “depositar-se” em mim deveria terminar. Giovana necessitava caminhar pelas próprias pernas. Já conseguia lidar melhor com sua agressividade e colocá-la diretamente na relação comigo; mas ainda fazia isso esperando uma aprovação. “É essa a brincadeira, papai? Se eu brincar disso, você me aceita?”. Comecei a agir de maneira menos maternal, com a finalidade de mobilizar-lhe ainda mais raiva devido à frustração. Enraivecia-a através do “não”. Era fundamental que caminhasse pelas próprias pernas. Quando lhe propunha qualquer atividade externa à terapia, como permitir-se conhecer pessoas, iniciava seu discurso lacrimojante: “Os homens só querem me comer e depois me jogar no lixo”. Tais comentários eram ironizados por mim como a expressão suprema da autopiedade da menina ingênua, coitada, que não obtinha o menor prazer das ocasiões nas quais se envolvia sexualmente. Ela não era tão inocente assim. Será que não escolhia “a dedo” parceiros nem um pouco interessados em relacionamentos do tipo sério e duradouro? Tinha mais medo de envolver-se do que seus namorados. Havia ainda muita “raiva da dependência” e “dependência da raiva” em relação à figura masculina.

Paralelamente, Giovana trazia-me nas sessões situações domésticas nas quais seu pai estava “fracassando”: já não conseguia mais dirigir ou trabalhar devido a uma doença cardíaca que o impedia de qualquer esforço físico maior. Esse PAI, antes tão duro, viril e inalcançável, não tinha mais tanto poder e passou a depender de Giovana e de sua mãe para tocarem o pequeno bar que possuíam. Logo ele, que explicitamente considerava as mulheres seres tão inferiores e queixava-se por não ter sido capaz de fazer um filho homem, dependia delas. Na verdade, uma coalisão silenciosa estabelecera-se entre Giovana e sua mãe. Viviam como gêmeas siamesas: onde uma ia, a outra ia também. Eram inseparáveis. Funcionavam indiferenciando-se uma da outra,

lutando contra o macho-feitor que as subjugava.

Certa vez, queixou-se do quanto era chato ter que comparecer às visitas familiares agendadas pela mãe. Propus-lhe que experimentasse não ir. Para minha surpresa, ao invés de culpada sentiu-se aliviada. Pode perceber melhor o “grude” familiar no qual estava envolvida e o tanto de ambigüidade (amor/ódio - gratidão/inveja) que permeava sua relação simbiótica com a mãe. Ela odiava Giovana porque a filha tentava viver a própria vida, falava em encontrar um homem que a fizesse sentir-se mulher em todos os sentidos do termo. Não falava verbalmente, mas demonstrava em suas atitudes; saía com as amigas, recebia telefonemas... como ousava fazer isso? Como ousava romper o pacto de dependência mútua e abandoná-la? Giovana começou a compreender melhor sua participação nessa unidade fusional mãe-filha. Necessitava ser una à mãe para sentir-se forte; porém, isso custava-lhe caro: sua autonomia. Começou a questionar se queria continuar morando na casa dos pais. Sonhava com seu próprio espaço. Liberdade.

A relação com os homens passou a ter outro significado quando se permitiu entrar em contato com seus próprios desejos sexuais enterrados profundamente por toneladas de culpas engendradas pelo pai-patrão e pela mãe-Amélia. Precoces experiências sexuais, com um amigo mais velho da escola eram ainda vistas com um misto de prazer, ódio e medo. Fora também subjugada por esse “patrão-júnior” ao qual deveria submeter-se, pois era um homem. Sexo estava associado a dor. O amigo mais velho era uma espécie de filial paterna, o algoz que fere a inocência com seu falo enorme e assustador. Gozo e vergonha tornaram-se irmãos a partir dessas experiências infantis. Sexo, sinônimo de pecado-doloroso, pecado-gostoso, pecado-grilhão ao qual deveria acorrentar-se caso quisesse ter um homem. Era sua porta de liberdade e seu cárcere. Reclamava de dores ao ser penetrada. Sua vagina, constrita, negava-se. Grito de revolta: “Aqui ninguém entra. Não serei invadida novamente”. Coração trancado. Vagina trancada. Chave jogada fora.

Giovana era o tipo de paciente que “dá trabalho” quando surgem os primeiros sinais de transferência erótica. Nunca conheci nenhum terapeuta que lidasse lá muito bem com esse tipo de demanda. Fala-se muito, faz-se pouco.

Apaixonou-se por mim. Sem perder de vista a orientação caracteriológica, observei-a conhecer alguns homens com os quais se relacionava para relacionar-se fantasiosamente comigo. Deixava claro seu desejo e às vezes tratava de manifestá-lo como lamúria, quase um pedido de socorro. Minha interdição não poderia ser percebida de outro jeito, além de cruel. “O papai é da mamãe. Continue a procurar seu companheiro lá fora, no mundo. Papai deixa”. Cognitivamente, trabalhei suas dúvidas a respeito de sexualidade e busquei dar *grounding* para sua paixão, aceitando-a; nunca a desmerecendo; permitindo-a no diálogo da fantasia. Eis um momento perigoso para trabalhar-se corporalmente, caso o terapeuta seja adepto das técnicas de intervenção direta no corpo. O toque pode erotizar-se com muito mais facilidade nessas situações. Contudo, Giovana permitiu-se viver seu desejo fora do consultório, descobrindo que eu não era o único homem capaz de compreendê-la e enxergá-la como menina que desabrochava, flor do próprio sexo. Ao acatar sua sedução, silencioso, fiz o que seu pai havia se negado a fazer: reconhecer sua feminilidade e assegurar-lhe os limites. Eu a aceitava em seus trejeitos de menina-mulher-que-quer-seduzir-o-papai. Era fundamental que eu lhe mostrasse outra saída além do exílio do corpo.

Nesse momento do processo, um terapeuta bioenergético clássico realizaria trabalhos corporais de mobilização pélvica através de exercícios de basculação da pelve, abrindo caminho para que as sensações adormecidas dessa região (intimamente ligada à sexualidade e genitalidade) pudessem “acordar”. Quando a energia flui novamente para os órgãos genitais, a possibilidade de vivência sexual plena e gratificante é bem maior. Eu, que não trabalhava mais com os exercícios, dedicava sessões para que pudéssemos discutir sobre sexo, métodos anticoncepcionais, prevenção da AIDS através do uso de camisinha. Ela, uma garota solteira, livre e desimpedida que havia recuperado o próprio tesão. Apesar da raiva e do medo ainda presentes, evocados pela figura do “pai-Big Brother” (ou melhor, “Big Father”) que a tudo observava, sexo era uma possibilidade bem real, uma promessa de prazer. Incitei-a através da palavra evocativa, do **diálogo pulsional** (mantra-pulsão). Falávamos sobre seu desejo. Aprendeu a desejar.

Os poucos relacionamentos de Giovana, a “mulher de uma só noite”, eram claramente contrafóbicos. Atirava-se aos homens para tentar vencer o medo negando-o. Passou, aos poucos, a ter medo visceral (nó-nas-tripas) quando conhecia algum rapaz que a excitasse e iniciasse uma conversa. Eis o verdadeiro medo que propiciaria o salto. Viver o medo; viver com medo, mas **viver**. As experiências sexuais adultas de Giovana resumiam-se anteriormente a sexo no primeiro encontro e nada mais. Atirava-se cega, de encontro a seu maior temor. Aprendeu na relação comigo a ter medo do desejo, a frustrar-se, cair, levantar e tentar novamente.

“**Um corpo-expectativa**”: Ao constatar que não seria eu quem preencheria seu vazio afetivo (mas mesmo assim estaria por perto, presente), dirigiu-se para fora. Princípio do Prazer. Força centrífuga que a atirou para longe do meu centro paterno-referencial. Descobriu que “do meu mato não sairia coelho”. Não viveria sua paixão comigo, como não se vive a paixão erótica com a figura do pai. Ansiava, então, pelo príncipe encantado. Seu discurso mudara de “Preciso de um homem” para “Preciso de várias coisas: ganhar mais e desenvolver novos trabalhos em minha profissão, planejar comprar um apartamento e **também** de um homem”. Quem será ele? Onde poderia ser encontrado? Olhou-se mulher, ferida pela incompreensão paterna, suprimida pela angústia de só poder existir enquanto apêndice materno; ela e a mãe em um só corpo simbólico. “Divorciou-se”, separando o joio do trigo. Notou-se até parecida com a mãe, que também queria amor de homem. Aumentou sua frequência masturbatória. Bom sinal: desejo à flor da pele.

“**Um corpo-porta**”: Abriu-se para o mundo. Queria amor e iria conseguilo sem precisar mendigar. Ganhou de volta sua ternura de menina-maravilhada que tanto me tocava. Construía-se a permissão para o desejo.

Trabalhar com Giovana lembrava-me uma aula da terapeuta corporal Mara Herman, ainda nos meus tempos de Ágora. Essa “feiticeira”, radicada na Alemanha, falando sobre o cerne do processo psicoterápico. Algo mais ou menos assim: “Primeiro você descobre os porquês da sua neurose; depois, aprende a ‘matar’ simbolicamente o pai e a mãe nos exercícios corporais,

expressando a raiva entalada, exorcizando demônios antigos. E depois disso?... Aí só sobra o perdão”. Perdoar seria transcender a raiva não apenas no nível racional. A doença do pai tornou Giovana aflita e serviu para derreter o *iceberg* de décadas de imobilidade e congelamento afetivo. Pai que necessitava de ajuda para gerir os negócios. Ela não iria decepcioná-lo. Transformara-se na filha-mulher, deixando a infância tardia. Enquanto isso, pai e mãe envelheciam. Ciclo de vida. Constatara o óbvio. Perdão.

“**Um convite para o baile**”: Havia chegado a hora de enxergar seus pais reais, de carne e ossos envelhecidos, frágeis. Depois de tanta raiva, deixar para lá. Entender-lhes o sofrimento herdado de gerações anteriores. Conhecer-lhes as limitações afetivas.

“**E essa Cinderela convidou-os todos**”: Foi surgindo gradativamente a integração parental. Papai e mamãe, ora bons, ora maus; ora acertando, ora errando. Simplesmente humanos, que fizeram o melhor possível diante das condições de vida e do histórico que possuíam. Admirava agora a determinação da mãe, a valorização que o pai dava ao trabalho honesto. Tinha uma família, sua família. (Síntese de aspectos positivos e negativos redundando na recuperação do pai-corção, que ama apesar de tudo).

“**Um corpo-presente**”: Giovana recobrou a leveza do corpo. Sempre fizera ginástica, mas considerava-se pouco ágil, atrapalhada. A menininha desastrada que não possuía outra voz para conseguir clamar pela atenção paterna a não ser a própria desarmonia corporal. Quebrara seu corpo na repressão dos afetos. Agora, fazia ginástica de vida. Começou a perceber suas facilidades e limitações corporais trabalhando nelas de forma carinhosa. Respeitava-se pela primeira vez. Aceitava esse corpo-morada que fora corpo-prisão. Sabia exatamente onde trabalhar, que partes se tensionavam nas situações de *stress* ou medo. Ao conhecer algum rapaz, percebia sua barriga enrijecer-se, “dizendo”: “Não sinta tensão”. Sentia quando seu pescoço estava duro e a garganta apertada, impedindo-lhe a comunicação do desejo. Tinha agora elementos para lidar com seu fluxo energético através da dança e da massagem, mas principalmente também, da consciência do corpo. Fazia-se

presente nas emoções que experienciava. Lentamente, começou a despertar como fêmea.

“As vísceras cantavam, davam pistas”: Um terapeuta corporal sabe “ouvir vísceras”. Às vezes, trabalha-se muito mais por audição e faro do que por técnicas estruturadas, embasadas teoricamente. No meu caso, essa conduta se manteve presente. O engolir em seco da palavra não dita, a barriga apertada para não sentir raiva e tantas outras coisas que se presentificavam no contexto transferencial. Até o cheiro. Cheiro de tristeza nos momentos mudos; cheiro de frustração quando eu lhe negava a mim mesmo como objeto de desejo.

“Um corpo-dignidade”: Todas as marcas históricas em nossos corpos precisam ser ressignificadas e dignificadas. Nesse sentido, não concordo que o caráter do sujeito possa ser inteiramente modificado. Acredito que fica um certo “jeitão” na pessoa, e é justamente isso o possibilitador das diferenças individuais. Pensando musicalmente: um violino, por exemplo, tem certas características físicas as quais o fazem soar peculiarmente. O tamanho do corpo, da escala, sua “constituição orgânica”, permitem-nos o reconhecimento do som emitido por ele. Sabemos distingui-lo de outros instrumentos. Se ouvimos um piano tocar a mesma nota tocada por um violino, temos condições de identificar quem é quem devido a uma propriedade do som denominada **timbre**¹⁵. Considero que as pessoas também possuem timbre diversos; isso torna possível o agir individualizado e subjetivado. Um piano nunca soará como um violino, nem vice-versa. Talvez o trabalho psicoterápico (como o venho concebendo) seja auxiliar o paciente a “soar com seu próprio som”, ficar cada vez mais preciso, afinado. Nesse sentido, Giovana recuperou seu “som”, sua dignidade de pessoa, guerreira marcada no corpo por inúmeras batalhas, ganhas, perdidas; vividas. Quem sabe até mais perdidas do que ganhas. Mas será que não é assim feito o percurso vital? Uma abordagem reichiana “selvagem” considera esse corpo “historicizado” pelo sofrimento como algo a

¹⁵ Não estou ainda falando em *self*. Esse timbre é um certo “jeitão” da pessoa, que não se dilui tão facilmente. É um perceber, sentir, e agir no mundo através das próprias “cicatrices de batalha”. Refiro-me aqui a um sujeito já tocado pelo processo de culturalização, não a um homem absolutamente natural, pré-cultural. Nessa concepção, timbre é tido como uma peculiaridade, de certa forma, já dada pelo caráter.

ser transformado em “corpo genitalizado”, corpo “saudável” para se chegar, quem sabe, um pouco mais próximo daquilo que popularmente é chamado de “felicidade”. Será?

Durante o processo no qual eu e Giovana embarcamos, fui gradativamente abandonando uma certa “ditadura da saúde” para fixar-me nas prerrogativas mais sutis da existência. Resignificar uma cicatriz de vida (e entenda-se cicatriz de vida como **couraça muscular**) é compreender seu significado histórico, atual e considerá-la como mais do que um tumor a ser eliminado. O corpo certamente se modifica durante a psicoterapia. E mais: modifica-se a maneira através da qual é estabelecido o diálogo do paciente com seu corpo. Decididamente, percebi que eu não estava lá, no consultório, para transformar Giovana em um “piano”.

Ao construir uma relação mais carinhosa com seu corpo, seus erros e acertos (corporificáveis ou não), Giovana parecia mais apta a aprender novas estratégias de existência, fazer diferente, permitir-se.

“**E assim a palavra emergiu**”: Estávamos nós três: eu, Giovana e as palavras. Sem retorno. Além de alguns apontamentos diretamente ligados à dinâmica corporal (chamadas **interpretações bioenergéticas**), minha fala assumia diferentes papéis. Havia a preocupação com certa atuação de nível cognitivo, passando até mesmo por explicar-lhe melhor acerca do funcionamento de sua resposta sexual. Costumava também reforçar seus esforços na direção dos relacionamentos afetivos, de novas conquistas profissionais. Nessas ocasiões, sentia-me quase um terapeuta comportamental. “Quase” é o termo para expressar um objetivo além da simples tentativa de implantar no sujeito novos padrões de resposta. Havia um significado mais complexo, uma crença outra que transpassava as intenções meramente comportamentalistas. Todo o trabalho realizado, por mais diretivo que fosse, tinha como fundo a análise do caráter reichiana.

O psicoterapeuta André Gaiarsa, um dos únicos representantes - se não o único, pelo menos em São Paulo - da fase inicial do trabalho carátero-analítico de Reich (no qual o enfoque era ainda eminentemente psicanalítico-verbal),

coloca que é possível o trabalho psicológico em dois polos¹⁶:

O polo resistivo: Que implica na quebra de defesas psíquicas para chegar-se ao cerne da questão edípica do paciente.

O polo pulsional: Que consiste na utilização do discurso com a finalidade de “abrir espaço” para a ocorrência de algo ainda impedido de acontecer. Não se trata de tentar entender o porquê algo não acontece. Cria-se, pelo contrário, uma “ambiência” via discurso na qual o outro dialoga com o desejo e o prazer. A Psicanálise nega a viabilidade de abordar-se a pulsão, é importante que seja mencionado. Chamar isso de procedimento analítico não seria, portanto, algo acertado. Prefiro mostrar como se evidenciou esse procedimento na prática.

Giovana conhecia muitos porquês, e nem por isso conseguia viver mais plenamente. Paralisava-se ante a manifestação dos desejos. Meu discurso passou a ser instigante, ia além de simplesmente buscar causas da impossibilidade de concretização do desejo. Era uma fala “assanhada”, ou melhor, “assanhante”. Dava a ela algumas “lições de casa” como visitar apartamentos à venda (já que manifestava o desejo de morar só), e até mesmo algo muito simples e que teve um efeito de peso: comprar uma caixa de preservativos na farmácia e colocar na bolsa. Afinal de contas, era jovem, desimpedida, **pronta para** viver o desejo, para “transar”, caso quisesse, com algum rapaz pelo qual se sentisse envolvida. Essa sugestão não era algo do tipo “Transe com alguém e venha dizer-me como foi”. Representava outro apelo: “Assuma-se, mulher!” e “Assuma-se mulher”, que deseja, que quer, que pode viver a própria sexualidade sem tanto pavor. Desejar não significava realizar imediatamente o que fora desejado, mas dar-se conta da existência do desejo e **posteriormente**, criar meios para sua satisfação

Esse procedimento, a princípio simples, levou Giovana a desenvolver

¹⁶ Para maiores informações sobre a questão pulsional em Reich, sugiro a leitura de Gaiarsa, A., **O Que é**

homéricas crises de birra. “De que adiantava desejar? Eu quero e quero **agora**”. Por que não se permitir desejar, menina mimada? Por que ameaçar-me de voltar à estagnação, só por pura birra? Por que machucar-se tanto, menina chorona? Será que o desejo precisa morrer só por não poder ser imediatamente realizado? Não dá para transformá-lo em projeto e depois em realidade?” *Grounding* através da palavra. Chão. Caminho tortuoso pavimentado pelo verbo.

Sexualmente, Giovana angustiava-se. Já que tinha descoberto seu desejo de mulher, o que fazer dele? Como lidar com a dor de querer um namorado, um homem, e não ter? Será que era preciso “atirar-se” ao sexo no primeiro encontro para não viver o medo do vazio, do incerto (e do incesto)? Será que a espera precisa necessariamente ser vivida de maneira tão sofrida, não como abertura para a possibilidade da realização do desejo? Sugerir-lhe que fizesse o contrário: que falasse sobre o que desejava, o que necessitava para viver. “Não assassine o desejar. Não corte suas asas antes de tentar alçar o vôo, menina apressada!”.

Minha fala tratou de tornar-se-lhe impulso, até que a pressão interna fosse maior e empurrasse para fora o “Eu quero”, o “Eu desejo” autêntico, há tanto tempo preso na garganta apertada e responsável pela voz infantilizada.

“**Fiz. Fizemos. Parimos. Partimos**”. Certo dia, depois de quatro anos, começou a cogitar sua alta. Várias vezes tocara no assunto, mas todas elas traziam a marca do medo de ser banida. Dessa vez era diferente. Giovana dizia gostar de mim; eu traduzia esse discurso para “Gosto de você porque preciso de você”. Aos poucos, sua fala foi sendo modificada para “Venho aqui porque gosto de vir. Não me sinto doente. Sei que posso ir embora quando achar que devo”. Podia gostar de mim sem ser doente. Não precisava mais entregar-se aos homens como “algo” pálido, desprovido de valor. Deixara de ser a bonequinha loira que exalava sofrimento por todos os poros. Eu a via assim. Como uma boneca loira, de olhos azuis; só que não dizia “mamãe”, ou “papai” quando era apertada. Dizia “Eu sofro”. Abandonou o sofrimento quando pode realmente chamar pelo pai e pela mãe. Preciso chorar ao deparar-se com o eco de seus

apelos inúteis.

Giovana deixara de ser a fragilidade encarnada que a mim se apresentara nas primeiras sessões. Transformara-se em mulher; assustada ainda, mas mulher. Depois de todo o tempo no qual compartilhamos e **compatrilhamos** esse caminho das descobertas interiores, pude entender-lhe a mensagem: tanto faria se eu a colocasse na “marcha corporal” ou não. Verbo, exercício; talvez desse no mesmo. Giovana queria que eu estivesse presente. Queria poder desejar-me sem ser expulsa de meu afeto. E sem perder-se nesse querer faminto.

Despedimo-nos sorrindo. Fiz uma piada a respeito de tudo o que vivêramos no consultório: amor, frustração, ódio, paixão; sentimentos presentificados em mim, o objeto-homem, o “pseudopai”. Pode finalmente rir da brincadeira de mau gosto que se fizera por tanto tempo, açoitando-lhe inclementemente o corpo, aprisionando-lhe o gozo.

Compartilhamos. Compartrilhamos. Como par, trilhamos.

Crescera. Hora de ir embora sem olhar para trás.

CAPÍTULO I - O CAMINHO

1. Objetivos e Procedimentos

Este trabalho tem por objetivo analisar o lugar ocupado pela palavra nas obras de Lowen, com a finalidade de discutir possibilidades verbais na clínica de abordagem corporal. Para realizá-lo, apresentei inicialmente o caso de Giovana em forma de poema. Através das metáforas sublinhadas no texto poético, busquei mostrar como o corpo pode ser simbolizado via verbo e, mais ainda, via fazer artístico. Os versos aludem a estados corporais e existenciais da paciente que perderiam grande parte de seu apelo e profundidade se fossem analisados por uma ótica simplesmente técnica. Em seguida, procedi à leitura sistemática das principais obras de Lowen, buscando suas considerações acerca

da palavra e do trabalho no nível verbal.

Vale ressaltar que a análise das obras não seguiu a ordem cronológica. Decidi manter a ordem apresentada em meu texto original para que se pudesse entender melhor como o meu pensamento foi sendo formado. Há algo mais a assinalar: inicialmente, as análises eram mais breves e acabaram se aprofundando. Lowen é um autor cujo pensamento é circular e repetitivo. Em função disso, vi-me obrigado a realizar grande esforço estilístico para evitar redundâncias. Contudo, segui a circularidade do autor, propondo-me a transformá-la em espiralidade: cada vez que voltava a mencionar um aspecto anteriormente citado, procurava aprofundar-me, “subir uma oitava”.¹⁷

Pode-se também constatar que fui norteado por uma espécie de “fenomenologia orgânica”: cada análise de obra é, em si mesma, um organismo autônomo, mas intrinsecamente ligado ao todo. O lugar da palavra na Bioenergética foi assim se me revelando: enquanto escrevia, notava que ora aproximava-me do autor a ponto de quase fundir-me a ele, ora distanciava-me para manter o rigor analítico. Esse movimento de aproximação e distanciamento já traz em seu cerne uma premissa corporal fundamental: a pulsação, fenômeno vital constituinte de tudo o que é vivo. Considero este trabalho, então, um ser vivo, matizado por humores, crenças e descrenças em relação a seu objetivo principal; e é justamente isso que pode dar-lhe o sopro da vida. Não conseguiria realizá-lo de outra forma.

Minha leitura da obra loweniana procurou focar-se nos elementos direta ou indiretamente ligados à palavra. Analisei os seguintes livros em uma ordenação “quase aleatória”:

1. O Corpo em Terapia:

Título original: *Physical Dynamics of Character Structures*, Copyright 1958
by Grune & Stratton, Inc.

Tradução: Maria Silvia Mourão Netto

¹⁷Lowen parece, em muitos momentos, tão repetitivo que chega a beirar o dogmatismo, enfatizando e reênfatizando diversas vezes os mesmos pontos em todas as suas obras. Isso poderá ser percebido mais adiante.

2ª ed., São Paulo, Summus, 1977

Originalmente concebido como *Physical Dynamics of Character Structures*, foi lançado nos Estados Unidos com o nome de *The Language of the Body*. Iniciei o trabalho de análises com essa obra por tratar-se de um dos primeiros escritos de Lowen. O livro mostra enfaticamente a passagem da atuação psicanalítica para a corporal, invocando Reich e Ferenczi como dois dos principais precursores de uma terapêutica mais ativamente interventiva, situando no corpo a psique. É um texto preocupado em utilizar-se da Psicanálise para balizar as construções corporais propostas pela Bioenergética. Além disso, traz já uma descrição dos tipos caracterológicos tanto física quanto psicologicamente, sempre pareando a visão corporal com a sedimentação conceitual psicanalítica.

2. **Prazer:**

Título original: *Pleasure - A Creative Approach to Life*, Copyright 1970 by A. Lowen

Tradução: Ibanez de Carvalho Filho

2ª ed., São Paulo, Círculo do Livro (Cedido pela Summus, 1986. Publicado originalmente em 1984)

Aqui, Lowen questiona o sentido da vida humana, inscrevendo no corpo a chave para uma maior plenitude existencial. Denuncia o grande egocentrismo presente em nossa sociedade, na qual as pessoas têm como grande “goal” a auto-realização e o sucesso profissional, esquecendo-se de que o corpo é a matriz de toda a possibilidade prazerosa verdadeira. O que não é oriundo do corpo não é prazer, e sim miragem egóica. A obra mostra também um conceito fundamental da Bioenergética: o prazer como orientação primária do ser humano.

3. **Bioenergética:**

Título original: *Bionergetics*, Copyright 1975 by A. Lowen, M.D.

Tradução: Maria Sílvia Mourão Netto

4ª ed., São Paulo, Summus, 1982

Além de novamente dedicar-se a explicação mais detalhada dos tipos caracterológicos tanto no nível do corpo quanto da psique, Lowen elabora toda uma corporificação da neurose que permeia a própria compreensão da queixa trazida pelo paciente. Para o autor há sempre um correlato bioenergético “inspirando” qualquer espécie de mal-estar emocional. Além disso, a obra traz um pouco da própria história da Bioenergética: a adesão e posterior desadesão loweniana a Reich, o encontro com Pierrakos e a criação das técnicas essenciais do arsenal bioenergético. Decidi inserir a análise do livro aqui para melhor sistematizar minhas considerações teóricas. Aqui, iniciei minhas considerações sobre o uso da palavra como **mote** para o fazer corporal.

4. Narcisismo:

Título original: *Narcissism - Denial of the True Self*, Copyright 1983 by A. Lowen, M.D.

Tradução: Álvaro Cabral

São Paulo, Cultrix, 1985

Nessa obra, Lowen discorre a respeito do *self*, entendendo-o como uma instância corporal, um si-mesmo palpável. Fala também em falso *self*, a imagem vazia, ilusória, distante dos sentimentos e da corporalidade. Para Lowen, o *self* verdadeiro é muito mais do que mera imagem mental: inclui a mente mas também todo o corpo vivo. Se o corpo é o *self*, uma instância orgânica, aquilo que se chama de auto-imagem deve estar em consonância com o corpo real. Um *self* inflado e engrandecido obscurece o real sentido de identidade do sujeito. Tratam-se, na verdade, de conceitos importantes para a compreensão do papel do corpo na teoria, pois a noção de *self* corporificado aparece constantemente nas obras lowenianas. Há aqui também a apresentação de outra tipologia caracterológica, relacionada diretamente aos distúrbios narcísicos. A própria concepção bioenergética de narcisismo difere da clássica psicanalítica: Lowen nega a existência de um narcisismo primário. Através do estudo analítico dessa obra, principiei minhas

considerações sobre **metáforas corporais**, que foram mais profundamente trabalhadas nas análises seguintes.

5. Medo da Vida:

Título original: *Fear of Life*, Copyright 1980 by A. Lowen

Tradução: Maria Sílvia Mourão Netto

4ª ed., São Paulo, Summus, 1986

Aqui, Lowen fala acerca da **neurose de destino**, entendendo-a à luz de uma corporalidade neurótica. Um dos aspectos básicos dessa obra é a noção de **entrega ao próprio desespero**, de abandono da ilusão. Só assim seria possível atingir-se o cerne do sofrimento neurótico. Enquanto o paciente agarrar-se à idéia de que poderá ser salvo sem defrontar-se diretamente com a dor do destino imposto pelo caráter, não haverá possibilidade de cura. O caminho da cura está, ao contrário do que se pode pensar, não na resistência a cair, mas na própria queda. Essa concepção inspira, de forma geral, todo o trabalho bioenergético, que busca aumentar a carga de *stress* muscular para que o paciente se renda, desista de lutar. Talvez isso explique o fato das técnicas, em sua maioria, serem dolorosas para nós, pobres neuróticos.

Segurar-se às próprias ilusões neuróticas é, segundo o autor, ter **medo da vida**. Procurei tecer reflexões sobre certo ditatorialismo implícito nesse tipo de postura, na qual o terapeuta vê o processo de cura quase como uma guerra a ser vencida, custe o que custar. Comecei a discutir também sobre as implicações existenciais da caracterologia.

6. O Corpo Traído:

Título original: *The Betrayal of the Body*, Copyright 1970 by A. Lowen, M.D.

Tradução: George Schlesinger

5ª ed., São Paulo, Summus, 1979

Essa obra trata fundamentalmente do caráter esquizóide e denuncia a negação do corpo como um dos principais responsáveis por tal formação

caracterológica. No livro, Lowen aponta as restrições de uma abordagem unicamente verbo-orientada no tratamento desse tipo de neurose. Progressivamente, comecei a partir desse momento a assinalar alguns “becos-sem-saída” que a própria teoria oferece quando não se adere totalmente à corporalidade. Isso foi, inclusive, visto mais detalhadamente na análise seguinte.

7. O Corpo em Depressão:

Título original: *Depression of the Body - The Biological Basis of Faith and Reality*, Copyright 1972 by A. Lowen

Tradução: Ibanez de Carvalho Filho

5ª ed., São Paulo, Summus, 1983

Aqui, Lowen inscreve a depressão na corporalidade de forma definitiva, criticando qualquer outra abordagem que não considere o correlato corporal dessa patologia, pois as implicações físicas seriam, de acordo com sua visão, inegáveis e inescapáveis. A noção de tratamento verbal como “tratar pela metade” foi apresentada nessa análise: levando-se em conta que a teoria considera o processo depressivo como um fenômeno energético, se há falta de energia, pouco adiantariam simplesmente as palavras. É necessário primeiramente **energizar** o corpo através do trabalho com exercícios bioenergéticos. Lowen não nega que corpo e mente sejam uma estrada de mão dupla na qual há mútua influência; mas a vertente proposta (apesar de holisticamente orientada) é sempre inicialmente via corpo.

Trabalhei também mais especificamente sobre o conceito de **interpretação bioenergética** e desenvolvi a concepção de **metáfora corporal**, que orientou e balizou os lugares da palavra nas análises posteriores.

8. Amor e Orgasmo:

Título original: *Love and Orgasm: A Revolutionary Guide to Sexual Fulfillment*, Copyright 1965 by Alexander Lowen, M.D.

Tradução: Maria Silvia Mourão Netto

2ª ed., São Paulo, Summus, 1988

Nessa obra, Lowen fala basicamente de sexualidade, ressaltando que a saúde psicofísica não pode existir sem a vivência sexual plena e gratificante. Eis aqui uma premissa reichiana exaustivamente discutida. Lowen tratará de explicar distúrbios sexuais como a frigidez e a ejaculação precoce a partir dos pressupostos bioenergéticos, segundo os quais o corpo influencia os processos psicológicos e vice-versa. Além de tratar especificamente do **reflexo orgástico** (emblemática reichiana da saúde), Lowen empenha-se em discutir o comportamento homossexual, inscrevendo-o no *hall* dos fracassos pessoais em estabelecer uma sexualidade “saudável”. Essa postura foi criticada por mim; tratei-a como um aspecto importante daquilo que considerei “ditadura da saúde”, proposta, tanto por Reich quanto por Lowen. O livro, como pode ser observado, é marcadamente reichiano; trata-se de uma das primeiras obras de Lowen; parece ainda muito aderido ao Reich clássico da Vegetoterapia.

9. Amor, Sexo e Seu Coração:

Título original: *Love, Sex and your Heart*, Copyright 1988 by A. Lowen, M.D.

Tradução: Maria Sílvia Mourão Netto

2ª ed., São Paulo, Summus, 1990

Esse livro em muito se assemelha a um manual de auto-ajuda, tratando de assunto marcadamente psicossomático: a relação entre neurose e doença cardíaca. Lowen mostra como as couraças e o medo de amar podem resultar em enfartos e outros males do coração. As **metáforas cardíacas** são, durante todo o percurso do autor, conduzidas ao corpo real, concreto; mas é a partir disso que segui desenvolvendo a noção de discurso corporal tocado pela corporalidade simbólica, apontando possibilidades de intervenção via verbo através do corpo que é visto e sobre o qual se fala na sessão de terapia.

Fiz aqui considerações sobre o excessivo pragmatismo da teoria loweniana, que incorre no risco de colocar de lado uma sutil instância

humana: a capacidade de simbolizar e de ser através daquilo que se simbolizou, existir na metáfora do corpo mal-amado.

10. A Espiritualidade do Corpo:

Título original: *The Spirituality of the Body - Bioenergetics for Grace and Harmony*, Copyright 1990 by A. Lowen, M.D.

Tradução: Paulo César de Oliveira

2ª ed., São Paulo, Cultrix, 1993

Lowen discorre, nessa obra, sobre a graça perdida em decorrência do encorajamento muscular, que impede o sujeito de vibrar e pulsar livre, de entregar-se plenamente à vida e aos sentimentos. Um interessante paralelo é feito entre a Bioenergética e as religiões e práticas orientais, nas quais o preceito holístico está sempre presente. Lowen faz questão de enfatizar que a saúde manifesta-se através da graça do corpo, da capacidade de movimento harmonioso, da irradiação energética que a corporalidade saudável emite.

Os processos eneregético-corporais são novamente discutidos; são também apresentados novos exercícios de percepção corporal e soltura de tensões. Para Lowen, aquilo que comumente se chama de espírito advém do corpo, da combustão energética do corpo. Nesse sentido, critica a preconização da dualidade corpo/alma. Outro ponto importante no qual irei deter-me é a noção de **Superposição Cósmica**¹⁸, concepção reichiana a qual Lowen utiliza para refletir sobre o lugar do homem dentre as demais criaturas da natureza: diferenciando-se delas pela sua capacidade de pensar e perceber-se. Procurei deter-me nesse ponto, pois ele demonstra (como será visto na análise do livro) uma virada no pensamento reichiano, deixando a neurose de ser um mal unicamente exógeno e passando a ser enxergada, de certo modo, como uma idiosincrasia humana inescapável. Tal argumentação é importante para que se contraponham as visões de “homem natural” e “partido da natureza”, com as quais Lowen - por estar aderido ao modelo vegetoterápico - comunga. Tentei novamente refletir acerca da possibilidade

de criar-se uma “ditadura da saúde”, em nome dessa postura naturalista.

11. *El Gozo - La Entrega al Cuerpo y a los Sentimientos*:

Título original: *Joy: Surrender to the Body and to Life*, Copyright 1994 by
A. Lowen, edição em espanhol para todo o mundo: Era
Nascente SRL

Tradução: Florência Rodriguez, Carina Fideleff e Leandro Wolfson
Buenos Aires, Era Nascente, 1994.

Essa é a mais recente obra do autor, e nela Lowen faz uma retrospectiva de seus quarenta anos de prática psicoterápica, reforçando através de exemplos clínicos a importância do corpo na capacidade de **gozar a vida**. Gozo é visto aqui como a possibilidade de retornar-se à alegria e vibração infantis, ainda não maculadas pela dor da rejeição e pelas amarras corporais. Ao conectar-se ao próprio corpo, ao entender e livrar-se das mágoas do passado, o sujeito está apto para desfrutar a vida e a sexualidade de forma esfuziante. Gozo, para Lowen, não é um conceito abstrato, mas sim uma **corpação** do próprio contentamento de se estar vivo, pulsante; isso só se realiza através do corpo; o corpo é o instrumento, o veículo existencial que pode (ou não) conduzir à plenitude da experiência humana.

Lowen fala novamente na sexualidade como uma das balizas desse desfrutar a vida; fala do sofrimento neurótico (inviabilizador desse desfrute) que chega ao consultório do terapeuta (às vezes) disfarçado pelo discurso verbal, racionalmente estruturado. As palavras nem sempre conduziriam diretamente à essência neurótica (incapacidade de gozo). Para o autor, a resposta ao drama da neurose é simples (mas não fácil): conhecer os conflitos, entregar-se à dor suprimida, exorcizá-la e exercitar a corporalidade através das técnicas bioenergéticas que desenvolvem a aptidão para uma existência mais plena.

Talvez seja um simplismo pensar que o drama humano esteja calcado na falta do afeto primordial; talvez não. Os riscos de se racionalizar

¹⁸Reich, W., *Ether, God and Devil and Cosmic Superimposition*, tradução de Therese Pol, Nova

demasiadamente as questões da vida sempre foram mostrados por Lowen, um apologista do “retorno ao natural” do homem.

Procurei ainda enfocar nessa análise mais detalhadamente alguns aspectos da relação de Lowen com Reich, aproveitando para fazer, baseado na fala loweniana, uma reflexão sobre a questão do poder no consultório. Em *El Gozo*, Lowen parece mais próximo, mais empático e sensível ao sofrimento humano. A Bioenergética é quase considerada como **mais um dos tantos caminhos** para se buscar o auto-conhecimento - quando digo “quase”, é realmente isso que quero dizer. Não afirmo que houve uma guinada violenta no pensamento loweniano; talvez o autor tenha simplesmente suavizado sua postura. Mesmo assim, considere importante discutir esse ponto, pois ele pode originar novas possibilidades de se entender as propostas bioenergéticas sem tanta preocupação com *performance* corporal.

12. Exercícios de Bioenergética:

Título original: *The Way to Vibrant Health*, Copyright 1977 by A. Lowen & Leslie Lowen

Tradução: Vera Lúcia Marinho e Suzana Domingues de Castro

5ª edição, São Paulo, Ágora, 1985.

Deixado propositalmente para o final, esse livro escrito por Alexander e Leslie Lowen explica as técnicas utilizadas na Bioenergética. Apesar de não trazer nada de novo em relação à teoria, é fundamental para que se compreenda o fazer corporal loweniano ao qual me venho referindo desde o início deste trabalho. Na análise da obra é possível perceber como a palavra corrobora as práticas bioenergéticas, ora como **fala implícita** na corporalidade, ora como **gritos de guerra**.

O Corpo em Terapia, Prazer, Bioenergética e Narcisismo foram analisados em primeiro lugar por trazerem elementos teóricos importantes para a elaboração das posteriores discussões. **Medo da Vida; O Corpo Traído; O Corpo em Depressão; Amor e Orgasmo; Amor, Sexo e Seu Coração; A**

Espiritualidade do Corpo e *El Gozo* não obedeceram a ordem cronológica por tratarem da inserção do pensamento bioenergético em questões específicas, fenômenos psicológicos circunscritos; alterar-lhes a ordem ou ordená-los de acordo com o ano no qual foram publicados não faria diferença significativa. Houve, sim, uma diferença; mas não posso afirmar que tenha sido provocada pela ordem de leitura e análise: alguns conceitos acabaram sendo elaborados por mim (como a noção de **metáforas corporais** e **gritos de guerra**), à medida que meu pensamento ia saindo da circularidade do autor e passava a espiralar (ou melhor, a “aprofundar para cima”), buscando manifestações indiretas da palavra na Bioenergética.

Em todos os escritos lowenianos há a mesma temática holística no que se refere a corpo e verbo. Em função disso, não creio que a utilização da ordem cronológica original fosse demarcar evoluções nas premissas e nos pensamentos lowenianos, pois eles já se faziam “prontos” desde as primeiras publicações. Grosso modo, poderia arriscar-me a dizer que o autor, a partir de suas descobertas, afirmou algo do tipo: “É isto! Descobri a chave para a cura das neuroses!” Parece que, nesses trinta e oito anos desde a publicação de **O Corpo em Terapia**, continuou a reforçar - talvez até dogmaticamente - suas considerações teóricas, baseando-se em sua irrefutável competência como psicoterapeuta. Por isso não senti necessidade de seguir as obras de acordo com as épocas de suas publicações: elas praticamente, fecham-se em si mesmas.

Para finalizar, seria útil acrescentar que **Exercícios de Bioenergética** é um fechamento teórico-técnico, daí ter sido colocado por último.

2. Norteadores das Análises

Conforme procedi às primeiras leituras, fui desenhando três grandes tópicos, que se fixaram como norteadores de leitura. Esses eixos ganharam maior consistência à partir da leitura do livro **O Corpo em Depressão**.¹⁹São eles

1º) **As Limitações da Abordagem Verbal:** Incluem todas as considerações lowenianas sobre a insuficiência do trabalho unicamente verbal no tratamento das neuroses. O autor, no decorrer das obras, faz críticas à Psicanálise, grande representante da *talking cure*. Foi ainda utilizado outro conceito no que concerne à palavra: mostrei que para Lowen há uma **palavra cheia**²⁰ e outra **vazia**. A primeira é a advinda da experiência corporal, portanto, verdadeira, organicamente validada. A segunda é a fala racionalizada, alheia às demandas corporais; é vista pelo autor como dissimulação, **palavra mentirosa**, mero discurso egóico.

2º) **A Fala na Bioenergética:** Incluem-se aqui todas as citações do autor referentes à utilização da fala na Bioenergética que, dentre outras maneiras, ocorre através de:

a) **Interpretações Bioenergéticas:** Consiste em interpretar-se verbalmente as relações psicodinâmicas relativas ao corpo e à personalidade bem como a própria harmonia ou desarmonia corporal (devido às couraças musculares), que criam o caráter. Foram incluídas nesse ponto todas as referências dos estudos de caso em que o corpo é literalmente interpretado, decodificado como se procede com o discurso verbal.

b) **Discurso e Exercícios Bioenergéticos:** Lowen mostra em seus livros como a palavra é utilizada nos exercícios bioenergéticos para dar-lhes maior “poder de fogo” e significado ao paciente. Há momentos, também, que o exercício pode surgir de uma corporificação da fala do sujeito. Inúmeros exemplos são dados pelo autor nos estudos de caso. A essa utilização da palavra, dei o nome de **grito de guerra**.

c) **A Palavra Como Mote:** O discurso verbal geralmente inspira o terapeuta, levando-o ao fazer corporal. Nesse sentido, a palavra torna-se tema e é inscrita na corporalidade através dos exercícios.

¹⁹Op. cit.

²⁰Esse conceito é expresso por Briganti em **Corpo Virtual** (São Paulo, Summus, 1987), referindo-se à palavra integrada, suportada somaticamente, ou “corporalizada”.

- d) **Corpações Conceituais:** Por se tratar de uma teoria de abordagem corporal, a Bioenergética procura apropriar-se de conceitos “psi” (usualmente compreendidos em instância mental), e abordá-los (inclusive no que se refere à causalidade) corporalmente. Denominei **corpações** esse tipo de procedimento, comum na obra loweniana.
- e) **Corpações da Queixa:** De acordo com as considerações anteriores, também é possível notar que a demanda do paciente é transformada em carne, corporalizada.
- f) **A Fala Implícita:** A corporalidade leva o terapeuta a captar um discurso implícito por trás de tudo aquilo que é dito pelo paciente - atenção para esse detalhe: não se pode afirmar que aquilo que o terapeuta capta é realmente **captado** ou simplesmente **deduzido** a partir dos pressupostos teóricos carátero-analíticos. O fato é que a leitura corporal visa à transcendência da palavra dita, instituindo um outro discurso que até pode, em um segundo momento, ser decodificado via signos lingüísticos. Cada tipo caracterológico apresenta uma “emblemática existencial”, uma **fala implícita** ditada pelas amarras do corpo.
- g) **Da Fala ao Corpo / do Corpo à Fala:** Deduzo, a partir das considerações de Lowen, que palavra e corpo constituem-se em uma via de mão dupla. Enfatizarei constantemente esse ponto, pois ele poderá fornecer os subsídios necessários para que se possa fazer o caminho inverso, ou seja, ir **do corpo à fala**, trabalhando-se corporalmente orientado sem necessariamente utilizar técnicas (ou exercícios) corporais.
- h) **Metáforas Corporais:** Esse termo abrange todas as alusões às “existencialidades” do sujeito, percebidas a partir da leitura caracterológica, na qual o corpo encorajado determina (por assim dizer) formas de ser no mundo.
- i) **A Palavra de Prescrição:** Refere-se às recomendações dadas por Lowen a seus pacientes para que pratiquem em casa os exercícios

bioenergéticos. Além disso, o autor sugere (raramente) mudanças de atitudes e comportamentos. Esse tipo de fala é prescritiva porque se assemelha ao modelo médico de receitar.

3º) **Síntese Entre Fala e Corpo:** Em diversos momentos, Lowen acentua o caráter holístico da Bioenergética, na sua preocupação tanto com a atuação psicanalítica (verbal, que inclui a análise transferencial e a interpretação de sonhos), quanto com a utilização de exercícios.

3. Rodapés: Diálogos Subterrâneos / Diálogos Aflorados

A análise das obras foi matizada por inúmeras notas de rodapé, no intuito de:

- 1º) apresentar indicações bibliográficas;
- 2º) acrescentar explicações conceituais úteis à compreensão do texto analisado;
- 3º) propiciar um discurso subterrâneo, paralelo à análise das obras. Decidi manter certa subterraneidade em minha fala para que não se perdessem as associações, reflexões e momentos de *insight* relacionados ao lugar da palavra e à teoria como um todo. Por se tratar, muitas vezes, de um discurso crítico, colocá-lo inteiramente no corpo do trabalho poderia “poluir” as análises - pelo menos em um primeiro momento, quando a diretriz da dissertação ainda não estava sólida o suficiente para integrar todas as reflexões que a análise provocava. Muitas dessas falas afloraram para o capítulo final; mas ainda assim mantive a indicação original dos *insights*, apontando para uma posterior discussão mais aprofundada.

4. Do Verso à Prosa Poética

Na discussão final, retomei os eixos que nortearam as leituras, assim como muitas das reflexões colocadas nos rodapés, considerando-os à luz das

análises tecidas no decorrer do trabalho, bem como apontando e avaliando os efeitos dessas reflexões na compreensão do caso de Giovana.

Para melhor elaborar minha atuação junto a Giovana e avaliar que modificações este trabalho imprimiu em minhas concepções do que seja “estar com o outro” no contexto psicoterápico, decidi, no final do texto, escrever outro poema no qual relato metaforicamente como procederia o tratamento da paciente caso ela voltasse a procurar-me atualmente. Após fazê-lo, decidi mostrá-lo a um amigo, professor de Português e Espanhol - além de excelente poeta²¹ - para uma apreciação técnica. Depois de ler meu poema, disse-me que o texto parecia-lhe muito prosaico, não no sentido de comum e piegas - felizmente! -, mas pelo fato de estar mais próximo da prosa do que da poesia. Em função disso, sugeriu-me que empregasse um recurso denominado **inversão de parágrafo** (ou **parágrafo invertido**), utilizado quando o autor quer fazer um texto em prosa e manter também a essência poética.²²

Reescrevi o poema da forma sugerida e pude constatar que a estrutura ficou mais próxima daquilo que eu procurava mostrar. De certa maneira, isso também marca uma mudança em termos da compreensão do lugar da palavra no contexto clínico: o paciente não fala através de versos; contudo, nós, os terapeutas, podemos imprimir certa poesia à fala de sofrimento que nos é confiada, desde que seja mantido seu fluxo de prosa, sua possibilidade de fluir como uma conversa a respeito da existência - “um dedo de prosa” sobre a vida; em essência é isso o que fazemos.

Em suma, talvez a fala de sofrimento possa trazer em seu cerne a semente da poesia; talvez seja passível de se tornar **prosa** (ou fala) **poética** capaz de curar, ressignificando a vida do sujeito.

Finalizando, apresentei alguns apontamentos e questionamentos sobre a teoria loweniana não diretamente ligados aos lugares da palavra. Entretanto, foi importante ressaltá-los por indicarem peculiaridades e limitações da abordagem com as quais me deparei no caminho.

²¹Professor Paulo Octaviano Terra, da Universidade Braz Cubas de Mogi das Cruzes.

CAPÍTULO II - OS LUGARES DA PALAVRA NA BIOENERGÉTICA

1. O Corpo em Terapia

Nessa obra de Lowen há algumas importantes considerações feitas em relação ao lugar que a fala ocupa no trabalho bioenergético. O autor cita Ferenczi, iniciador da chamada “terapia ativa”, para embasar suas considerações sobre a importância de formas mais interventivas de atuação psicoterápica. O corpo possuiria, segundo Lowen, uma certa “prontidão psíquica” (termo meu) no que se refere aos processos emocionais. Sigamos a citação do artigo **Dificuldades Técnicas na Análise de um Caso de Histeria:**

“O fato de que as experiências da emoção ou ações motoras, forçadas nos pacientes evocam memórias secundárias do inconsciente, se baseia parcialmente na reciprocidade entre afeto e idéia enfatizado por Freud no *tramdeutung*. O reavivar da memória pode - como na catarse - ser acompanhado de uma reação emocional, mas uma atividade realizada ou uma emoção liberada, podem expor, igualmente bem, as idéias reprimidas associadas a tais processos. Logicamente, o médico deve ter alguma noção de que, afetos ou ações necessitam ser reproduzidos”.

(1919, pág. 216 in Lowen pág. 27)

Nota-se em Ferenczi (professor de Reich) já uma preocupação em ir além da regra fundamental da análise e inserir a problemática psíquica no corpo. Ferenczi, um psicanalista que ousou vislumbrar o mundo interno fora dos muros da fala. Reich, um psicanalista também. Em ambos o discurso era tido como única via de manifestação do inconsciente, até que tivesse havido necessidade de transformações na concepção do universo psíquico, incluindo-se nele a corporalidade. A Psicanálise constitui-se da palavra lenitiva, capaz de eliminar o sofrimento. É a *talking cure*. A passagem reichiana da palavra para o

²²Exemplos podem ser encontrados nas obras de Jorge Luiz Borges.

corpo não se deu de maneira abrupta; nem houve um total banimento do verbo na Vegetoterapia. Pelo contrário, houve, na verdade, uma modificação de forças: o corpo conquistando seu espaço e soberania, o discurso sendo redimensionado em sua importância para evitar que a psique se tornasse uma mera abstração filosófica. O corpo poderia materializar o impalpável.

Lowen assinala que a própria Psicanálise foi criada para dar conta de uma demanda somática: a **conversão histérica**. Esse é o ponto do qual partirei para fazer o caminho inverso: **ir do corpo à palavra**. Eis outra citação loweniana de Ferenczi, agora em uma nota de rodapé do artigo *Contra-indications to the 'Active' Psycho-analytical Technique*:

“Parece haver uma certa relação entre a capacidade geral para o relaxamento da musculatura e para a associação livre”.

(1925, pág. 286 in Lowen pág. 27)

Ferenczi propunha técnicas de relaxamento a seus pacientes com o objetivo de facilitar a associação livre, outro ponto no qual Lowen irá deter-se ligeiramente para justificar a importância da Bioenergética como terapêutica **ativa**, que leva em conta não somente o discurso como também o corpo, substrato somático de todo processo mental.²³ Apesar dos interesses de Ferenczi, fora Reich, a partir de 1927, quem estabeleceu os mais importantes avanços nesse campo. O trabalho reichiano deu-se inicialmente, como é sabido, na esfera da técnica da técnica psicanalítica, quando desenvolveu a **análise do caráter**²⁴, que poderia ser chamado de “mapa da mina” psíquico. Essa importante contribuição visava auxiliar os praticantes da Psicanálise a melhor entender e lidar não somente com conteúdos transferenciais negativos como também a obter diagnósticos mais precisos. Posteriormente, com a Vegetoterapia, passou-se a lidar diretamente no correlato muscular do caráter: a couraça muscular (ou caracterológica). Pode-se notar, contudo, fortes indícios ainda presentes de Psicanálise original integrada à visão somática. Lowen cita-

²³Seria importante fazer uma distinção: Lowen parece conceber o corpo como **substrato** somático dos processos mentais; Reich, como **correlato**.

²⁴Reich, Wilhelm, *Análisis del Carácter*, op. cit.

nos Reich em meio a suas próprias considerações teóricas:

“É importante lembrarmos que a rigidez muscular não é apenas o ‘resultado’ da repressão. Na mesma medida em que o distúrbio psíquico contém o significado ou propósito da repressão, assim a rigidez muscular explica a maneira e é o mecanismo de repressão. Desde que os dois são imediatamente ligados na unidade funcional da expressão emocional, observa-se constantemente como a ‘dissolução de uma rigidez muscular não somente libera energia vegetativa, como, além disso, também traz de volta à memória aquela situação infantil específica na qual a neurose ocorreu’(1942, pág. 267). O termo ‘neurose’ pode ser ampliado para significar um distúrbio crônico na mobilidade do organismo(...)”

(pág. 30, mais a citação do livro **A Função do Orgasmo**, de Reich)

Ainda na noção de caráter, pode ser encontrada uma ponte entre o discurso verbal e o corporal. Se continuo detendo-me no corpo é porque não adiantaria “estirpar” simplesmente todo o discurso verbal da Bioenergética. Mais prudente e correto seria partir da idéia de caráter como unidade, e melhor ainda, de **organismo como unidade funcional onde não há exclusão, mas mútua dependência**. Voltemos a Lowen:

“A expressão corporal é a perspectiva somática da expressão emocional típica que é vista ao nível psíquico como caráter”.

(pág. 30)

O autor segue mostrando que a energia manifesta nos processos somáticos é a mesma que atua nos processos psíquicos e chama-se **bioenergia**. Considera que um terapeuta analiticamente orientado abordaria seu paciente de forma superficial, isto é, a partir do ego. O ego é tido por Lowen como uma instância superficial tanto em nível de topografia psíquica quanto em termos de diferenciação cerebral (córtex, que é a camada de superfície do cérebro). Daí então, poderia a Bioenergética tratar-se de um terapia mais profunda, já que atinge onde a palavra não penetra: o próprio cerne biológico. Ferenczi já assim considerava as limitações da Psicanálise:

“Fica claro que, usando-se somente a inteligência, que é uma função do ego, nada pode ocorrer que seja de fato convincente”.

(Ferenczi, **Contra-indicações à Técnica Psicanalítica Ativa**, 1925, pág. 229 in Lowen, pág. 36)

Lowen centra suas principais críticas às abordagens calcadas unicamente no ego, geralmente verbalmente orientados. Segundo o autor, não são suficientes para atingir-se a cura. Uma ação ocorre em dois níveis: somático e psíquico. A palavra atuaria unicamente no segundo, ignorando um ponto importante: se as vivências infantis responsáveis pela neurose foram psiquicamente percebidas como traumáticas ou frustrantes, há uma energia **não ligada** pelas catéxis que continua existindo, pois não teve a oportunidade de ser descarregada e foi “absorvida” pela couraça caracterológica. Ou seja, os músculos “armazenam” emoção, e a cura só se daria se essa energia emocional fosse descarregada. Disso a palavra não pode dar conta, apesar de sua importância na compreensão dos mecanismos psíquicos atuantes na neurose.

A corporificação das instâncias psíquicas vai, em Lowen, ainda mais longe. Assim como o ego é concebido como a periferia do corpo, o id é o centro, a profundidade do organismo, cujos processos somáticos só são parcialmente acessíveis pela consciência por implicarem, em última instância, no mecanismo de manutenção vital, o centro biológico irrepresentável. O superego também tem seu correlato no corpo, implicando em toda a musculatura cronicamente tensionada responsável pela armadura caracterológica. Se na abordagem analítica via palavra essas instâncias podiam ser compreendidas e tratadas convertendo-se em discurso, na abordagem bioenergética não é somente assim. Quanto a essa diferenciação da abordagem clássica, Lowen nos diz:

“A terapia bioenergética combina o princípio de uma atividade ao nível somático, com um procedimento ao nível psíquico. O paciente adquire novas experiências no que diz respeito a movimentos, que são então integrados a seu ego. A unidade do método é garantida pela atenção ao caráter que expressa tanto os aspectos psíquicos como somáticos da realidade”.

(pág. 52)

E ainda:

“A psicanálise tem como objetivo primário descobrir as defesas do ego e os mecanismos compensatórios. Analisamos o padrão de comportamento, para mostrarmos como os impulsos do ego o motivam. Mas essa é a parte mais fácil de qualquer terapia. Mais difícil e importante é a tentativa de fortalecer as funções naturais do ego a ponto de o paciente não mais necessitar de defesas e compensações. Para esse propósito, a psicanálise tem à sua disposição apenas duas técnicas: uma é o elaborar da transferência; a outra, a análise do comportamento cotidiano do paciente na vida exterior. Ambos revelam um elemento analítico e um didático.

Quando o sistema neurótico serve como defesa do ego, pode ser possível eliminá-lo expondo sua função defensiva. Isto é particularmente verdadeiro para os sintomas de conversão, produzidos por uma genitalidade deslocada, no caráter histérico. As fobias e sintomas obsessivos não são resolvidos tão facilmente(...) O problema é ainda mais difícil nas neuroses de caráter, pois lidamos com estruturas de ego imaturas. Muitos desses pacientes sabem e compreendem a natureza de seus problemas quase tão bem quanto seu analista. Se, portanto, não conseguiram resolver a situação, dizemos que está faltando *insight*. Mas isto só pode significar que eles não tem a coragem ou força para adotarem uma atitude mais madura.

A terapia bioenergética trabalha diretamente com as forças do organismo que podem proporcionar força ou coragem”.

(págs. 111 e 112)

Eis o autor, a partir de sua visão de Psicanálise, reforçando a seguinte afirmação: palavra não é suficientemente forte para descarregar a energia aprisionada, responsável pela gênese da neurose.²⁵ Nem tão pouco outras atividades psíquicas, como a fantasia por exemplo, “queimam” esse excesso. Nem mesmo os exercícios físicos, uma vez que tal energia provém de excitação somática diretamente ligada à vida afetiva. Lowen mostra-nos uma **palavra fraca**, diferente da “palavra lacaniana” que, como diz Rodrigué,²⁶ acabou por ser elevada a legisladora da vida do sujeito. A esse respeito, aliás, Rodrigué

²⁵Lowen tece críticas à Psicanálise em praticamente todas as suas obras. É preciso considerar, contudo, que se tratam de afirmações **segundo a ótica do autor**, meio estereotipada no tangente às premissas psicanalíticas. Sempre que alguma consideração crítica desse tipo for feita, vou chamá-la de **Psicanálise Loweniana**.

²⁶Rodrigué, E., **O Paciente das 50.000 Horas**, tradução de Marina Camargo Selidônio, Rio de Janeiro, Imago, 1979.

considera:

“Se escrevermos uma história do movimento psicanalítico, vamos ver dois desvios evidentes aos quais já nos referimos de passagem. O primeiro está à esquerda²⁷ de Freud e postula primazia de um corpo carregado de energia que, em última análise, chega a ser cósmica (Reich); o outro se propaga para a direita e enaltece a palavra ao fazê-la legislar sobre a vida (Lacan). A dialética destes extremismos é muito enriquecedora se soubermos nos colocar na posição que, usando as palavras de Kesselmann, denominaria ultracentro, onde a palavra é corpo e onde o corpo fala”.

(pág. 53)

Rodrigué fala de uma possibilidade interfática entre a fala do corpo e o corpo da fala, mostrando-nos radicalismos pelo lado da palavra e também do corpo. Dois extremos que, ao chocarem-se, podem criar nova síntese para a compreensão do psiquismo humano.

Lowen, seguidor de Reich, acredita na “legislação do corpo” sobre a palavra, como demonstra este comentário:

“Mais importante do que tudo, no entanto é a aparência física quando em descanso e quando em movimento. Não há **palavras mais claras do que a linguagem da expressão corporal, uma vez que se tenha aprendido a lê-la**”.

(Lowen, pág. 101 - grifos meus)

Pode-se perceber em **O Corpo em Terapia** a denúncia do antagonismo corpo/fala e a preocupação de situar tal antagonismo tendo a Psicanálise e a teoria caráter-analítica (repensada) como interlocutores.

Não há em Lowen uma primazia da economia sexual como único agente etiológico da neurose. Outros sentimentos que não os sexuais frustrados nos

²⁷Curiosamente, Rodrigué coloca Reich **à esquerda** de Freud. Seria essa uma alusão ao pensamento marxista de Reich que culminou, de certa forma, com sua expulsão da Sociedade de Psicanálise de Viena? O “esquerdismo” de Reich se evidencia em sua psicologia iconoclasta, rebelde contra o banimento do corpo, e que levava em conta mormente os **aspectos econômico-libidinais**. Parece-me um brado do tipo: “Por uma divisão de renda (libido) mais justa!”, uma dialética dando-se no terreno da Psicanálise. Lacan, apesar de representar o outro polo, fica **à direita**. É “menos sinistro”, no sentido “diabólico” do termo. Será o corpo considerado como uma instância de paixões, de cerne e conspiciência em oposição ao intelecto, a “morada da alma”.

primeiros anos de vida (como por exemplo, a necessidade de proteção, de reconhecimento corporal, a livre expressão de impulsos agressivos, entre outros), podem gerar doença emocional. Persiste a noção de impulso frustrado e recalado no nível do inconsciente; só que o acesso não se dá somente pelo caminho do verbo, mas também do movimento corporal. Em outra citação, Lowen posiciona sua teoria em relação à analítica:

“A terapia bioenergética é fundamentalmente um procedimento analítico. A análise é feita tanto ao nível psíquico como ao somático. A expressão verbal do sentimento bem como aquela feita através de movimento é empregada para que ocorra uma liberação do afeto bloqueado”.²⁸

(pág. 192)

Os exercícios de Bioenergética foram concebidos a partir da premissa reichiana para preencher uma lacuna deixada, segundo Lowen, pela abordagem verbal. O autor deixa claro que um processo psicoterápico deve constituir-se de dois momentos inter-relacionados: o verbo e o corpo em movimento.

2. Prazer

Aqui, Lowen questiona o mito da diversão e da felicidade. O sentido da vida dar-se-ia, segundo ele, não na busca constante de poder e reconhecimento social pelos quais os homens competem. Para o autor, tudo isso é mera ilusão. No corpo parece estar a possibilidade de experienciar-se a existência norteadada pelo prazer, expresso e percebido **corporalmente**. Essa consideração assemelha-se a uma **corpação** daquilo que se chama comumente de “ser feliz”.

Prazer é liberar o corpo de suas amarras para que se expresse emocionalmente, readquirindo seus ritmos espontâneos. A energia corporal acaba, em nossa cultura, sendo empregada na consecução de atividades ligadas à auto-realização, ao sucesso e à posse material. Quanto mais se possui, mais se consegue manipular a opinião alheia, e melhor sucedido se é. Pouco espaço resta, assim, para a vivência plena do amor “desencouraçado”, traduzido na sexualidade vivenciada de maneira isenta de culpas e necessidades de *performances*. A busca da criatividade passa, para Lowen, pela busca de um corpo capaz de movimento solto e gracioso.

Prazer trata-se, como todo o restante da obra loweniana, de um livro otimista, no qual o ser humano não aparece como uma criatura acorrentada a um existir vazio de significados, margeado pelo nada que o antecedeu e pelo nada que advirá. O homem loweniano almeja a realização somática de seu potencial energético, antes de qualquer outra coisa. Nesse sentido, a Bioenergética assemelha-se a um “fazer acordar” o outro, como um carro que precisasse “pegar no tranco” por estar com bateria arriada

Na Bioenergética o corpo “acorda” e o ego deve render-se à força imperativa dos processos orgânicos, perdendo assim seu reinado no qual edifica-se como senhor que intermedia o mundo interno e o externo. Aliás, noto que muita dessa intermediação é realizada pela palavra, pelo “Eu sinto”, “Eu faço”, “Eu sofro”, “Eu desejo”. Palavra que se mete entre os acontecimentos emocionais do corpo (realidade subjetiva) e o “mundo além dos contornos da carne”(realidade objetiva).

O lugar da fala prossegue em **Prazer** de maneira análoga à apresentada em outras obras de Lowen; há momentos nos quais o conteúdo cede lugar à forma. Uma citação ilustra a concepção loweniana de “boa fala”:

“(…)Apreciamos uma conversa quando há comunicação de sentimentos. Sentimos prazer ao expressarmos nossos

²⁸Parece que enquanto Lowen fala em **afeto bloqueado**, Freud fala em **desejo bloqueado**. Isso poderia subsidiar o fato da **Psicanálise Loweniana** partir de outra premissa, em que o corpo representa um papel capital, pois nele encontram-se “entaladas” as vivências emocionais infantis.

sentimentos e reagimos com prazer à expressão dos sentimentos de outra pessoa. A voz, como o corpo, é um meio através do qual fluem os sentimentos, e quando esse fluxo se faz de maneira fácil e rítmica torna-se um prazer tanto para quem fala quanto para quem escuta”.

(Lowen, A, pág. 23)

Nesse caso, parece não importar tanto o que se diz, mas como se diz. Eis um significativo traço da análise de caráter reichiana²⁹ clássica: análise da **expressão** ao invés de unicamente análise do **conteúdo latente** do discurso manifesto. Em certo aspecto, trata-se também de uma análise de conteúdo; só que esse conteúdo não é ditado pelos signos da linguagem verbal, e sim da linguagem do **organismo com um todo**, cuja fala transcende o verbo.

O próprio sofrimento subjetivo, Lowen o concebe além de qualquer manifestação discursiva imediata e inicial. A chamada “queixa do paciente”, que deveria indicar a demanda a ser aceita pelo terapeuta, não o é de chofre. Ou seja, uma fala do tipo: “Sinto-me solitário”, por exemplo, acaba, nesse tipo de abordagem, sendo lida além de si mesma; não como um discurso sobreposto a outro discurso encoberto (inconsciente), que representa a verdadeira demanda, o verdadeiro pedido de ajuda. Um distúrbio é sempre um desarranjo orgânico, ou melhor, bioenergético.

“As pessoas procuram terapia porque não estão contentes com a vida. Em algum ponto de sua mente sabem que sua capacidade para sentir prazer diminuiu ou se perdeu. Podem se queixar de depressão, ansiedade, sensação de inadequação, e assim por diante; mas esses são sintomas de um distúrbio mais profundo, isto é, a incapacidade de aproveitar a vida. Em todos os casos é possível mostrar que essa incapacidade vem do fato de que o paciente não está totalmente cheio de vida nem em seu corpo nem em sua mente. **Portanto, esse problema não pode ser resolvido por inteiro com uma abordagem puramente mental. Deve ser atacado simultaneamente em nível físico e psicológico**”.³⁰

(pág. 30 - grifos meus)

É sabido que a Bioenergética propõe-se a trabalhar tanto no nível verbal

²⁹Reich, W., *Análises del Carácter*, op.cit.

quanto no nível corporal. Uma vez claro isso, é acertado fazer aqui uma distinção: em seu discurso, Lowen “fala da fala” em dois aspectos que merecem ser distintos:

- 1) A fala enquanto discurso que revela fragmentos do inconsciente, objeto de trabalho analítico, cujo objetivo não se altera em relação à concepção psicanalítica original: fazer vir à luz o que estava nas trevas.
- 2) A fala enquanto processo mecânico, intimamente relacionada com o soma, assim como o são os ruídos peristálticos, os batimentos cardíacos e o pulsar das células; essa é a sinfonia do corpo. Ao escutá-la, o psicoterapeuta pode identificar problemas funcionais e dirigir seus esforços em direção à resolução deles. Acaba atuando como um mecânico bem treinado que detecta alterações no motor somente ouvindo seu som. Trata-se mais de uma escuta **da forma** do que propriamente **do conteúdo**. Encaixa-se aí a “boa” ou “má” fala. Relacionado a esse segundo aspecto, Lowen enfatiza a importância dos exercícios bioenergéticos para que se devolva à voz seu vigor natural. Dissolvendo-se as couraças, o próprio falar tem a possibilidade de tornar-se mais vivo.

“(...) Essas tensões afetam a qualidade da voz, criando uma fala delicada demais ou muito grave, sem inflexão ou sibilante. A voz deve ser restabelecida para que volte a utilizar seu registro completo, e as tensões específicas no pescoço devem ser liberadas se quisermos que a respiração volte a ser profunda”.

(Pág. 42)

A tarefa de um terapeuta bioenergético parece ser dupla: ouvir o discurso, identificando a história, e estar atento aos sinais vocais que denotem disfunção biopsíquica. Ainda nesse sentido mecânico, a ênfase dada pelo autor a que os exercícios sejam “sonorizados” com frases referentes ao conteúdo emocional passível de ser liberado funciona como uma espécie de ponte entre o

³⁰Não seria errado pensar em “abordagem mental” como abordagem verbal, trabalho a partir da fala.

soma e o mental, entre o verbo e o corpo. É a “palavra-exorcizadora” dos demônios internos, que permite a manifestação corporal (vísceras esculpidas emocionalmente) da fantasmagoria infantil.

É notória a mudança de status sofrida pela palavra nas mãos de Lowen. A fala torna-se lugar do sujeito, pois o designa, e é **corpada** justamente por não ser tão poderosa, se isolada de seu contexto orgânico. Palavra não é sentimento; é inscrição do sentimento no corpo do discurso. Sentimento e percepção de sentimento passam pelo soma.

“É um axioma da análise bioenergética que aquilo que uma pessoa sente é o seu corpo(...) Se o corpo de uma pessoa não reage ao ambiente, ela não sente nada”.

(Pág. 49)

E eu ousaria completar com: não há sentimento somente no plano do verbo assim como, segundo Drummond, poesia não é sofrimento. Pode-se falar sobre o sofrimento com todos os requintes que a língua fornece, porém isso não se constitui no cerne da experiência do sofrer. (Parece que o posicionamento de Lowen compraria uma certa briga com a concepção lacaniana de linguagem).

Qual seria o papel da análise de conteúdo na terapia bioenergética? É Lowen quem, novamente, irá responder:

“(...) É tão importante que o paciente conheça as origens de seus conflitos como que alcance uma autopercepção através das suas atividades corporais. As duas abordagens devem se relacionar para que a terapia seja eficaz. Todas as modalidades de psicoterapia e psicanálise são utilizadas na terapia bioenergética para aumentar a autocompreensão e a auto-expressão. Elas incluem a interpretação de sonhos e o trabalho através de uma situação de transferência. Ao contrário de outras formas de terapia, contudo, o trabalho corporal é a base sobre a qual as funções de autocompreensão e de autopercepção do ego são construídas”.

(Pág. 54)

Esse comentário, apesar de aparentar já um ingresso no universo técnico da Bioenergética, mostra a concepção de Lowen no que se refere à

compreensão de seu método de trabalho: o conflito deve ser encarado via verbo e via corpo - e fundamentalmente via corpo -, pois sua formação inclui repressão de impulso em nível físico (courage) e mental (atitude e manifestação do reprimido através da transferência, de sonhos e outros “quitutes psicanalíticos”).

Uma das armadilhas do discurso verbal nas psicoterapias é assinalada por Lowen como uma espécie de efeito iatrogênico” da *talking cure*. Valeria a pena incluí-la aqui:

“O ponto que sobressai em todo trabalho psiquiátrico é a importância do pensamento puramente objetivo para resolver os problemas emocionais do indivíduo. Esse pensamento é, na verdade, uma forma de resistência ao esforço terapêutico, uma vez que mantém o estado de dissociação subjacente à perturbação emocional”.

(pág. 130)

3. Bioenergética

Nesse Livro, Lowen fala acerca de seu trabalho com Reich, fazendo um breve histórico de sua vinculação a Vegetoterapia, bem como dos motivos que o fizeram afastar-se das concepções reichiana, então ligadas à Orgonoterapia. É sabido que todo embasamento teórico da Bioenergética provem das concepções de Reich sobre courage muscular e caráter. Vemos nessa abordagem que a neurose fora inscrita no corpo e teria no corpo sua solução: desfazendo-se as tensões musculares crônicas e descobrindo-lhes as origens, chegar-se-ia à cura.³¹

A questão da fala volta a aparecer nessa obra de forma semelhante à apresentada em outros escritos de Lowen:

³¹É bom deixar claro que “cura” para Lowen não se trata de algo absoluto e definitivo. Apesar da visão mais otimista apresentada pelo auto, no sentido da possibilidade de uma vida realmente plena e satisfatória (implicando em uma concepção mais “alegre” de ser humano), a Bioenergética não fala em nenhum momento que as couraças dissolvidas não podem retornar. Podem, contudo o paciente estaria mais consciente delas e melhor aparelhado para combatê-las.

“Todo estudioso inteligente e dedicado ao exame do comportamento humano sabe que pode-se empregar palavras para contar uma mentira. É comum não se ter meios para discernir, a partir das próprias palavras, se a informação apresentada é verdadeira ou falsa. Isto acontece principalmente quando se trata de afirmações pessoais, quando o paciente diz, por exemplo: ‘Sinto-me bem’, ou ‘Minha vida sexual é ótima, nada de errado aí’, não se sabe, pelas palavras proferidas, se essas colocações são reais ou não. Mais freqüentemente dizemos as coisas que queremos que os outros acreditem. Por seu turno, a linguagem corporal não pode ser empregada para enganar, se o observador souber lê-la”.

(pág. 86)

Pelo que diz o autor, pode-se concluir que a palavra mente, ocultando o verdadeiro significado das coisas do mundo interno. Apesar de, em outros escritos, considerar a importância da palavra quando da necessidade de um trabalho analítico sobre o caráter do paciente, a teoria parece trazer como pedra fundamental a **escuta do corpo**.

Já em **Análise do Caráter**³², Reich apontava para a necessidade do processo analítico ser seguido de uma síntese. Se pensarmos a partir de um modelo médico de doença e cura, poderemos perceber que **analisar não é tratar**. Ou seja, saber o mal que aflige o paciente não significa erradicá-lo. Nesse sentido, Lowen mostra-se fiel seguidor da proposta reichiana que prega o agir ativo do terapeuta. Se a neurose é expressa através do caráter, se o caráter é eminentemente uma formação muscular, seria necessário tratar do corpo e não somente do psiquismo (enquanto fenômeno mental). Para isso foram concebidos os exercícios de Bioenergética.³³

A fala caminha, ainda, em **Bioenergética** como uma parte importante da teoria e, ao mesmo tempo, como contraponto. Lowen coloca que a palavra, fruto da cultura, pode ser manipulada, ocultando a realidade. Eis uma citação a

³²Op. cit. (em espanhol).

³³Gostaria de salientar, neste ponto, uma consideração pessoal a respeito dos constructos práticos da Bioenergética. Lowen buscou constantemente uma sistematização da ação terapêutica. Reich já esboçara essa preocupação, atendo-se de início à **técnica analítica**; contudo, Lowen levou tal consigna a um nível muito mais alto: há exercícios específicos para situações clínicas específicas. A Bioenergética poderia até parecer (a um observador desatento) uma espécie de “manual de fórmulas mágicas”. No último capítulo do trabalho, farei apontamentos sobre a provável origem do pragmatismo bioenergético estar diretamente relacionada à figura de Lowen.

esse respeito que se refere à importância da utilização da leitura corporal nas práticas psiquiátricas:

“As crianças, por terem poucos motivos para pôr em dúvida seus sentimentos, confiam mais cegamente neste tipo de informação do que os adultos. É o caso da estória sobre ‘A roupa nova do imperador’. Hoje em dia, frente à tendência tão acentuada de manipular o pensamento e o comportamento das pessoas através de palavras e imagens, esta fonte informativa é de importância crucial”.

(págs. 87 e 88)

Continuando, o autor diz:

“Tanto as palavras quanto os atos estão, em grande medida, submetidos ao controle voluntário. Podem ambos ser usados para transmitir impressões que contradigam a expressão do corpo(...) A linguagem do corpo não mente e usa uma fala tal, que apenas um outro corpo pode compreendê-la”.

(pág. 89)

Alguns comentários merecem ser feitos em relação às considerações do autor:

- 1º) A palavra não é totalmente confiável devido à sua plasticidade, à sua capacidade de ser “moldada em verdade”. Ou melhor, a palavra pode “fabricar” realidades distantes da realidade interna do sujeito.
- 2º) Ao mencionar o controle voluntário ao qual as palavras submetem-se, Lowen parece querer apontar a ênfase que acaba sendo dada ao ego e seus teatros em detrimento da escuta de uma fala afetiva outra, que “escorrega para fora do verbo”. Isso se evidencia nas psicoterapias verbais que, negando a fala do corpo, estirpam do paciente esse discurso, passando a fazer considerações retóricas que podem afastar o terapeuta do âmago afetivo de seu paciente.
- 3º) Complementando o comentário anterior, Lowen postula-nos a empatia, esse “estar de fato com o outro”, como um fenômeno

corporalmente redutível, ou seja, a fala corporal reverbera do paciente ao terapeuta e vice-versa. Em função disso, o próprio fenômeno contratransferencial pode ser percebido no corpo do terapeuta da mesma forma que, ao imitar (espelhar) a postura corporal do paciente é possível compreender aspectos de sua personalidade que passariam despercebidos caso a abordagem em questão atentasse somente às manifestações da fala.³⁴

Lowen faz um apontamento interessante a respeito das intervenções verbais interpretativas. Além da clássica psicanalítica, haveria uma maneira bioenergética de interpretar-se, por exemplo, um sonho: consistiria em apontar a integração dinâmica entre as partes do corpo do paciente, já que assim se compõe a personalidade: soma e psique como unidade funcional. Em termos técnicos, essa segunda abordagem propiciaria a possibilidade de trabalhar-se no corpo, ou seja, não seria unicamente intervenção verbal como a primeira, mas “abriria espaço” para um “fazer ativo”. Para Lowen, parece que um *insight* pode iluminar a escuridão, mas não fornece a chave da prisão; apenas deixa-a perceptível aos olhos.

Em **Bioenergética**, Lowen volta a considerar a fala em seu aspecto formal, chegando até mesmo a reduzi-la ao nível mais primitivo: o som. Nesse sentido, faz o seguinte comentário:

“A palavra ‘personalidade’ tem duas origens em seu radical. A primeira deriva da palavra *persona* que se refere à máscara do ator numa peça de teatro, definindo seu papel. Portanto, num sentido, personalidade é algo condicionado pelo papel que um indivíduo assume na vida ou pela imagem que oferece ao mundo. O segundo significado é exatamente o oposto do primeiro. Se fragmentarmos a palavra *persona* em suas partes componentes, *per sona*, teremos uma frase que quer dizer pelo som. Segundo esse significado, personalidade reflete-se no som da pessoa. Uma máscara é uma coisa inerte e não pode transmitir a qualidade vibrante de um organismo vivo, ao passo que a voz sim.

³⁴Essa consideração lembra-me um velho terapeuta gestaltista que dizia que “empatizar é respirar junto com o outro”. Tal “continência pulmonar” é obtida mesmo que se opte por não se trabalhar corporalmente. É muito mais uma disponibilidade interna que permeia a relação terapêutica via corpo. Enxergá-la do ponto de vista meramente técnico é, a meu ver, um grande empobrecimento no campo do contato com o outro.

Poderíamos dizer: ‘Não preste atenção à máscara, mas ouça o som, pois vem dali o que você quer conhecer de uma pessoa’”.
(pág. 235)

Essa redução da voz ao som, sua qualidade primordial, daria indícios diagnósticos não importando muito nem o que o paciente estivesse querendo expressar. A forma como o faz já é, por si só, expressão de algo.³⁵

A Bioenergética concebe, então, o som como uma manifestação do indivíduo em sua totalidade. Em termos caracterológicos, “voz presa”, ou “infantilizada”, ou por demais grave, ou por demais aguda, significa que existem tensões importantes no anel cervical e oral da couraça, os quais dariam indícios de trabalhos corporais específicos a serem realizados. Para Lowen, os exercícios bioenergéticos devem sempre ser acompanhados de som. Algumas frases são sugeridas não só por seu conteúdo em si, mas por facilitarem o trabalho com determinadas emoções bloqueadas. Essa seria uma utilização mais técnica da fala, extremamente valorizada pelo autor.

“Uma vez que a voz está tão intimamente relacionada ao sentimento, sua ligação envolve a mobilização de sentimentos suprimidos, além de sua manifestação por meio do som. Há sons diferentes para diversos sentimentos. O medo e o terror são expressos com gritos; a raiva com tom agudo e alto; a tristeza com voz profunda e soluçante; o prazer e o amor com sons suaves e melodiosos. Em geral, pode-se dizer que uma voz de tonalidade elevada indica um bloqueio das notas profundas, expressivas de tristeza; a voz baixa e torácica indica a negação do sentimento de medo e a inibição de exprimi-lo num grito. Contudo, não se pode afirmar que a pessoa que se exprime numa voz aparentemente equilibrada não esteja limitando sua expressão vocal. Para tal pessoa, o equilíbrio poderá representar controle e medo de deixar emoções violentas se manifestarem por meio de vocalizações.

Na terapia bioenergética há uma ênfase constante na expressão de sons e as palavras são menos importantes. Os melhores sons são aqueles que emergem espontaneamente.

³⁵Quero aqui frisar uma característica do pensamento loweniano que vem evidenciando-se à medida que escrevo: é possível notar uma grande preocupação com a **verdade** por trás do que quer que o paciente esteja dizendo dizer. Lowen chega a fazer um paralelo entre a voz e o detector de mentiras utilizado em inquéritos policiais, no qual a vibração vocal revela se o suspeito (eu diria, **paciente**) está ou não mentindo. Será que não há espaço no pensamento do autor para que a mentira possa ser vista como “a única verdade possível do momento”? É como se mentir fosse comparado a “não ser”. Voltarei a isso no capítulo final do trabalho.

(pág. 239 - grifos meus)

Há no capítulo X desta obra de Lowen um ítem sumamente importante, se quisermos compreender as concepções do autor acerca da fala: **Palavras e a agudização da consciência**. Nele, Lowen coloca inicialmente suas concepções a respeito da falha ocorrida no trabalho orgonoterápico de Reich. Em 1949, Reich mudou o nome de sua abordagem de Vegetoterapia Carátero-Analítica para Orgonoterapia, momento esse em que passou a empregar as controvertidas **caixas de orgone**, armazenadores de energia cósmica. Essa fase de sua obra é marcada fundamentalmente pelo decréscimo ainda maior na consideração da importância da palavra. O trabalho terapêutico realizava-se quase que exclusivamente no campo do corpo e da energética. Para Lowen, foi justamente esse o motivo do fracasso reichiano: não é possível arrancar a fala do paciente. Ela é importante demais para o funcionamento humano, apesar de nem sempre ser de total confiabilidade:

“Sempre há o perigo, quando se confia nas palavras, de que elas não expressem a verdade da pessoa. As pessoas mentem deliberadamente, porém não podem fazê-lo ao nível corporal, dado que o mascaramento de um sentimento denuncia sua própria insinceridade”.

(pág. 281)

Para Lowen, o trabalho analítico obteve, quando de sua criação, um considerável impacto porque ainda não havia os pacientes versados em Psicanálise. Interpretar determinado comportamento como um desejo incestuoso, por exemplo, era algo tão chocante que, por si só, já provocava reverberações corporais. Atualmente, tais interpretações perderiam, segundo o autor, seu impacto inicial e podem ser proferidas sem que grandes choques advenham. A retórica analítica já caiu em domínio público e presta-se, muitas vezes, apenas como defesa racional para não se entrar em contato com os sentimentos autênticos.

“(…) Hoje em dia os pacientes falam a torto e a direito de seu

ódio pelas mães ou da rejeição vivida com a mãe, sem qualquer envolvimento emocional forte ou sem a mínima carga de energia em suas palavras. Era exatamente essa situação - falar a respeito de sentimentos sem sentir nada - que levou Reich a desenvolver primeiro a técnica da análise do caráter e, a seguir, as técnicas de 'desencouraçamento' do corpo".

(págs. 280 e 281)

A periculosidade da palavra (que pode mentir) e sua ineficácia se utilizada isoladamente no processo psicoterápico, é ressaltada pelo autor. Não quer dizer com isso que a fala não tenha sua importância, tanto no contexto clínico quanto também no existencial. Contudo falar nem sempre é uma atividade carregada de real significado. Existiria uma certa **fala vazia (má-fala)**, que não expressa nada de nuclear.

Lowen comenta ainda:

"As palavras são o grande celeiro das experiências. Servem a esta função em nível cultural nas histórias que são contadas e nos livros que lemos. Não são o único celeiro existente, mas são de longe o mais importante.

As palavras servem para o indivíduo na mesma função que servem para a sociedade. A história viva da vida de uma pessoa está em seu corpo, mas a história consciente de sua vida está em suas palavras.³⁶ Se lhe falta a lembrança delas, serão traduzidas em palavras que cunhará para si, falará com soltura na frente dos outros ou, quem sabe, escreverá. Em qualquer caso, quando uma recordação é traduzida em palavras, assume uma realidade objetiva e ainda mais ao serem expressas".

(págs. 281 e 282)

De certo modo, a palavra aqui é tratada com "carinho"; é reconhecida não como a essência da experiência subjetiva, mas como sua objetivação.³⁷ Analogamente, conhecer os porquês do sofrimento não elimina o sofrer. Daí a fraqueza das palavras. Uma argumentação verbal é etérea, não material. Se respondida com outra argumentação verbal, haverá palavras sobre palavras e

³⁶Será que somente a história consciente está nas palavras? Não é o que diz a Psicanálise.

³⁷Através desse pensamento, Lowen irá afirmar mais à frente nunca ter tratado de alguém que sofresse de "ansiedade existencial". Todo sintoma sempre pode ser percebido a partir do cerne biológico, de tensões específicas do corpo. Tal afirmação pode redundar em um "simplismo corporal". Vou discuti-lo no último capítulo.

não um processo racionalmente planejado em direção à cura. Curar implicaria, talvez, em uma certa materialização do sofrer em soma para que, através do soma pudesse ser definitivamente abordado. Lowen não faz “poemas” do sofrimento. Ataca-o de frente.

“(…) No decurso da terapia, a pessoa descobre e comenta muitas experiências perdidas que são partes ocultas de si mesma. A revivência de certas experiências a nível corporal garante uma sensação de convicção que não pode ser alcançada de nenhum outro jeito, mas falar sobre elas com outra pessoa confere uma qualidade real que apenas as palavras conseguem dar. Essa realidade se une à parte do si mesmo ou do corpo envolvida na experiência, promovendo sua integração no todo da personalidade.

O sentir e o experienciar são importantes pois sem estes dois elementos as palavras são vazias. Mas só experienciar não basta. Precisamos falar sobre as experiências repetidamente para captar todas as nuances e sentidos que as compõe e para torná-las objetivamente reais dentro da própria consciência. Se fazemos isto, não temos que reviver a experiência em si vezes e vezes seguidas para torná-la um agente eficaz de mudanças. Neste caso, as palavras evocam os sentimentos e tornam-se substitutos apropriados para a ação”.

(pág. 282)

Lowen busca enfatizar uma outra importância da palavra, essa musa de todas as linhas psicoterápicas. Não é mais simplesmente a *talking cure*. E cada vez mais dela se afasta o pensamento do autor. A palavra quase que corrobora a experiência e o sentir. E funciona ainda como o “abracadabra” dos mágicos: provoca a transformação da realidade quando proferida repetidamente.³⁸ Por outro lado, ainda, o sentir verdadeiro e o “permitir-se estar inteiro na experiência” dão à palavra um sopro de vida, animando-a, tornando-a não signo vazio e mentiroso (“má-palavra”), mas algo vivo e pulsante da existência do sujeito, que se evidencia no discurso.³⁹ Ou melhor, uma **palavra que respira e**

³⁸Qualquer analista sabe que, às vezes, fala-se ao paciente da mesma coisa, ou deixa-se que ele repita o mesmo discurso por anos a fio até que finalmente **possa ouvir** (a interpretação) e **ouvir-se** (perceber por si só o real significado do que diz, quando o diz).

³⁹Poderíamos até entendê-lo como um reflexo da influência vitalista de Bergson, onde há sempre uma essência energética que dá vida a tudo o que é orgânico,, como Deus soprando no “Adão de Barro” e transformando-o no “Adão de Carne”. Ao empregar essa metáfora, percebo-a como eminentemente bioenergética: o “sopro” que dá a vida pode ser tido como a respiração, segundo a

é verdadeira justamente por ser viva.

Se as opiniões do autor tiram da palavra um certo romantismo poético, tal pragmatismo estará igualmente presente no escutar a fala do outro que sofre, o paciente, Não se “escuta a fala do outro como se fosse um poema”. Eis, então, algumas colocações nesse sentido, onde o falar não é um ato travestido da mística da semântica. mas sim um “exercício de Bioenergética”:

“Creio que o falar é tão importante para o processo terapêutico que **dou ao paciente** metade do tempo da sessão para conversar. Algumas vezes a sessão inteira é devotada à discussão dos comportamentos e atitudes, no sentido de encontrar seu elo com a experiência passada. E o trabalho com o corpo sempre é acompanhado de um pouco de conversa. Contudo, há momentos em que acho a discussão repetitiva e sem objetivo. Quando acontece isto, fazemos os exercícios que são destinados a fornecer as experiências sobre as quais estamos falando”.

(págs. 282 e 283 - grifos meus)

Parece haver em Lowen uma certa “impaciência” com o discurso do paciente, cabendo a ele, terapeuta, “conceder” ou “retirar” o tempo para que se fale, além de avaliar a qualidade da fala, outorgando-lhe um *status* de maior ou menor importância no processo e, mais especificamente, na sessão. Outro fato a salientar nessa fala do autor é o fato da palavra ter a capacidade de funcionar como “**mote**” para os exercícios corporais, implicando isso na redução do verbo ao soma.

Quando fala em “experiência” no contexto terapêutico, Lowen quer mostrar que nem sempre uma vivência traumática pode ser compreendida somente através do discurso verbal. “Corporizar”, ou melhor **reexperienciar** uma situação traumática pode propiciar *insight* de forma mais eficiente. Eis a importância dos exercícios aliados ao discurso. Além disso, através dos procedimentos corporais pode-se “exercitar emoções”, ou melhor dizendo, “dificuldades emocionais”. Assim como uma pessoa sedentária que queira participar de uma maratona necessita preparar-se gradativamente, acostumando-se ao maior nível de exigência física que tal tarefa irá impor, o neurótico deve

concepção loweniana. Todos os exercícios de Bioenergética enfatizam a importância de respirar bem, pois à medida que se respira melhor, o homem está **mais vivo**. (Bergson e o Vitalismo, in

acostumar-se a sentir, entrando em contato com as vibrações emocionais (energéticas) de seu corpo. Nesse sentido, parece que um trabalho psicoterápico somente em nível verbal correria o risco de criar indivíduos “emocionalmente sedentários”.

De fato, ouvir um discurso loweniano sobre as palavras parece algo insólito, como o próprio autor comenta:

“Os leitores acostumados com minha ênfase ininterrupta sobre a relação direta entre a realidade e corpo poderão ficar surpresos e confusos quando falo, como agora, da realidade das palavras. Esta é uma confusão inevitável, se ignorarmos o fato de o homem de nossos dias ter uma consciência dupla (...) As palavras não têm o mesmo sentido de uma realidade imediata, como uma experiência corporal: sua realidade é medida pelos sentimentos que expressam ou evocam. Portanto as palavras podem ser irreais quando estão completamente dissociados de quaisquer sentimentos. Para muitas pessoas, porém, crianças em especial, as palavras podem ter um impacto mais violento do que um golpe”.

(pág. 283)

Nota-se um ênfase especial às palavras não por acaso: se por um lado não são o único caminho para a cura, por outro, podem por si só provocar doença e sofrimento. Palavras podem ferir, controlar, intimidar e marcar indelevelmente o corpo. Lowen refere-se aqui à aprendizagem emocional que se dá através do verbo. Estamos imersos em uma cultura verbal, onde falar é um imperativo. O caráter forma-se devido a fortes frustrações afetivas ocorridas nos primeiros anos de vida. Quando a mensagem recebida pela criança contém instruções e valores do tipo: “Sexo é algo sujo; se você sente excitação sexual, você é suja também”. Ou frases como: “Homem não chora! Deixe de ser fresco, moleque!”, criam história corporal. A opção para não se perder o afeto parental é sufocar as vibrações emocionais contraindo-se ou desvitalizando-se regiões específicas do corpo. Da mesma forma, palavras podem ter um valor ambíguo, quando dizem algo oposto ao que diz o corpo. Uma criança pode perceber duplas

mensagens de sua mãe quando as frases afetivas que ela lhe diz não correspondem ao que expressa a linguagem corporal; o olhar, a postura, o sorriso mentiroso que tenta dissimular um outro discurso, proibido.

Não se pode reduzir tais considerações lowenianas a meros verbetes que, se ditos, arruinam o sujeito. As frases exemplificadas anteriormente não precisam ser ditas com todas as letras para que surtam efeitos na personalidade. Também não estou me referindo aqui a “palavras mágicas”. Esses diálogos são, muitas vezes (se não na maioria das vezes), subterrâneos, implícitos e entranhados no cotidiano das relações humanas. Podem ser abstraídos e entendidos sem que precisem ser ditos; Crianças são boas observadoras, e, como se diz comumente, “para bom observador meia palavra basta”. Palavras podem, então, “ensinar as regras do jogo familiar”.

A “FALA” DOS TIPOS CARACTEROLÓGICOS⁴⁰

Em **Bioenergética**, Lowen coloca qual o discurso típico de cada caráter, aquele que expressa sua dinâmica interna e a “forma de jogar” das quais se utiliza nas relações:

Esquizóide: “Se eu expressar minha necessidade de estar próximo de alguém, minha existência entra em perigo”. O isolamento no qual esse tipo caracterológico vive poderia ser explicado invertendo-se os termos da relação: “Só posso existir se não tiver necessidade de intimidade”.

Oral: “Se eu sou independente, devo desistir de toda necessidade de apoio e calor humano”. Como permanece em uma posição de dependência justamente pela condição expressa na frase, poderíamos entender sua dinâmica como: “Posso exprimir minhas necessidades na medida em que não sou independente”. Com isso nota-se a escolha a qual teve que se submeter: ser dependente e estar próximo ou ser independente e estar distante dos pais (posição de

⁴⁰Note-se que as frases caracterológicos demonstram modos de atuar na realidade, nuances do ser. O discurso, em certa medida, faz o sujeito existir de certa maneira peculiar, e seus ecos serão ouvidos sempre que o outro se interponha no caminho. O trabalho bioenergético teria a função de, modificando a condição corporal, modificar o discurso, transformando-se também um existir cristalizado em algo mais criativo e gratificante. Para Lowen, um “novo discurso” só liberta o sujeito se for fruto do fazer corporal. Essa questão será mais detalhadamente mostrada no último capítulo deste trabalho.

“abandonado” que o leva a relacionar-se através de uma “fala desamparada”).

Psicopata: “Posso aproximar-me se eu deixar você me controlar” seria o discurso latente, o qual a criança inverte para suportar a dor de ter sido tão manipulada e seduzida pela figura parental, geralmente do sexo oposto. Para relacionar-se com os outros, desenvolve o seguinte discurso: “Você pode ficar a meu lado enquanto olhar-me de baixo para cima”. Como esse tipo de caráter defende-se da ansiedade provocada pelos conflitos da fase anterior (ou seja, oral), teme a dependência. Estar próximo, assumir verdadeiramente o desejo de proximidade é imensamente ameaçador, de maneira que sua necessidade é expressa como: “Você pode ficar perto de mim”. ao invés de: “Eu preciso estar perto de você”.

Masoquista: “Se eu for livre, você não me amará”. Para lidar com tal beco-sem-saída, o sujeito responde: “Serei um menininho bem comportado e você, em troca me amará”. Segundo Lowen, o conflito básico presente nesse tipo caracterológico é entre amor, proximidade e liberdade. Atitudes invasivas por parte dos pais (mais sabidamente, o treino precoce ao toalete) fazem com que a criança vivencie sentimentos de profunda humilhação. Outro fator etiológico importante é o cerceamento da agressividade que a criança necessita realizar para que possa ser aceita. O medo de explodir liga-se à fantasia de “defecar no mundo”, ou seja, de que seus conteúdos internos (tidos como sujos) emerjam. Dessa forma, seu discurso é, na maioria das vezes, o de “bom rapaz”, dissimulando (não de maneira tão profunda), uma atitude de negatividade e hostilidade. Outra constante no discurso é sua fala queixuminosa, acreditando-se sempre a “vítima da situação”.

Rígido (Histérica e Fállico-Narcisista): “Posso ser livre se não perder minha cabeça e se não me entregar totalmente ao amor”. Para o rígido, entregar-se é submeter-se ao outro, o que o reduziria aos conflitos da fase anterior (caráter masoquista)⁴¹. Lowen assinala que a expressão “*to fall in love*”, que poderia descrever com clareza o fenômeno do apaixonar-se, explicaria muito bem o medo básico desse tipo caracterológico: cair de amor, ou melhor, **por amor**,

perdendo sua autonomia e ficando nas mãos do objeto amado. Os sentimentos não podem prevalecer sobre a razão. O rígido oculta, por trás de sua aparência solta, desinibida e atraente, um grande receio de entregar seu coração e tê-lo ferido novamente. Lowen diria que esse tipo de caráter sofre de *broken heart*” (coração partido).

4. Narcisismo

Em **Narcisismo**, Lowen enfatiza uma conhecida máxima de Reich: cada sociedade cria os tipos caracterológicos necessários para sua manutenção. Devido às transformações ocorridas neste século em nível cultural, social e econômico, a sociedade ocidental cria hoje patologias relativamente distintas às estudadas por Freud na Viena do século XIX. A era vitoriana foi marcada por um moralismo ferrenho: sexualidade era algo revestido de espessa aura pecaminosa. Não que atualmente “tiremos de letra” as questões referentes à vida sexual. Mesmo neste contexto pós-moderno, onde são legitimadas todas as manifestações sexuais “ortodoxas” e “alternativas”, a sexualidade humana não é um assunto encerrado; ainda mais com o advento da AIDS, que volta a pôr em xeque nossa condição de livres “buscadores de prazer”. A moral vitoriana, contudo, propiciava o maior surgimento de psicopatologias diretamente ligadas à repressão dos impulsos sexuais.

O próprio Reich calçou suas considerações teóricas corporais na necessidade de “desamarrar” o corpo das tensões crônicas que impediam o livre fluir da energia, ou, mais especificamente, a busca da obtenção do pleno reflexo orgástico. Lowen, como herdeiro da consígnia reichiana, assinala algo diferente: o homem atual sofre principalmente do que denomina doenças narcísicas, que implicam em um maciço investimento energético na imagem, ou falso *self*.⁴²

⁴¹Para Lowen, na hierarquia caracterológico a defesa está sempre associada à ansiedade da fase anterior do desenvolvimento psicosexual: O sujeito defende-se de regredir a ela.

⁴²O *self* loweniano é um *self* corporificado, e diz respeito ao aspecto sensível do corpo, ou seja, ao que se sente e experiencia corporalmente como inerente ao indivíduo. É bom lembrar que, para

As chamadas **personalidades narcisistas** caracterizam-se basicamente pela incapacidade de distinguir entre o que são em essência e o que acreditam ser. Houve a perda da real autoimagem, principalmente no âmbito corporal. Identificam-se com o ego, são suas próprias realizações. Afastam-se do substrato corporal e edificam sua imagem no **ter ao invés de ser**.

Para Lowen, **ser** significa estar plenamente conectado com o próprio corpo e os próprios sentimentos. Segundo ele, os narcisistas não conseguem obter real prazer ou envolvimento emocional nas relações. Não se relacionam com pessoas, mas com suas próprias imagens refletidas.⁴³ Negam, conseqüentemente, seus sentimentos, e são justamente eles, ancorados na verdade do corpo, que poderiam levar ao contato com o verdadeiro *self*.

Nesse momento de sua obra, Lowen estabelece mais uma tipologia psicológica, agrupando os indivíduos em relação à patologia narcísica cujas principais características são: negação de sentimentos e dissociação entre *self* e corpo. Apenas para citar, tais tipos seriam:

- 1- Caráter Fálico-Narcisista
- 2- Caráter Narcisista (propriamente dito)
- 3- Personalidade de Fronteira (*border*)
- 4- Personalidade Psicopática

Lowen, cada um é seu corpo; é esse o universo primeiro em que o homem habita. O *self*, então, pode ser compreendido também como o corpo vivo, incluindo-se a mente. Em distinção, o ego seria uma espécie de “eu mental”. A importância desse tipo de assinalamento refere-se às modificações conceituais que o autor irá imprimir em relação às máximas psicanalíticas e psiquiátricas concernentes ao *self* e ao próprio narcisismo. É importante salientar que o autor refere-se ao ego como uma instância corporal superficial, a pele. Assim como em termos psíquicos essa estrutura estabelece contatos com a realidade exterior (permitindo a realização das pulsões do id), no nível do corpo ocorre algo análogo: a pele é a membrana permeável entre o eu e o não-eu. Tal fronteira “egodérmica” ao mesmo tempo em que protege o organismo de agentes externos, propicia relações com o meio-ambiente, essenciais à manutenção da vida. Essa é uma das muitas corporificações do aparelho psíquico realizadas por Lowen. Acredito, aliás, que possa tanto ser tomada ao pé da letra quanto em sentido metafórico. Pode-se, por exemplo, falar em pacientes “mais ou menos permeáveis” do interno para o externo ou vice-versa.

⁴³Lowen não crê na existência de um narcisismo primário como algo normal e até esperado no desenvolvimento humano. Para ele, só há narcisismo secundário, oriundo de perturbações nas relações pais-filhos. Mesmo quando o indivíduo busca o prazer através do próprio corpo, como é o caso na masturbação, o corpo é reconhecido como *self*, não tomado como um objeto externo. No narcisismo, o falso *self* adquiriu uma realidade independente da corporalidade; por isso o corpo parece um estrangeiro habitando a mesma morada da imagem. Seria, assim, o narcisismo uma perversão do impulso inato que o ser humano possui de buscar o outro. Da mesma forma, não existiria, para Lowen, o decantado “egocentrismo infantil”. Haveria, sim, uma projeção narcísica dos pais na criança (“Meu filho é especial porque eu sou especial”).

5- Personalidade Paranóide

Todos possuiriam claros distúrbios narcisistas. Mas, em que sentido a sociedade moderna contribui para o aparecimento desse tipo de problemática? Falei anteriormente acerca do predomínio do ter sobre o ser. O autor afirma que vivemos imersos em uma cultura na qual a competição selvagem, a busca desenfreada de dinheiro, poder e prazeres e imediatos leva o homem a distanciar-se cada vez mais de si mesmo. Os avanços da tecnologia criam a possibilidade de viver-se em realidades virtuais, em que o outro pode ser facilmente prescindido e a máquina ocupa o lugar do indivíduo. Ao sentir-se mais poderoso, o homem flerta com a possibilidade de ser Deus. Enquanto havia a crença cega em um ser onipotente, pleno senhor de nossos atos e destinos, os limites humanos pareciam muito mais claros. Agora, não. Lowen, de certa forma, compara o sujeito da atualidade a uma criança mimada, a quem foi dito que tudo poderia conseguir, bastando para isso que desejasse. Trata-se da **Era da Performance**: o importante é ter.⁴⁴

É baseado em casos clínicos que Lowen estrutura esta obra. A questão da fala aparece, às vezes explícita, às vezes implicitamente. Iniciarei os comentários acerca do tema com a seguinte colocação do autor:

“O meu tratamento de pacientes narcisistas é dirigido no sentido de ajuda-los a estabelecer contato com seus corpos, a recuperar seus sentimentos suprimidos e a reaver sua humanidade perdida. Tal abordagem implica trabalhar para reduzir as tensões e a rigidez musculares que refreiam os sentimentos da pessoa. Mas **nunca considere as técnicas específicas que uso como a coisa mais importante. A chave para a terapia é a compreensão.** Sem compreensão, nenhuma abordagem é significativa ou eficaz em nível profundo”.

(pág. 11 - grifos meus)

O autor fala aqui da importância de um entendimento psicodinâmico e

⁴⁴Na era vitoriana, a premissa era: “amor sem sexo”. Nos dias de hoje, “sexo sem amor”. Eis a diferença entre os neuróticos do século passado para os de hoje. A questão narcísica perpassa a relação “eu-outro”, substituindo-a por “eu-eu”, ou melhor, “eu-e-o-que-acredito-ser-eu”. O outro é tornado um apêndice, cuja finalidade é satisfazer-me. O prazer pessoal tomou uma dimensão quase absoluta. Paradoxalmente, por se perder o contato com a emoção verdadeira nessa busca, o próprio prazer é vivido de maneira parcial e desvitalizada.

histórico do paciente; antes que se proceda a qualquer fazer corporal técnico. Esta citação mostra-nos um Lowen preocupado em compreender, não apenas em “mexer” no outro. É possível considerar que tal compreensão possa dar-se em vários níveis; compreende-se através do próprio corpo do terapeuta e de suas emoções, no âmbito contratransferencial; compreende-se ouvindo o que o outro tem a dizer. Durante todo o livro, percebe-se o autor interpretando bioenergeticamente a fala de seus pacientes, ou seja, buscando estabelecer pontes entre o discurso verbal e a dinâmica energético-corporal. Isso será exemplificado mais a frente. Por enquanto, ater-me-ei ao comentário acima citado para demonstrar que não se pode desvincular técnica e entendimento, na visão do autor.

Vou agora concentrar-me em aspectos menos genéricos da teoria loweniana. Uma vez que a obra trata do narcisismo, eis uma importante premissa a ser assinalada, especificamente em relação à diferenciação entre *self* e imagem. Evocando Kernber⁴⁵, para quem os narcisistas ficam agarrados à própria imagem, Lowen traça algumas diferenças a serem consideradas entre seu pensamento e o psicanalítico. Para ele, auto-imagem não significa necessariamente o verdadeiro *self*, uma vez que pode estar excessivamente engrandecida, não correspondendo ao real. O *self*, voltamos a afirmar, é tido como eminentemente corporal. Por isso, a imagem real do *self* deve corresponder à imagem corporal que, por sua vez, precisa estar o mais próximo possível do corpo como realmente é.

“Na verdade, toda esta conversa de ‘imagem’ denuncia um ponto fraco na posição psicanalítica. Subjacente à explicação psicanalítica dos distúrbios narcisistas está a crença de que o que se passa na mente determina a personalidade. Ela não leva em consideração que o que se passa no corpo influencia o pensamento e o comportamento tanto quanto o que ocorre na mente. A consciência se interessa pelas imagens que regulam as nossas ações (ou até mesmo depende delas). Mas cumpre lembrar que uma imagem subentende a existência de um objeto que ela representa. A auto-imagem - seja ela grandiosa, idealizada ou real - deve ter alguma relação com o *self*, que é

⁴⁵Kernber, O., *Borderline Conditions and Pathological Narcissism*, Nova York, Jason Aronson, 1975 in Lowen, pág. 17.

mais do que uma imagem(...) Em outras palavras, equiparo o *self* ao corpo vivo, que inclui a mente. O sentimento do *self* depende da percepção do que se passa no corpo vivo. A percepção é uma função da mente e cria imagens”.

(pág. 17)

Se concebermos mente como uma integração de processos imagéticos e verbais (lingüísticos), encontraremos aqui um dizer da fala, segundo Lowen. Se nem tudo é mental, se o corpo possui primazia por vir antes do pensamento, da mesma maneira deveria ser concebida a psicopatologia. Já que não se “adoece somente da mente”, mas também do corpo, a *talking cure* pode ser encarada como uma terapêutica incompleta. Esse é o cerne do pensamento loweniano no que diz respeito ao verbo.

De fato, o discurso verbal dá ao psicoterapeuta acesso “arqueológico” à história do paciente, sendo possível reconstruí-la a partir dos indícios, das pistas que a palavra deixa no caminho. Além disso, considerando-se a Bioenergética como aderida às premissas da ordem médica, perceberemos que perguntas do tipo: “Onde dói?” ou: “Quando começou a doer?” fazem parte do cotidiano clínico desde o início dos tempos. Mesmo um detalhado exame físico realizado através dos mais sofisticados métodos de diagnóstico necessita, em grande parte das vezes, ser acompanhado de algum tipo de relato subjetivo. O sofrer é sempre subjetivo; um médico não pode avaliar externamente o grau de padecimento de seu doente sem que esse se expresse. A crítica loweniana, contudo, centra-se mais na excessiva intelectualização de conceitos da metapsicologia, eliminando o substrato veemente da existência corporal; ou seja, acaba-se falando de instâncias mentais discursivas que, na visão do autor, afastam o sujeito de sua realidade perceptível. Quando se diz ao paciente: “Você tem uma imagem irreal de seu *self*”, está-se falando de algo pouco palpável. A Bioenergética é, por excelência, uma terapia das coisas palpáveis (e principalmente “apalpáveis”); o tato é imediato. Tocando-se na área encouraçada pode-se percebê-la encouraçada prescindindo-se até mesmo do discurso verbal. Esse é útil, por outro lado, no momento da síntese, quando o terapeuta visa remontar a história das couraças para que haja compreensão

racional daquilo que foi vivido na terapia. Eis a parte “analítica” daquilo que se denomina **Análise Bioenergética**.

Em seguida, pode-se observar Lowen descrevendo melhor sua terapêutica, bem como a importância dos exercícios bioenergéticos:

“Em minha abordagem terapêutica, denominada análise bioenergética, a ligação do indivíduo com seu *self* corporal é realizada através do trabalho direto com o corpo. Exercícios especiais são usados para ajudar uma pessoa a sentir aquelas áreas do corpo em que tensões musculares crônicas bloqueiam a percepção e a expressão de sentimentos”.

(pág. 48)

Esse procedimento é exemplificado a seguir no caso de Mary, uma personalidade de fronteira:

“(…) Assim, no caso de Mary, um dos exercícios usados constitui em fazê-la deitar-se numa cama e agitar energeticamente as pernas ao mesmo tempo em que gritava ‘não’. Ela nunca fora capaz de protestar pela renúncia do seu *self* corporal, nem poderia reclamar esse *self* até que tivesse voz para protestar(...) Em meus livros anteriores descrevi alguns exercícios e técnicas corporais. Cumpro enfatizar que esses exercícios não são mecânicos. São eficazes para alterar a personalidade só quando combinados com uma análise completa, incluindo a interpretação de sonhos, e quando decorrem de uma compreensão da personalidade, tal como expressa pelo corpo”.

(págs. 47 e 48)

A essa observação, poder-se-ia acrescentar uma outra, apresentada mais adiante por Lowen:

“A terapia é um processo de ampliação da auto-consciência, de recrudescimento da auto-expressão e de realização do autodomínio, que é a capacidade para conter e sustentar sentimentos fortes. As tensões e a rigidez corporais têm que ser gradualmente reduzidas para que o corpo possa tolerar o nível mais elevado de excitação associada a sentimentos fortes. Creio que a melhor abordagem para esse objetivo é a que combina a análise com o intensivo trabalho com o corpo”.

(págs. 64 e 65)

Há alguns pontos significativos a ressaltar a respeito dessas duas falas lowenianas:

1º) não se descarta o trabalho analítico verbal, pois isso acarretaria em

um fazer corporal “cego”, sem significado “ligado”. Mas...

- 2º) apesar da mencionada importância da fala, essa parece ser seletiva; Mary nunca fora capaz de protestar contra a negação e o banimento de seu corpo. Faltava-lhe voz para **realmente reclamar**. Essa afirmação leva novamente a apontar a eleição da “boa fala”, carregada de emoção. Outras falas, frágeis e anêmicas, não seriam igualmente importantes?

Em outra consideração do autor, pode-se melhor compreender como lida com esses diferentes níveis de fala, a “**fala fraca**”(má-fala) e a “**fala forte**”(boa fala). Lowen considera os exercícios como um recurso a ser empregado, contudo há sempre uma dimensão psicodinâmica que necessita de averiguação e entendimento. Nesse sentido, retoma consígnias de Reich, para quem o material advindo do paciente não pode ser trabalhado da forma e na ordem que surge: há necessidade de criar-se uma certa hierarquia interpretativa de acordo com a profundidade psíquica a qual pertence tal material.⁴⁶

Novamente, como em outras obras, Lowen preocupa-se com a criação de articulações sólidas entre o trabalho corporal e a atuação analítica, de cunho eminentemente verbal:

“A terapia é um processo de estabelecimento de contato com o *self*. Tradicionalmente, a abordagem do *self* tem sido através da análise completa da história do paciente, a fim de se descobrir as experiências que modelaram sua personalidade e determinaram o seu comportamento. Lamentavelmente, essa história não é de fácil acesso. A supressão e negação de sentimentos resulta numa repressão de recordações significativas. As fachadas que erigimos ocultam o nosso verdadeiro *self* tanto de nós mesmos quanto do mundo. Mas a análise tem outros materiais com que trabalhar, além da história recordada(...)”

(págs. 68 e 69)

Lowen falará, então, desses “outros materiais” e da forma como utilizá-los. Na verdade, os procedimentos para lidar com eles provêm diretamente da

⁴⁶Vide *Análisis del Carácter*, (op. cit.), obra de Reich que dá importantes contribuições técnicas à Psicanálise, principalmente em relação ao manejo da transferência negativa, herança levada adiante por Lowen em sua preocupação com uma clínica mais ativa e sistemática para combate das doenças psicoafetivas. A meu ver, advém daí a proposta loweniana de trabalho mais econômico, não no

Psicanálise: interpretação de sonhos e trabalho em nível transferencial. O autor aponta, contudo, as limitações desse enfoque clássico, segundo suas concepções:

“(...) Essa abordagem tradicional, entretanto, é limitada por depender excessivamente de palavras, as quais são elas mesmas apenas símbolos ou imagens.

“Entrar em contato com o *self* envolve mais do que análise. O *self* não é uma síntese mental, e sim um fenômeno corporal. Estarmos em contato com o nosso próprio *self* significa perceber e estar em contato com os nossos sentimentos. Para conhecermos os nossos sentimentos, temos que vivenciá-los em toda a sua intensidade e isto só pode ser feito expressando-os. Se a expressão de um sentimento é bloqueada ou inibida, o *sentimento é suprimido ou diminuído*. Uma coisa é falar sobre o medo, outra coisa é sentir o medo e gritar. Dizer ‘estou furioso’ não é a mesma coisa que sentir um surto de emoção invadindo todo o corpo. Para sentir verdadeiramente a tristeza, a pessoa tem que chorar(...)”

(págs. 68 e 69)

Aqui, Lowen refere-se ao atendimento a outra paciente de personalidade narcisista, com a qual não adiantaria utilizar unicamente o recurso de trazer à consciência o que estava inconsciente, consigna básica da Psicanálise empreendida através da técnica de associação livre. Primeiramente porque talvez nem a paciente tivesse tanto contato com seu universo psíquico para permitir-se adentrá-lo. Em segundo lugar (não por ordem valorativa), os distúrbios narcísicos são corporais, antes de tudo. O corpo encontra-se dessincronizado à imagem. Nessa concepção de psicopatologia corporificada não há, de fato, possibilidade de pensar ou agir desvinculado do corpo.

Lowen não parece preocupado em estabelecer uma nova “metacorporalidade” ou coisa semelhante. Fala-se muito nas psicanálises a respeito de **corpo simbólico**, **corpo erógeno**, mas pouca atenção dá-se ao **corpo-corpo**. É essa matriz orgânica que a Bioenergética visa resgatar. Não que qualquer **metáfora corporal** seja inútil. Na verdade, o corpo acaba (mesmo que involuntariamente) funcionando como metáfora de um dinamismo psíquico

sentido de **mais breve**, mas de mais direto à real causa dos problemas enfrentados pelo paciente. Vide último capítulo para discussão mais detalhada do pragmatismo loweniano.

qualquer. O próprio Lowen faz uma alusão “egodérmica” de dois tipos de caráter. O esquizóide é tido como alguém que possui pele fina, o que denota um ego frágil, já que a pele é a linha divisória entre o mundo interno e o externo. No caso do narcisista, a pele grossa implica na dificuldade de interagir com o meio externo, e em um ego extremamente engrandecido, irreal. Não importa o que causou o quê. Essa leitura corporal poderia propiciar, mesmo no trabalho verbal, a compreensão dinâmico-estrutural sem a necessidade da atuação em nível corporal. Mas é melhor retornar à questão da fala. Quis apenas mostrar, na própria obra de Lowen, uma possibilidade de “volta ao verbo” usando-se para isso a **metáfora corporal**.

Ainda em relação a esse tópico, Lowen dá-nos outros exemplos de trabalho com narcisistas, nos quais acaba considerando o aspecto verbal, evocando-o diversas vezes. Vou falar de Frank, um paciente cuja cólera em relação à mãe foi sendo trabalhada, chegando-se inicialmente à tristeza para que, depois, sentimentos mais hostis pudessem vir à tona⁴⁷. Não caberia descrever aqui minuciosamente todo o caso em si. Fiquemos com a fala do autor, na qual é colocada de forma irônica e contundente a diferença entre o **sentir e o dizer que sente** (nesse caso, **sentir e saber racionalmente o que sente**):

“Mas Frank precisava também de uma expressão mais completa de sua cólera. A menos que pudesse ceder totalmente à cólera e ter a experiência de que ela não sairia do controle, Frank não estaria livre do seu medo de ‘loucura’. Não é suficiente reconhecer esses sentimentos intelectualmente. Isso equivale a dizer: ‘Sim, eu sei que estou carregando uma granada de mão pronta para detonar’. O conselho adequado é: ‘Livre-se dela, mas num lugar seguro’. Na minha opinião, a situação terapêutica é o lugar apropriado para expressar e descarregar esses sentimentos. O paciente pode renunciar ao controle porque o terapeuta está no comando”.

(pág. 156)

Vejamos agora um exemplo de corporificação emocional”, onde o *insight* dá-se

⁴⁷Para os leitores não-familiarizados com esse tipo de procedimento, vale apontar que Lowen segue a concepção reichiana, na qual o psiquismo é visto como uma cebola, cujas camadas são exploradas e analisadas até que se chegue ao núcleo psíquico e emocional do paciente. Para aprofundamento, recomendo *Análisis del Carácter* de Reich. (op. cit.)

no sentido corpo-verbo. A paciente chama-se Martha:

“Expressar ira não constitui apenas um ato verbal, pois a ira está encerrada no corpo como tensão muscular na parte superior do dorso, entre as omoplatas e em torno delas. Quando Martha **sentiu a ira** contra sua mãe, apanhou a raquete de tênis, que está sempre à disposição em terapia bioenergética, e começou a fustigar a cama com ela. Enquanto fazia isso, **expressou em palavras** sua ira contra a mãe. ‘Odeio você. Era capaz de matá-la. Você tirou minha sexualidade’. Ela fizera antes esse exercício, exprimindo sua ira a respeito de seu sofrimento mas, desta vez, foi especificamente dirigida contra sua mãe, com *insight* sobre a sua origem”.

(pág. 110 - grifos meus)

Em outro exemplo, pode-se proceder, como faz Lowen, no sentido palavra-corpo, partindo-se do discurso para o trabalho-corporal, que acaba tendo um duplo objetivo: propiciar a descarga da energia em estase, (levando a um alívio das couraças musculares), e fornecer material para posterior análise. No caso de Linda, abaixo citado, o autor realizou uma abordagem que eu chamaria, grosso modo, de “escuta-ação-reflexão-ação”. Ação implicaria, em um primeiro momento, proposição de exercícios relacionados à queixa da paciente. Vemos aqui, a palavra como “**mote**” no trabalho corporal, inspirando-o como é comum nesse tipo de terapia. Em um segundo momento, após a reflexão e formulação de hipóteses acerca da origem histórica dos sintomas, a ação passa a dar-se no nível verbal e corporal, paralelamente:

“Como Linda afirmava ser infeliz e frustrada em sua situação de vida, sugeri-lhe que tentasse expressar algum sentimento a esse respeito. Seria ela capaz de exprimir algum protesto acerca de sua sorte? Pedi-lhe que se deitasse na cama e desse pontapés nela como forma de protesto”.

(pág. 67)

Devido às dificuldades que a paciente apresentava para emitir gritos de protesto convincentes, Lowen começa a averiguar analiticamente o significado de tal debilidade expressiva. Percebeu, então, que Linda não estava suficientemente em contato com os próprios sentimentos para expressá-los. Havia se esquecido de como sentir, bloqueando sua emoção de forma a não mais sofrer e ser

magoada. O trabalho analítico prosseguiu até que, tanto o autor quanto a paciente, pudessem ver a verdadeira Linda por trás da imagem de mulher bem-sucedida. Através desse nível da compreensão e do constante trabalho corporal (a fim de reduzir a rigidez e tensão presentes na região da garganta e aprofundar a respiração para que as emoções pudessem ser percebidas mais intensamente), a terapia realizou-se a contento.

É possível constatar que a fala é às vezes sucessora da intervenção corporal; às vezes, é sua predecessora; e outras, ainda, ocorre quase como um apêndice dos exercícios, com o intuito de facilitar-lhes o fluxo emocional⁴⁸. Por isso o paciente é encorajado a dizer frases relativas ao sentimento que está sendo expresso, como no exemplo de Frank.

Os exercícios de Bioenergética têm a capacidade de trazer à consciência recordações significativas que, até então, encontravam-se inconscientes. Com isso não tenho a intenção de contradizer o que afirmei há algumas páginas atrás. Trazer o inconsciente à consciência é tarefa importante para qualquer linha psicoterápica que creia nessa instância (quase uma “instituição psi”). Só não é, segundo Lowen, o único recurso do qual dispõe o terapeuta. Palavra e exercício constituem, então, uma espécie de parceria. Vale realçá-la: exercício suscita palavra, palavra suscita exercício, exercício acompanha palavra. Pelo menos na teoria, as coisas funcionam dessa forma: corpo e palavra como baliza para o fazer e a compreensão psicoterápicos.

Curiosamente, há no livro duas passagens que me fazem refletir a respeito das premissas corporais e expressivas da Bioenergética:

- 1º) Lowen relata uma das sessões com Linda, onde colocou-se a poucos centímetros da paciente e perguntou se ela queria beijá-lo. Linda respondeu-lhe que tal desejo seria indigno e sujo. Na sessão seguinte, pediu-lhe que estendesse a mão e o tocasse no rosto e dissesse que gostava dele. Disso adveio forte conteúdo emocional de medo e impotência em admitir seus sentimentos ternos. Claramente, o autor buscou trabalhar a questão edípica, ou seja, como o amor de Linda à

⁴⁸ Estou aqui ainda mais próximo dos “**gritos de guerra**”. Exemplos substanciais poderão ser encontrados em minha análise de **Exercícios de Bioenergética**, op. cit.

figura paterna precisou ser sufocado devido à culpa. Eram, afinal, “sentimentos impuros”(sexualizados). Lowen afirma que não costuma beijar suas pacientes, mas encoraja-as a expressar esse desejo verbalmente.

- 2º) Em outra ocasião, após o término de um *workshop*, uma das participantes veio a ele verbalizando e demonstrando que estava sedenta por abraçá-lo. Interrompendo com a mão o ímpeto da mulher, perguntou-lhe se, por acaso, ocorrera-lhe que ele não estivesse disponível para ser abraçado. Era uma questão de olhar em seus olhos antes de entregar-se pura e simplesmente ao desejo. Aproveitando essa ocorrência, fala da importância de olhar antes de tocar. Só assim o outro passa a ser considerado, não tido como mero objeto à mercê de nossas necessidades.

Começando da última, vou analisar as duas situações. De fato, quando o sujeito se permite “sair do próprio umbigo” e considerar as necessidades alheias, um grande passo está sendo dado para que a estrutura narcísica possa dar lugar à genitalidade plena. É verdade também, que um terapeuta corporal acaba ficando muito mais exposto do que outros que só atuam no nível verbal. Na Bioenergética, empresta-se o corpo para o paciente. É importante estabelecer-se o limite, mais ou menos estreito de acordo com as características de cada profissional. Da mesma maneira que o analista é tido como o detentor do poder, expresso pelo que fala e (cala), os terapeutas corporais, mesmo aproximando-se de seus pacientes, mantêm-se no comando e ditam as regras. Pode-se conjecturar que o lugar de poder na relação terapêutica não se instaura unicamente através do verbo; é decorrência daquilo que o paciente outorga ao terapeuta em função do processo transferencial e das peculiaridades referentes a algumas linhas psicoterápicas mais aderidas à Ordem Médica, na qual há alguém que cura (potente) e outro que é curado (impotente), devendo o último submeter-se ao primeiro. Parece que, na Bioenergética, a decisão de como a expressão afetiva dar-se-á cabe ao terapeuta.

Na primeira situação, Lowen, o apologista da emoção expressa através do corpo, opta por trabalhar verbalmente o desejo de suas pacientes de beijá-lo.

Por que, especificamente, os sentimentos mais passíveis de serem sexualizados são trabalhados dessa forma? É jargão bioenergético dizer que cada terapeuta tem mais facilidade ou dificuldade para trabalhar com determinados sentimentos em função de seu próprio caráter. Às vezes, dá-me a impressão de que o autor lida mais facilmente com sentimentos hostis, como se “adorasse uma boa briga”. Lowen se diz um fálico-narcisista. Seria fácil interpretar sua recusa em beijar ou abraçar seus pacientes como medo ou hostilidade inconsciente em relação à figura feminina. Afinal, o caráter fálico-narcisista é um tipo sexualmente atraente, que exerce fascínio sobre o sexo oposto, mas é incapaz de verdadeira entrega afetiva à mulher, a quem considera inferior; e realmente “adora uma boa briga”, quer seja ela lidar diretamente com a raiva do paciente ou dissolver tensões musculares à força das mãos. Fazer tal coisa seria, além de indelicado, inútil. A menos que o fizesse para demonstrar que cada terapeuta deve trabalhar consciente das limitações caracterológicas que possui⁴⁹, ao invés de ditar regras do que seja ou não ideal fazer no contexto clínico. O desdobramento potencial de tal particularidade da teoria do autor relaciona-se diretamente com o objetivo deste trabalho e será considerado, em sua extensão, mais adiante.

5. Medo da Vida

Em **Medo da Vida**, Lowen fala, basicamente, sobre neurose e destino. Retoma, para isso a lenda de Édipo e a inescapabilidade que ela evoca: reprimir para não sucumbir. Édipo marca, para o autor, o que acontece ao homem quando irrompe o tabu do incesto. A cultura, edificada na repressão sexual, acorrenta o indivíduo a uma espécie de destino ditado pelo inconsciente: buscar no ente amado o genitor perdido e proibido. Refletindo acerca da etiologia das neuroses, veremos que essas advém principalmente em decorrência da maneira como foram estabelecidas as relações da criança com seus pais. Justamente por isso,

⁴⁹Para maior aprofundamento no tema, ver: Leites, André, **Contratransferência: Uma Abordagem Caracterológica**, op. cit.

o neurótico busca repetir em outras relações as vivências anteriores. São comumente aceitas observações referidas ao jargão psicanalítico, já popularizadas: “Fulano arranhou uma mulher exatamente como era sua mãe”, ou, quando a escolha é feita antagonicamente: “Fulano arranhou uma mulher exatamente **oposta** ao que era sua mãe”. Já em **Além do Princípio do Prazer**, Freud postulou a **Neurose de Destino**. Eis, de acordo com Laplanche e Pontalis⁵⁰, sua definição:

“Designa uma forma de existência caracterizada pelo retorno periódico de encadeamentos idênticos de acontecimentos, geralmente infelizes, encadeamentos a que o indivíduo parece estar submetido como a uma fatalidade exterior, quando, segundo a Psicanálise, convém procurar as suas causas no inconsciente, e especificamente na compulsão à repetição”.

(pág. 389)

O que Lowen propõe nessa obra não é a fuga ou a luta contra o que parece ser o destino humano. Muito pelo contrário. Segundo ele, se Laio houvesse acatado Édipo como seu filho, ou se Édipo houvesse permanecido em Corinto, aceitando assim o seu destino, talvez algo na tragédia poderia ter sido transformado. O autor acredita que, quanto mais o neurótico luta contra seu destino de infortúnio e repetição, mais estará se enredando nessa armadilha, e mais apertadas serão suas amarras. O fundamental em um processo psicoterápico seria auxiliar o paciente a aceitar-se enquanto portador de um destino. É certo que importantes modificações podem ser realizadas tanto em nível de compreensão psíquica como de mudança corporal, permitindo-se assim um existir mais pleno, criativo e prazeroso. Só que isso não é possível sem que haja a aceitação da condição primeira.

Lowen não promete mágicas ou milagres. A terapia bioenergética não pode ser considerada mais eficiente do que a psicanalítica por sua aparente “rapidez”. Realmente, os exercícios corporais propiciam certas “pirotecnias”; evidenciam os conflitos de forma imediata, ou seja, sem a mediação da fala. As conseqüências são, igualmente, visíveis no corpo: esse se transforma, adquire

⁵⁰Laplanche, J. e Pontalis, J.B., **Vocabulário de Psicanálise**, tradução de Pedro Tamen, 4ª Ed., Lisboa, Moraes, 1977

outro tônus, mais brilho e vigor. Porém, isso não significa necessariamente maior “rapidez” na obtenção de resultados. O próprio Lowen relata ter trabalhado com determinados pacientes por anos a fio até que mudanças importantes pudessem ser efetivadas tanto no psiquismo como no corpo. A abordagem via corpo não é mais forte do que a realizada somente pela fala.⁵¹ Nem tampouco tem o poder de modificar plenamente o destino do sujeito, mas sim dar-lhe maior compreensão e mobilidade. Se neurose é uma predisposição à repetição, se as primeiras experiências infantis marcam o corpo para sempre, há que se lidar com cicatrizes, não recriar um corpo imaculado.

Lowen tratará de fazer algumas considerações incidentais a respeito da fala e de sua importância na Bioenergética. De modo geral, são similares às demais apontadas nas obras anteriores. Nas palavras do próprio autor:

“A análise bioenergética fornece uma compreensão sistemática da estrutura de caráter tanto a nível psíquico quanto somático. Com essa compreensão, a pessoa tem condições de ler o caráter e os problemas emocionais a partir da expressão de seu corpo; tem também condições de imaginar a história daquele indivíduo, pois que suas experiências de vida estão estruturadas em seu corpo. A informação obtida por esta leitura da linguagem do corpo integra-se ao processo analítico”.

(pág. 16)

No que se refere aos procedimentos adotados que permitem essa síntese entre o fazer da palavra e o fazer do corpo:

“A análise bioenergética emprega muitas técnicas e exercícios corporais ativos que ajudam a pessoa a fortalecer sua postura, aumentar sua energia, ampliar e aprofundar sua autopercepção e acentuar sua auto-expressão. Na análise bioenergética, o trabalho corporal procede coordenado ao processo analítico,

⁵¹Não se trata de desmerecer o verbo e enaltecer o trabalho direto sobre o corpo como única possibilidade de acesso aos processos afetivos, calcados primariamente no terreno do orgânico. Lowen, concebendo a neurose e a própria existência humana como um fenômeno corporificado, trata de apontar a necessidade de síntese entre corporal e analítico. Somente isso. Há momentos em que pode parecer que a fala tem importância secundária (e talvez até tenha mesmo); mas não é isso o fundamental. Meu intento é simplesmente apontar o lugar da palavra na teoria para realizar o caminho inverso, isto é, do corpo à fala: a fala tocada e inspirada pelo entendimento daquilo que se instaurou na carne.

tornando esta modalidade terapêutica uma abordagem em que corpo e mente são combinados para o enfrentamento dos problemas emocionais”.

(pág. 17)

Não há, como se pode observar, nada de realmente novo nesse comentário do autor. Atesta-se aqui a necessidade de se utilizar recursos corporais para entender-se a gênese da neurose. Além disso, tal procedimento calcado no corpo pode redundar, segundo Lowen, em certa “imunização”. Ou melhor, não basta chegar-se ao cerne das couraças e, conseqüentemente, do sofrimento do paciente. É preciso que se aumente sua autopercepção e nível energético, permitindo-se um maior investimento libidinal em trabalho e sexualidade.⁵² Um corpo livre e desencouraçado é sinônimo de psiquismo sadio. Por outro lado, eis novamente a fala loweniana a respeito do trabalho analítico como uma das pedras fundamentais da Bioenergética: *talking cure* soma-se à *body cure*, ou melhor dizendo, *cure by the body*, pois o corpo é, simultaneamente, “depósito” de neurose e seu agente de irradiação.

“(…) Os determinantes psíquicos e somáticos do comportamento são funcionalmente idênticos. Mas sem uma atuação sobre o componente somático, não se pode modificar eficientemente o caráter”.

(pág. 40)

Essa citação recoloca a intervenção direta no corpo como o ponto-chave para uma psicoterapia eficiente. Sabemos que o próprio autor pontua a impossibilidade de uma mudança definitiva e absoluta no caráter. Porém, o que gostaria de salientar em relação à fala do autor é: não seria isso uma crítica velada às demais abordagens terapêuticas, principalmente à Psicanálise, que falharam onde a Bioenergética triunfou? Colocando-se assim a questão, tornar-se-á improvável qualquer outra tentativa de atuação puramente verbal, mesmo levando em consideração as premissas corporais. Seria a fala,

⁵²A díade que, segundo Freud e Reich, representa o conceito de saúde: amor e trabalho. A libido dirigindo-se a ambos de forma livre, propiciando o prazer de estar vivo. Para Reich (é bom lembrar), todo neurótico possui algum nível de disfunção sexual, é impotente orgasticamente; isto é, não consegue entregar-se plenamente à descarga orgástica. Tal só pode ser obtido com a dissolução

incontestavelmente, prisioneira do fazer corporal? Ou mais do que prisioneira, escrava?

No caso de Ruth, abaixo citado, Lowen descreve uma paciente deprimida, queixando-se da falta de sensações e sentimentos, além de apresentar consideráveis somatizações gástricas. Apontarei um fator importante, do diagnóstico corporal realizado pelo autor.

“A acentuada discrepância entre as duas metades do corpo de Ruth refletem uma cisão em sua personalidade. Na metade superior de seu corpo era uma jovem moça, aparentemente inocente a respeito dos fatos da vida. Contudo, essa inocência era desmentida pela expressão facial da máscara que lembrou-me a Esfinge e sugeria que ela sabia mais do que dizia. A metade inferior de seu corpo relatava uma outra história: a de uma pessoa que tinha mais do que um conhecimento superficial sobre as excitações e frustrações do sexo”.

(pág. 62)

Há aqui um típico diagnóstico corporal. Lowen coloca também que a ausência de sintonia entre as duas metades do corpo criava uma anestesia emocional, a falta de contato com a sexualidade, a impossibilidade de permitir que a respiração descresse à região do baixo-ventre. (Pelve e baixo-ventre como sede da afetividade e do desejo sexual bloqueados pela couraça muscular). Lowen faz, então, a seguinte **interpretação bioenergética**:

“A interpretação sugerida pela dinâmica deste corpo é que a paciente, no início de sua vida, passou por experiências de constante excitação sexual, provavelmente oriundas de seu pai. Evidentemente, respondia a elas com sensações sexuais, como qualquer menina no período edípico o faz. Ao mesmo tempo, ela não tinha permissão para qualquer demonstração de sua sexualidade, tendo sido forçada a ‘eliminá-la’. O mecanismo por ela criado para suprimir suas sensações sexuais era evidente: tensão muscular na cintura e no diafragma que bloqueava o fluxo de qualquer excitação dirigida ao abdômen. Até mesmo expressões emocionais como rir ou chorar com total abandono eram impossíveis a essa paciente. Além disso, a imobilidade da pelve impedia o acúmulo de qualquer sensação sexual mais profunda (...)

das couraças musculares. Lowen acredita que essa é uma região onde o verbo não tem poder de atuação.

(págs. 62 e 63)

O autor remete a castração ao corpo. Onde poderia ser dito algo do tipo: “A paciente viveu algum tipo de hostilidade extremamente ameaçadora na relação com a mãe, que a castrou, impedindo-a de sentir desejo”, ou outra coisa no gênero, Lowen fala também em tensões específicas que impedem o desejo e a vivência plena dos sentimentos. A análise da castração alia-se à circunscrição corporal da castração. A proposta loweniana de tratamento implica não somente na análise histórico-causal do problema, mas também na intervenção direta no corpo:

“Para que pudesse ajudar Ruth a sair de seu estado depressivo, era preciso fazer com que alguma sensação chegasse até a metade de baixo de seu corpo. A psicologia, neste sentido, pouco consegue efetuar. Era preciso trabalhar intensamente para que se efetuasse alguma modificação em sua personalidade”.

(pág. 63)

Uma vez que tais procedimentos bioenergéticos são muito específicos, não seria oportuno descrevê-los agora. Basta constatar que essa é uma situação corporalmente inescapável para Lowen. Ou seja, só o trabalho bioenergético pode efetuar transformações. Aqui, falar apenas não adianta. Obviamente, buscou-se analiticamente a comprovação das hipóteses formuladas acima. Os próprios exercícios, como dito anteriormente, podem eliciar memória afetiva. Da mesma maneira que um analista colocaria uma atenção especial e específica no discurso, um terapeuta bioenergético o faria em relação ao corpo. Na análise, busca-se uma fala por trás da fala; na Bioenergética, uma história atrás do corpo que se vê. Ainda relacionado a isso, Lowen dá-nos sua concepção de queixa materializada no corpo:

“A tendência das pessoas a repetirem padrões velhos e consagrados é um dos principais problemas em terapia. Eis aqui um exemplo simples. A pessoa se queixa da sensação de estar ‘de fora’, de se refrear demais, de ser incapaz de ir adiante. Quando analiso o modo dessa pessoa ficar em pé, vejo que seus joelhos estão trancados, o peso do corpo cai sobre os calcanhares e ele se inclina para a frente. Está, portanto, fazendo (inconscientemente) exatamente aquilo de que se está queixando (...)”

(pág. 64)

Nota-se aqui, justamente, como a escuta ultrapassa o nível verbal e busca no corpo um correlato. Para Lowen, corpo reflete mente, mente reflete corpo. O que aparece em um, no outro também se encontrará presente. Mas reverter atitudes existenciais como a relatada acima, requer, para o autor, a proposta de novas posturas corporais para que a percepção seja modificada. Além de tais posições bioenergéticas, o enfoque na respiração é fundamental. Tal prerrogativa parte do pressuposto que, ao respirar plenamente, o sujeito sente-se mais vivo. Deixar de respirar é, para Lowen, a maneira mais comum de evitar o contato com os sentimentos. Falar de sentimentos sem a energização outorgada pelo respirar é falar desvinculado de colorido afetivo.

O autor descreve inúmeros casos durante o livro. Há outros em que exemplifica uma outra vertente de atuação psicoterápica mais enquadrada à tradicional analítica, onde mesmo a catarse dá-se em função daquilo que o terapeuta diz (ou interpreta) da fala do paciente.

Será que o que diz o terapeuta pode funcionar como exercício bioenergético, uma vez que imprime no corpo a possibilidade de desenclausurar-se, de entregar-se às pulsações da vida vegetativa? Vejamos um exemplo: a paciente, social e profissionalmente bem-sucedida, queixava-se da impossibilidade de amar e sentir-se amada pelo outro. Quanto mais tentava lutar contra o desespero, substituindo a ausência de afeto pelo êxito profissional, mais se sentia impotente e perdida. Ao ouvi-la, Lowen propôs-lhe que parasse de tentar caminhar contra seu destino e aceitasse o desespero da incapacidade de amar. Quanto mais fugia, mais se aproximava do destino temido. O autor comenta:

“A lógica desse argumento impressionou minha paciente. Ela se soltou e começou a chorar manso e profundamente. Era estranho porque seu choro não expressava frustração ou desespero. Chorava movida por uma profunda sensação de mágoa, impelida por uma fonte profunda de tristeza. Era real a dor que se abrigava em seu interior, mas quando cedeu à dor e chorou, a dor diminuiu. Chorar é o mecanismo mais primitivo que o corpo tem para aliviar a dor”.

Propondo-lhe aceitar aquilo que julgava ser seu destino, Lowen abriu espaço para a soltura da tensão que a mantinha pendurada. Um paralelo poderia ser feito entre esse procedimento verbal e o chamado “exercício de cair”.⁵³ Essa é uma posição (como boa parte das posturas bioenergéticas) extremamente stressante. Depois de determinado tempo, a perna de apoio começará a tremer, espalhando-se, logo em seguida, a vibração para todo o corpo. O paciente é orientado a resistir ao máximo e, quando for inevitável, deixar-se cair, relaxando-se e entregando-se a ela. Para Lowen, alguns indivíduos são “movidos à força de vontade”, ou melhor, postam-se diante da vida como se estivessem pendurados à beira de um abismo. Relaxar, deixar-se entregue às pulsações emocionais significa, para essas pessoas, despencar para a morte. Mediante isso, quem sabe não poderíamos considerar o assinalamento loweniano como um correlato verbal do exercício? Ao sugerir à paciente que “se soltasse”, que realmente se deixasse ir ao encontro de seu abismo interior, ao invés de negá-lo, Lowen parece ter percebido o sofrimento contido nessa atitude “heróica” de não entrega à dor. Sua intenção não foi ditar uma afirmação nihilista do tipo: “É melhor desistir. Não há saída mesmo. Deixe-se tragar pelo desespero e morrer para não mais sofrer”. Pelo contrário, houve, sim, uma mensagem carregada de vida: “Deixe de tanto esforço. Pare de se machucar tanto”. O destino, enquanto manifestação existencial do caráter, é visto pelo autor com a indulgência e a cautela do médico frente à doença de seu paciente: o sofrimento não é uma opção voluntária⁵⁴; não há culpa ou fraqueza no sofrer. É uma condição passível de ser modificada. É real tanto na reverberação mental que provoca quanto naquilo que evidencia corporalmente. Podemos observar, nos estudos de caso, o autor desvendando os sofreres trazidos pelo paciente através da ausculta do corpo. E o corpo parece até mesmo por à luz outros sofreres, não manifestos no discurso.

Ainda em relação ao caso acima, Lowen fornece mais um exemplo da

⁵³Vide **Exercícios de Bioenergética**, op. cit.

⁵⁴ Embora, em muitos outros momentos, o autor dê a impressão de que o paciente é “culpado”, como no caso da “mentira” do discurso verbal.

interpretação bioenergética. Eis duas passagens que demonstram sua concepção:

“Minha paciente havia comentado que frequentemente acordava com uma sensação de sufocação. Tive a idéia de que estava sufocando seu protesto. Ela não tinha tido condições de protestar contra a atitude de seus pais quando era mais nova. Não tivera a coragem de gritar para eles: ‘Por que vocês não me amam? Vocês me trouxeram ao mundo’. Esse comportamento teria sido visto como ‘feio’ e teria trazido como consequência a rejeição que a apavorava. Ela sufocava os gritos, mas nesse processo, apertava a garganta, tornando-se impossível receber o amor e nutrir-se dele, quando o amor se tornou disponível para ela mais tarde”.

(pág. 83)

O autor segue demonstrando outra abordagem interpretativa. Da mesma forma que no contexto psicanalítico, o objetivo é tornar consciente o que estava inconsciente, a diferença reside no fato de, na Bioenergética, o corpo ser convidado a participar, pois nele residem aspectos inconscientes não representáveis diretamente pelo discurso verbal. Aqui, o corpo pode também dar lugar à **metáfora corporal**, como se nota abaixo:

“Uma outra forma de descrever o problema desta paciente é dizer que o grito estava entalado em sua garganta. mas ela não conseguia gritar. A tensão em sua garganta era tão forte que era praticamente impossível para ela gritar. **Nessa situação o terapeuta precisa trabalhar diretamente o problema corporal**”.

(pág. 83 - grifos meus)

A emissão do som é tida por Lowen como chave para uma descarga energética efetiva. Novamente, como em **Bioenergética**⁵⁵, **Prazer**⁵⁶ e **Narcisismo**⁵⁷, Lowen volta a se utilizar do conceito de **personalidade** explicando sua origem grega do termo **persona**, que também quer dizer **pelo som**. A voz humana seria então (enquanto manifestação sonora, não discursiva) uma espécie de impressão digital, algo particular a cada ser humano que o

⁵⁵ Op.cit.

⁵⁶ Op.cit.

⁵⁷ Op.cit

caracteriza e mostra sua verdadeira essência. Outras “apropriações corporais” de fenômenos psicológicos são apresentadas pelo autor em seu livro. Veremos algumas delas:

“Como se desenvolve a autopercepção de um organismo? O Dr. Frank Hladky, um dos meus colegas colaboradores, apresentou algumas observações a respeito deste desenvolvimento numa recente conferência sobre bioenergética. Disse que a primeira manifestação lingüística do sentido do *self* é o uso da palavra *mim*. É a primeira palavra usada pela criança quando se refere a si mesmo e seu uso começa a acontecer em um ano e meio a dois anos de vida. Quando diz tal palavra, a criança geralmente aponta o dedo para seu peito. É comum os adultos se valerem do mesmo gesto quando usam a palavra *mim*. Concluiu então que a sensação, a vivência do *mim*, refere-se ao peito. Com cerca de quatro ou cinco anos, a criança começa a usar o pronome pessoal *eu*. Ao usar essa palavra, ela comumente apontará um dedo para suas têmporas ou cabeça. Hladky crê o *locus* da vivência do eu é a cabeça”.

(pág. 84 e 85)

Na verdade, Lowen está se referindo a três possibilidades de falar-se sobre o si mesmo na língua inglesa: *me*, *myself* e *I*, ou em português: *mim*, *mim mesmo* e *eu*. Continuando a citação baseada nas observações de Hladky, o autor acrescenta:

“O inglês tem um terceiro termo para fazer referência a nosso ser, a palavra *self* (si-mesmo). O Dr. Hladky sugeriu que o ponto de referência para o si-mesmo está na barriga, mais ou menos 5 cm. abaixo do umbigo”.

(pág. 85)

Esse ponto abdominal é chamado pelos japoneses de *hara*, e é fundamental seu uso em algumas artes marciais (como o Aikidô). Estar centrado no *hara* significa estar em harmonia tanto com o mundo interno quanto com o externo. Há significativas diferenças no emprego dos três termos. O *mim*, ou *me*, é utilizado como objeto de preposição, como no caso: “senti-me feliz”. O *mim mesmo* denota a individualidade completa do sujeito, como é possível perceber em frases do tipo: “Lembro-me de mim mesmo quando era criança”. Já o *eu* é comumente o agente que realiza ou sofre alguma ação. Mas o mais importante

disso é justamente a noção de self corporal.⁵⁸ Uma terminologia corporalizada implicaria na mudança vetorial em termos como *autopercepção* e *autoconsciência*.

Para Lowen, estar consciente de si e perceber *o corpo*. De acordo com isso, os exercícios têm, na psicoterapia, uma função exclusiva. O corpo só pode, segundo o autor, ser percebido *em movimento*. Consignias do tipo: “Perceba seu braço”, não propiciam real percepção. Já outras como: “Movimente seu braço”, sim. Bioenergética é, no sentido da abordagem corporal, puro movimento, fazer constante, permitir-se fluir. Essa fluência não se evidencia simplesmente na fala. Falar não é ser; nem fazer. Falar não poderia ser considerado, de acordo com Lowen, como o cerne da experiência humana, nem muito menos sua totalidade. O autor parece querer mostrar que a vida flui através do orgânico em constante movimento.

O que poderia ser chamado de “recalque” pela Psicanálise é visto na Bioenergética como algo que não é acessível unicamente em nível verbal. Há uma estagnação de afeto a ser considerada. O termo **estase**, de uso cotidiano para qualquer terapeuta corporal, implica justamente nisso: a energia afetiva estagnou-se como as águas de um rio que foi represado (processo de repressão). Neurose é o efeito desse “apodrecimento”. É preciso dar vazão às águas emocionais”. Sem isso, não existe “cura”. Nesse sentido o fluir emocional depende de certa disponibilidade corporal:

“À medida que o corpo se torna mais cheio de vida, as recordações são vividas com as mesmas sensações e emoções que pertenceram aos acontecimentos de então. A expressão destas sensações e sentimentos, no ambiente da terapia, descarrega do corpo a tensão muscular de conter suprimidas tais sensações, assim promovendo a vitalidade. Assim, o trabalho corporal e o analítico andam de mãos dadas quando se ajuda a pessoa a recuperar seu si-mesmo, seu ser”.

(pág. 126)

A palavra emergente do trabalho corporal tem a característica, segundo Lowen, de ser mais verdadeira. A dor revivida no processo terapêutico pode ser

⁵⁸Essa noção será fundamental para o entendimento da concepção loweniana do narcisismo. Para

verbalizada com “conhecimento de causa”. Não é mais **fala vazia**, retórica fria de um sofrimento representado por signos. Emana vida, pulsação orgânica. O corpo armazena memória. Essa é uma das principais crenças lowenianas. Procura-se no corpo aquilo que no corpo foi guardado. De acordo com o autor, outra definição do processo psicoterápico calcada na corporalidade:

“Existe uma outra forma de se considerar o processo terapêutico: como se fosse uma tentativa de solucionar um quebra-cabeça. Nós, terapeutas, estamos tentando ajudar o paciente a dar um sentido para sua vida, a vê-la como um todo. Disse anteriormente que a terapia é uma viagem de autodescobrimento. Diversamente do quebra-cabeça, não temos todas as peças no começo, mas, à medida que progride a terapia, mais e mais recordações tornam-se disponíveis. Toda vez que uma unidade de informação se encaixa e fecha uma configuração, junto com os pedaços vizinhos, tornando a imagem mais nítida, o paciente tem um *insight*. Ele começa a se conhecer. Apesar de o **quebra-cabeça** nunca se completar, a imagem ganha em nitidez conforme a terapia prossegue. Conhecendo seu passado, a pessoa entra em contato consigo mesma; estar em contato com seu si-mesmo é estar em contato com o **corpo**. Recuperar nosso passado é recuperar nosso corpo. Estes relacionamentos também funcionam ao inverso. **O contato com o próprio corpo dá à pessoa uma sensação de si mesma e reativa lembranças que estiveram adormecidas nas camadas contraídas e imobilizadas da musculatura**”.

(pág. 142 - grifos meus)

Observa-se uma crença loweniana na possibilidade de recuperar o passado do paciente como se fosse montar um quebra-cabeça. Contudo, talvez nem saibamos se todas as peças estão na caixa, ou se há peças que foram esvaçadas completamente pelos mecanismos de repressão, e se o corpo terá que realizar algumas “emendas históricas” para que o paciente obtenha novamente a noção de fluxo temporal contínuo em sua vida. Parte-se aqui de duas premissas implícitas:

- 1º) Os afetos aprisionados no corpo sempre são acessíveis à investigação. Não existe lugar corporal inalcançável; não há mistérios indecifráveis na carne.
- 2º) Tudo o que é vivenciado afetivamente no corpo é plenamente

representável ou por manifestação somática “conhecível”, ou por discurso verbal articulado.

Não se faz necessário questioná-las neste momento, apenas explicitá-las para posterior reflexão. Nem é colocada em dúvida a eficácia dos procedimentos corporais. A propósito, representam verdadeiros “curingas” psicoterápicos por se prestarem a diversos objetivos durante o processo.

Caberia falar, então, sobre outra função do exercício bioenergético colocada por Lowen. Para o autor, todo “neurótico médio” teme enlouquecer, não suportar o confronto com a dor e com os sentimentos que ocultou por tanto tempo de si próprio. A própria couraça muscular tem também a função de evitar uma temida “sobrecarga emocional” (ou “curto-circuito”), que poderia colocar em risco a própria sanidade. O sujeito busca amortecer o que sente para afastar-se desse perigo (percebido com real). A racionalidade é uma das formas mais eficientes de fazê-lo:

“Comportamentos por demais racionais (relativamente isentos de sentimentos) ou por demais controlados (destituídos de espontaneidade) levam à suspeita de estarem encobrindo um medo subjacente da insanidade. A pessoa não pode se entregar plena e livremente a suas sensações e sentimentos e, por isso, seu ser sofre uma severa limitação. Neste caso, tem-se que encorajar o paciente a agir um pouco como louco. Isso significa soltar a cabeça, ou “perder o juízo”.

(pág. 151)

Há vários exercícios possíveis para se atingir tal resultado. Ao vivenciar a expressão de seus sentimentos, o paciente tem a garantia de que não vai enlouquecer de fato e nem “explodir”. Lowen quer nos mostrar que o medo da loucura acaba impedindo a livre entrega afetiva. No sexo, por exemplo, é comumente aceita a idéia de “perder a cabeça”, abandonar-se, deixar de lado a crítica. Assim como “não se faz sexo com o intelecto”, também não se sente com o intelecto. Emoção é concebida pelos terapeutas corporais, de forma geral, como “ex moção”, ou **movimento para fora**. Nesse “mover-se rumo ao mundo externo”, o corpo participa como elemento principal: emoção implica em alterações fisiológicas. Não bastaria, portanto, “enlouquecer com a cabeça”, ou verbalmente. O conteúdo emocional deve ser vivido na íntegra, literalmente.

O autor fala da existência real e palpável da emoção no soma. E só com a participação do soma há a dissolução da estase energética, pois nele essa se evidencia. Em outras palavras: só se sente com o corpo. Mais especificamente: os músculos armazenam emoção. Percebe-se aqui outra limitação do trabalho exclusivamente verbal no tratamento das neuroses apontada pelo autor. O desencouraçamento necessita ser realizado tendo-se o corpo como objeto e objetivo. Lowen afirma que, se a neurose encontra-se instalada no corpo, só será erradicada **através** do corpo. E mais: mesmo as conseqüências psíquicas oriundas dessa “libertação de amarras” serão evidenciadas de maneira simultânea, tanto corporal quanto emocionalmente.

Partindo daquilo que Freud denominou **compulsão à repetição**, Lowen enfatiza novamente o trabalho corporal como peça fundamental de um processo psicoterápico completo:

“Todas as tensões servem ao propósito de bloquear impulsos, cuja manifestação é por demais dolorosa. É doloroso sugar um seio que não está disponível, ir em busca de alguém quando não há ninguém, chorar quando ninguém se importa. Comprimindo seus lábios, endurecendo seus maxilares, constringendo suas gargantas, as crianças conseguem bloquear o desejo e amortecer a dor de uma necessidade que não será satisfeita. Mas depois, já adultos, estarão igualmente bloqueados em sua habilidade de ir em busca de uma outra pessoa, sentindo isso. Não há meios de se recuperar essa habilidade, exceto revivendo a experiência original e expressando todas as sensações a ela associadas. Esta é a regressão, parte necessária de uma terapia. Freud percebeu que seus pacientes tendiam a reviver experiências precoces. Denominou esta tendência de ‘compulsão à repetição’ (...)”

(pág. 171)

Fica claro no texto que a Psicanálise da qual Lowen se apropriou foi corporificada, inclusive nas suas premissas de causalidade:

“Mas se o paciente necessitar reviver a experiência, por que isto não deveria ser feito no contexto terapêutico? Em minha opinião, o fracasso da psicanálise em alterar o caráter e o destino derivou do medo da regressão vivido por Freud, sua desconfiança do corpo e sua supervalorização da racionalidade. Se se deseja mudar o caráter, não basta *falar* a respeito de sensações. Elas precisam ser experimentadas e expressas. O corpo deve se libertar de suas

tensões crônicas e de suas constrições para que a pessoa sinta-se libertada do destino que representam”.

(pág. 171)

Regredir é entendido pelo autor como reviver as experiências ao invés de simplesmente falar sobre elas. Aqui, novamente os exercícios tem a função de propiciar situações “laboratoriais” que repitam a vivência original, “levando” o paciente a sentir-se novamente como se sentira antes. Trata-se de um recordar com afeto vivo, coisa que, segundo ele, a palavra seria incapaz de realizar. Regredir implicaria, antes de tudo, em retornar ao corpo, esse “livro orgânico” que registra a história pessoal. Mais adiante, Lowen segue falando sobre o tema, bem como colocando o papel da análise em sua teoria. Para isso, sintetiza os objetivos da Bioenergética:

“Contudo, se a regressão é uma parte necessária do processo terapêutico porque libera sensações e sentimentos, a pessoa tem que conquistar a habilidade de enfrentar estas vivências de modo maduro(...) A regressão está a serviço da progressão. E progresso, em terapia, representa a habilidade para tolerar níveis mais e mais elevados de excitação sem endoidar ou eliminar as sensações. A capacidade de conter excitação ou sensação é autodomínio. É o terceiro estágio do programa terapêutico. Os primeiros dois são autoconscientização e auto-expressão(...)”

(pág. 174)

Esse tipo de esclarecimento é importante para que não se pense a teoria como pura catarse pela catarse. Continuando, nas palavras do autor, vejamos mais uma inserção da fala no processo. (Já deve ter ficado evidente quando me refiro ao aspecto analítico da Bioenergética, tomo-o também por *talking cure*, ou seja, denoto o lugar da fala, uma vez que esse é o recurso analítico por excelência):

“O movimento da terapia para diante implica na análise do comportamento contemporâneo do paciente em termos de seus conflitos edipianos e pré-edipianos. A situação transferencial com o terapeuta é especialmente importante neste sentido, uma vez que o comportamento neurótico se manifesta muito claramente nestes relacionamentos. Os *insights* alcançados no decurso de uma regressão são aplicados às atitudes e ações atuais. Ir adiante também implica contatar (*grounding*) mais completamente a pessoa a suas pernas e pés, para que possa ficar firme na defesa daquilo que acredita e ter fé de que pode

ficar totalmente bem em cima dos próprios pés; envolve o aumento da identificação consciente da pessoa com seu corpo, através de exercícios bioenergéticos que intensificam sua sensação de si mesmo. Mas este movimento para frente não ocorre a menos que haja um concomitante movimento para trás, para dentro do passado, **dentro do corpo e dentro do inconsciente(...)**

(págs. 174 e 175 - grifos meus)

Lowen coloca a leitura do corpo como algo que remete diretamente ao passado, iluminando lugares que a palavra só poderá alcançar se tiverem sido anteriormente explorados pelo fazer corporal. O próprio inconsciente, aquém da palavra, não é mero discurso oculto da consciência, mas sim instância passível de abordagem não-verbal que, posteriormente, organiza-se nos moldes da linguagem. Para o autor, a fala emocional (ou emocionada) deve passar pelo orgânico para tornar-se autêntica. O reprimido é evocado pelo “rituais” bioenergéticos, manifesta-se e, então, é “batizado” pela palavra.

Durante o texto, Lowen transita entre duas formas de discurso: ou dá “corpo à palavra”, ou dá “palavra ao corpo”. Analisarei, para finalizar, dois exemplos onde isso se evidencia. É possível concluir que palavra e corpo constituem uma estrada de mão dupla; pode-se viajar no sentido palavra-corpo ou corpo-palavra.

“O buraco da barriga é também o locus de si-mesmo, como vimos(...) As pessoas que sofrem de uma sensação de vazio na barriga queixam-se também de uma falta da sensação de si mesmas, bem como de uma sensação de desespero”.

(pág. 178)

Se invertermos os elementos da afirmação, teríamos algo do tipo: “As pessoas que se queixam de uma falta de si mesmas, bem como de uma sensação de desespero, sofrem de uma sensação de vazio na barriga”. Se a enfocarmos do ponto de vista clínico, teremos uma queixa corporificada. Seria como usar lentes vermelhas e enxergar o mundo e os entes de cor vermelha, reagindo a tudo através dessa “vermelhitude” inconsciente. O corpo seria essa ótica da qual não se escapa. Discurso ata-se ao orgânico.

Caminhando agora no sentido inverso da estrada, Lowen faz algumas

considerações lingüísticas, colocando, entre outras coisas, a existência de certo antagonismo entre palavras começadas pela letra “d” e pela letra “b”. Iniciando por “d”, teríamos: *death* (morte), *die* (morrer), *do* (fazer, *performance*), *depression* (depressão), *damn* (maldição) e *doom* (destruição). Em oposição, com “b”, teríamos: *birth* (nascimento), *build* (construir), *be* (ser, autenticidade) e o prefixo *bio*, que dá origem a tudo o que é vivo. Eis, então, o comentário do autor a respeito:

“Brincando com o som destas duas letras, *b* e *d*, pensei que conseguiria detectar uma diferença de sensação entre as mesmas. Quando pronuncio a letra *d*, percebo uma inflexão descendente em minha boca. Quando pronuncio o *b*, a qualidade parece ser oposta. Isto pode ser puro truque de minha imaginação, mas estou convencido **da existência de um relacionamento entre a sensação de uma palavra quando enunciada e a imagem por ela representada**. Originalmente, todas as palavras formam sons. sabemos que o som da voz é uma expressão direta da sensação. A palavra *sigh* (suspiro) tem o som de um suspiro, dá essa sensação. tenho a impressão de que o som da letra *d* tem uma tonalidade ligeiramente agourenta. *Damn* (maldição) evoca a idéia de *doom* (destruição)”.

(pág. 180 - grifos meus)

Tomando os devidos cuidados - já que o próprio Lowen coloca essa observação “quase” no campo da brincadeira com letras -, valeriam alguns comentários a respeito. Na primeira “mão” da estrada, viemos do corpo à palavra e mostramos como isso pode ser invertido, dando à queixa do paciente (expressa através de discurso verbal) uma conotação corporal. A fala do sofrimento é decodificada em áreas de tensão crônica (que possuem um histórico) a serem trabalhadas no nível corporal e também (paralelamente ou consecutivamente, dependendo do caso) no nível analítico. Acabamos por trafegar em ambas as mãos da estrada, pois a abordagem propicia isso. Se a palavra provém do orgânico e a própria imagem por ela evocada remete ao orgânico através da sensação, haveria aqui uma outra concepção implícita que deveria ser melhor elucidada pelo autor: a representacionalidade está intimamente relacionada ao corpo. Representa-se não só com a mente, mas com todo o organismo. Mente poderia, nesse sentido, ser vista como um receptor e organizador de conceitos oriundos das

experiências sensoriais, e não como uma instituição auto-suficiente. Nessa dita “brincadeira loweniana”, poderia haver algo mais sério, que implicaria em redirecionar-se, de acordo com a Bioenergética, o conceito de representacionalidade. Poderia tal “ousadia” ser uma “**corpação** selvagem” do universo representacional? Não valeria a pena ir tão a fundo, por enquanto. Nem o próprio Lowen o propõe. O importante, contudo, seria atentar a todas as possibilidades que essa estrada oferece, independentemente do autor priorizar uma via ou outra, em alguns momentos.

6. O Corpo Traído

Em **O Corpo Traído**, Lowen trata sobre o caráter esquizóide, focando as implicações tanto psicológicas quanto corporais desse tipo de personalidade. Durante a obra, o autor abordará novamente as questões relativas à fala, seus alcances e limitações no processo psicoterápico.

De início, aponta uma peculiaridade esquizóide que se revela no dualismo mente-corpo:

“A perturbação esquizóide gera a dissociação entre imagem e realidade. O termo ‘imagem’ refere-se a símbolos e criações mentais em oposição à realidade da experiência física. Isto não quer dizer que as imagens sejam irreais, porém elas possuem uma ordem de realidade diferente dos fenômenos corporais(...)”
(pág. 17)

Para Lowen, o esquizóide traiu seu corpo, negou-o amedrontado pela dor da rejeição materna. Apavorado frente à possibilidade real ou imaginária de aniquilação, não teve outra opção para sobreviver a não ser cindir-se, perder o contato com suas pulsões orgânicas, afastar-se dos desejos corporais. A partir da cisão, podem ser feitas algumas considerações implícitas e explicitar outras, todas relacionadas à palavra. Da mesma maneira, o enfoque técnico tratará de abordar tanto o trabalho em nível bioenergético com em nível analítico:

“Na personalidade dividida surgem duas identidades que se contradizem mutuamente. Uma delas se baseia na imagem criada pelo ego; a outra fundamenta-se no corpo. Existem diversos métodos disponíveis para a elucidação dessas duas identidades. O histórico do paciente e o significado das suas atividades nos relatam algo a respeito de sua identidade egóica. Um exame da aparência e do movimento de seu corpo nos proporciona uma visão da sua identidade corporal. Desenhos de figuras e outras técnicas projetivas acrescentam importantes informações sobre quem a pessoa é. Finalmente, todo paciente revela em seus pensamentos e sentimentos os pontos de vista opostos que tem de si mesmo”.

(págs. 21 e 22)

O discurso poderia ser, então, de grande valia para diagnosticar-se um tipo esquizóide. Além das técnicas de leitura corporal, a fala (que expressa sentimentos e pensamentos, que revela o passado) é levada em conta. Lê-se o corpo, lê-se a fala, como em qualquer outro tipo de caráter.

Lowen utiliza a fala de duas maneiras diversas, como foi visto até aqui: ou analiticamente, ou corporalmente. Corporalmente, como auxílio para a liberação energética durante os exercícios ou como “**mote**” no próprio trabalho de corpo. Em um exemplo de caso, note-se como se dá a passagem de uma à outra. A paciente chama-se Barbara:

“Barbara não conseguia enxergar qualquer ligação entre seu estado físico e sua atitude psicológica. Quando eu lhe fiz ver esta ligação, ela simplesmente respondeu: ‘Se o senhor está dizendo, é porque é’. E explicava que não tinha outra escolha a não ser aceitar minha análise do seu problema. Ela não gostava do seu corpo e, inconscientemente, o rejeitava. Num outro nível, ela percebia a ligação físico-psicológica, pois durante a terapia física, esforçava-se para respirar mais fundo e mobilizar seus músculos através do movimento. Quando o esforço se tornava doloroso, ela chorava por algum tempo, apesar de sua relutância em fazê-lo. Comentava que já havia sofrido dores demais em sua vida, e não via a necessidade de experimentar mais. Mas também percebia que tinha vergonha de mostrar os seus sentimentos, e, conseqüentemente, lutava contra eles. Foi tomando consciência de que chorar a fazia sentir-se melhor, uma vez que lhe proporcionava a sensação de estar mais viva; gradualmente, ela foi se abandonando mais e mais às sensações e sentimentos corporais. Chegou mesmo a tentar expressar sua negação verbalmente, dizendo em voz alta: ‘Não! Não vou fazer isso!’”

Nesse relato, salientarei alguns aspectos importantes. Em primeiro lugar, é preciso entender que o paciente esquizóide vive refugiado na racionalização. Apontar-lhe verbalmente ou tentar interpretá-lo não é suficiente. Tal caráter é, muitas vezes, mestre na arte de retórica psíquica e defende-se contra as investidas do terapeuta. A tentativa loweniana de mostrar-lhe a ligação entre corpo e atitude psicológica, típica da Bioenergética, teve efeito relativo. A paciente também não se entregava plenamente ao trabalho corporal, em franca resistência caracterológica. Implicitamente, Lowen quer fazer perceber que um trabalho somente verbal encontraria tal resistência por tempo indeterminado. Seria necessário outro procedimento para quebrar as defesas. Não que a paciente fosse abandonar sua resistência prontamente. Contudo, a própria rebeldia contra o exercício pode ser utilizada a seu favor. O “Não!” entalado na garganta foi expresso transferencialmente. Daí a importância de analisar integralmente o discurso do autor. Seus exemplos são de muita valia para o entendimento da práxis bioenergética.

Abordar o esquizóide unicamente através da palavra seria, para Lowen, quase um contra-senso, como é possível observar nesta citação, na qual Fenichel e Weiner são evocados:

“O comportamento esquizóide, todavia, muitas vezes parece ser normal. Conforme ressalta Otto Fenichel, o indivíduo esquizóide conseguiu ‘substituir o sentimento de contato real com outras pessoas por pseudocontatos de todos os tipos’. Os pseudocontatos assumem a forma de **palavras, que são um substituto para o toque**. Outra forma de pseudo contato é a interpretação de papéis, que constituem um substituto para o envolvimento emocional com uma determinada situação. As queixas principais de indivíduos esquizóides, conforme afirma Herbert Weiner, ‘giram em torno de sua incapacidade de sentir quaisquer emoções: eles são estranhos aos outros, retraídos e alienados’”.

(Fenichel, O., **The Psychoanalytic Theory of Neuroses** e Winer, H., **Diagnosis and Symptomatology in Schizophrenia**, Lowen. Bellak, org. Nova York Logos Press, 1958, p. 120, in Lowen, A., **O Corpo Traído**, págs. 42 e 43 -grifos meus)

Weiner parece entender que o esquizóide utiliza as palavras para criar com o outro uma espécie de “vínculo-fantasma”.

As afirmações de Weiner acerca de um típico discurso esquizóide apontam para a queixa referente à inabilidade de sentir e de expressar afetos. É justamente essa inabilidade um dos maiores problemas no tratamento desse tipo caracterológico, pois as palavras, pseudocontatos, iludem. Pensa-se, muitas vezes, que o paciente está em contato com seus sentimentos, mas ele está apenas “falando sobre”, sem qualquer emoção real. Essa “racionalização encoberta” (espécie de “mentalização afetiva”) confunde até os mais experientes terapeutas. Perguntar a um esquizóide, por exemplo, o que sentiu em determinada situação relatada por ele na sessão, é pouco produtivo. Nem sempre o racionalizar sentimentos é uma atitude transferencial negativa ou uma resistência. Ocorre que a única maneira do esquizóide sentir é através do plano mental. Foi o que aprendeu. O sentimento autêntico, visceral, está por demais afastado da consciência devido à potencial ameaça na qual se constitui. Resumindo: ao mesmo tempo, as palavras sugerem diagnóstico (primeiro passo na edificação da cura.) e tornam-se resistência caracterológica à terapia.

Mais adiante, Lowen volta a enfatizar a temática das palavras ao referir-se à dominação do ego sobre o corpo, vigente em nossos dias. Imagem torna-se antítese corporal materializada na forma de palavras:

“A dominação do ego e de suas imagens que caracteriza a nossa cultura pode ser verificada na abundância de palavras que cercam o indivíduo moderno. As palavras são usadas por pessoas desesperadas para estabelecer uma identidade, para preencher os lapsos existentes entre os diversos campos de experiência, e para construir uma ponte entre as diferenças que separam uma pessoa da outra. Na sua busca desesperada tentando encontrar um significado,⁵⁹ as pessoas voltam-se para as palavras quando a sua necessidade real é de sentimento. Mas as palavras nos tocam apenas quando estão imbuídas de sentimento”.

(págs. 260 e 261)

Logo após, retoma o conceito de pseudocontato, exemplificando a decepção a

que as palavras podem conduzir. A paciente chama-se Susan:

“Palavras, palavras, palavras. Eles enchem você de palavras, mas você não sente nada. Meu pai me chamava de sua Susan dos olhos castanhos, mas eu nunca pude contar com ele quando precisava”.

(pág. 261)

Continua Lowen:

“(…) Foi demonstrado que o indivíduo esquizóide substitui o sentimento de contato real com as pessoas por pseudocontatos. As palavras são uma destas formas de substituição quando ocupam o lugar de sentimentos e ações.

O terapeuta acha-se numa posição exclusiva para avaliar o aspecto traiçoeiro da linguagem. Hora após hora, ele trata com seres humanos que foram prejudicados e enfeitiçados por palavras. Ele vê, particularmente nos pacientes esquizóides, o vácuo quase intransponível que existe entre o sentimento e as palavras (...)”

(pág. 261)

O remédio para não se deixar iludir pela linguagem seria, na opinião do autor, o retorno ao corpo como base da existência, lugar esse que passou a ser atribuído ao ego:

“A identificação com o corpo habilita a pessoa a evitar o logro das palavras. Esta identificação supre o ego com base de realidade. O caráter traiçoeiro da linguagem reside na sua capacidade de enfeitiçar o incauto (...)”⁶⁰

(pág. 261)

⁵⁹A Bioenergética fala em **busca do sentimento**; a Psicanálise, em busca de significado.

⁶⁰Eis uma visão antiintelectualista que provém diretamente de Reich. Em **Análisis del Carácter**, cap. XIV (“Contato psíquico y Corrente Vegetativa”, mais precisamente no item 4: “El Intelecto como Funcion Defensiva”), o autor diz que o intelecto pode tanto aproximar o homem da realidade quanto afastá-lo dela; “*pode trabalhar na mesma direção de um vívido afeto, e pode opor-se a ele*” (pág. 319 - tradução minha). Desse modo, pode-se entender as críticas lowenianas a certo intelectualismo (não a toda manifestação intelectual) que, através da racionalização, afasta o sujeito da realidade externa e também interna. Creio ser necessário certo intelectualismo (não a toda manifestação intelectual) que, através da racionalização, afasta o sujeito da realidade externa e também da interna. Creio ser necessário certo cuidado com esse tipo de crítica, pois pode levar a um “corporismo cego e burro”. Se o intelecto engana o incauto, o mesmo pode acontecer com o corpo. As verdades e mentiras corporais na Bioenergética serão discutidas no último capítulo.

A proposta, como bem se vê, não é instalar uma “corpocracia” que guilhotine o ego do sistema psíquico. Trata-se mais de adequar imagem e experiência corporal, conhecimento vivido **na** e **pela** carne. É interessante, inclusive, a corporalização que o autor faz do conceito de compreensão: *understanding* dividindo-se em *under* (abaixo) e *standing* (estar de pé). Isso significaria entender compreensão como “estar sobre próprias pernas” em sentido metafórico e também corporal. Metaforicamente, estar centrado na realidade, no aqui-agora. Corporalmente, alude-se ao conceito bioenergético de *grounding*⁶¹, que significa esse centramento, inclusive realizável e treinável através de exercícios específicos que possibilitam contato mais pleno dos pés com a terra, além do fortalecimento das pernas para “aguentarem” a realidade externa e a interna.

Lowen sempre busca o correlato palavra-corpo, ou palavra-movimento. Faz algo semelhante com relação aos olhos. No esquizóide nota-se um forte bloqueio do anel ocular, o que energeticamente impede o contato efetivo (e afetivo) com o outro. Semelhante na forma e divergindo no grau de severidade, o olhar esquizóide assemelha-se ao chamado “olhar do esquizofrênico”, que parece não olhar para lugar algum, atravessando o que (ou quem) quer que fitem. É morto e inexpressivo. Um olhar “energético”, vivo, seria semelhante à **palavra energética**, carregada de sentimento autêntico, **cheia**, como já mencionei anteriormente. Esse olhar vivo esconde-se muitas vezes por trás da linguagem mentirosa dos pseudocontatos:

“(…) A capacidade nos olhos do paciente esquizóide fornece uma indicação mais clara daquilo que sucede com ele. Esta indicação é mais exata do que qualquer comunicação verbal. Mais do que qualquer outro sinal isolado, a expressão nos olhos de uma pessoa indica em que medida ela está “de posse de suas faculdades’.”

(pág. 67)

Pode-se perceber inúmeros exemplos na obra do autor em que são

apontadas as limitações da *talking cure*. Em um relato de caso, Lowen cita uma paciente que se sentia culpada frente às necessidades de seu corpo, tendo-o traído em função dessa negação orgânica, tão comum entre os pacientes esquizóides. É sobre certo “sentimento de monstruosidade” presente nos desenhos de figura humana da paciente que Lowen faz suas considerações:

“Para superar este sentimento da paciente de ser uma monstruosidade, foi necessário fazê-la identificar-se com o seu corpo, aceitar suas sensações físicas, e pensar em termos de corpo. Seis anos **de terapia verbal haviam ignorado esta necessidade**. A sua respiração achava-se em estado de constrição severa, devido a uma inibição precoce do reflexo de chupar”.

(pág. 143 - grifos meus)

Em outro momento, Lowen aponta limitações do agir psicanalítico ao afirmar a diferença entre aceitar um sentimento racionalmente e vivê-lo de fato na terapia:

“Nestes tempos de remédios milagrosos, geralmente não se leva em conta que o corpo tem uma capacidade natural de se curar sozinho(...) Os médicos contam com esta capacidade nas doenças maiores e operações. Na maioria dos casos, a medicina almeja remover os obstáculos que impedem o corpo de liberar espontaneamente suas tensões. **Este é o princípio subjacente ao processo psicanalítico. A técnica da associação livre é um dispositivo que habilita a pessoa a trazer para o seu consciente os elementos irracionais reprimidos da sua personalidade.** A esperança é que se a pessoa **puder aceitar conscientemente o aspecto irracional da sua personalidade, ela estará livre para responder de forma natural e espontânea à situações que se lhe apresentam em sua vida.** O ponto fraco deste conceito é que a aceitação consciente de um sentimento não conduz, necessariamente, à capacidade de expressar este sentimento. **Uma coisa é reconhecer que se está triste, outra coisa é ser capaz de chorar. Saber que se está com raiva não é o mesmo que sentir raiva. Saber que se esteve sexualmente envolvido com um dos pais pouco adianta para conseguir liberar os sentimentos sexuais reprimidos que se acham trancados no corpo**”.

⁶¹Lowen, A., **Exercícios de Bioenergética**, (op.cit.) como uma das referências. A esse conceito que, na verdade, aparece em toda a obra loweniana.

(pág. 143 - grifos meus)

Apesar de, em muitos momentos, Lowen referir-se à Psicanálise de forma radical, essa crítica parece-me pertinente. Talvez seja a argumentação mais sólida contra a terapêutica unicamente verbal. Se a Bioenergética considera o homem um produto de sua própria corporalidade (pelo menos no que diz respeito à personalidade), tratar verbalmente é “tratar pela metade”, deixando de lado algo fundamental: o corpo.⁶²

Nas duas citações abaixo, Lowen reforça seu ponto de vista acerca do “feitiço” das palavras, demonstrando que um ego “manco” em identificação com o corpo ou com a mente sucumbe em face da ilusão discursiva. Um exemplo contundente apresentado é a retórica de Hitler, bem articulada e racional, capaz de levar todo um povo às águas negras do preconceito e do fanatismo, como uma espécie de “canto-da-sereia” intelectual e sedutor.

“De maneira geral se presume que a educação constitui a resposta ao irracional no ser humano. Dentro de certos limites, isto é verdade. O primitivo que carece do conhecimento do processo da vida e da morte é vulnerável a bruxaria e feitiçaria. A criança que não consegue compreender as complexas forças operantes numa família conturbada torna-se esquizóide. A sua melhora emocional depende da sua compreensão, que é adquirida no decorrer de uma **terapia analítica**. A experiência tem demonstrado, no entanto, que educação e conhecimento não constituem impecilhos seguros contra o preconceito(...) A minha tese afirma que o ego repousa sobre dois fundamentos; se um dos dois estiver faltando, o ego será vulnerável ao feitiço. Estes fundamentos são: (1) a sua identificação com o corpo (sentimento) e (2) a sua identificação com a mente (conhecimento).

Sem conhecimento, o ego não dispõe de meios para testar a realidade(...) Sem uma base no corpo, o ego não tem sentimento de realidade”.

(pág. 250 - grifos meus)

Vê-se que, para o autor, ego e corpo são elementos inseparáveis para a real compreensão tanto do mundo interno quanto do externo. O contato com o corpo

⁶²Dessa maneira, parece que Bioenergética e Psicanálise são como água e óleo: podem caminhar juntos, porém nunca se misturam. Ambas demonstram partir de premissas diferentes no que concerne à concepção de sujeito.

dá ao ego a compreensão da realidade interna; o conhecimento, da externa. Mas onde se encaixaria a problemática das palavras nesse modelo dual interativo? o próprio autor assinala:

“A função que o ego deve desempenhar é a de testar a realidade. Entretanto, o ego subverte esta função quando começa a ditar a natureza da realidade, em vez de ater-se meramente a testá-la (...) O ego originalmente funcionava para proteger a personalidade contra bruxaria e feitiçaria. Agora ele ilude a personalidade com palavras e imagens”.

(pág. 253)

Se, por um lado o ego tirou o ser humano das trevas do obscurantismo, por outro, segundo Lowen, serviu para aprisionar-lhe a percepção. O autor procura demonstrar que, na Psicanálise, a instância egóica acabou sendo elevada à categoria de soberana. A crítica loweniana visa alertar para o quanto, em nossa cultura, o *self* individual é ignorado em troca dos suportes sociais “egoenaltecedores”. Nessa medida, propõe o retorno ao natural, ao orgânico, onde se encontraria o verdadeiro sentido ôntico.⁶³

O que Lowen salienta diversas vezes no decorrer da obra é a preocupação com a reconciliação corpo-mente, palavra-afeto visceralizada. O processo analítico, de acordo com a concepção proposta, propicia o *insight*, conhecimento da face oculta do universo psíquico. O paciente **fala** e sua fala é traduzida para a linguagem do inconsciente. (*Insight* como luz interna, luz na escuridão interior, que, iluminada, deixa de ser tão assustadora). A Psicanálise crê que conhecer tal fantasmagoria constitui-se na cura. Para Lowen, não; essa é uma premissa necessária, porém insuficiente. Há na neurose couraças, transubstanciação do sofrimento psíquico. A doença afetiva assim, é tornada carne, músculos:

“Quando o conhecimento se fundamenta nos sentimentos do corpo, ele se torna compreensão. Saber, por exemplo, que se teve uma relação incestuosa com a mãe é ter apenas uma informação; Sentir como esta ligação ainda persiste e se revela

⁶³Para uma maior compreensão do posicionamento do autor acerca da negação do verdadeiro *self* e do investimento libidinal excessivamente calcado nas gratificações egóicas, ver: Lowen, A., **Prazer** (op.cit.) e Lowen, A., **Narcisismo** (op.cit.).

no medo de agressão, na incapacidade de se sustentar sobre os próprios pés, e nas tensões pélvicas que reduzem o sentimento sexual é possuir compreensão”.⁶⁴

(pág. 262)

Aponte até agora algumas considerações lowenianas sobre a fala e as limitações da fala no processo psicoterápico. Resta ainda discorrer sobre outros aspectos referentes ao lugar da palavra na obra e, mais genericamente, na Bioenergética. Nos procedimentos técnicos do autor há lugar para ambas as abordagens: verbal e corporal. O verbo é visto como não-suficiente para que haja cura (necessário, sim; suficiente, não). Pode-se perceber a visão do autor no exemplo abaixo, que leva em conta os elementos psicodinâmicos da personalidade. Mary, uma paciente esquizóide, havia desenhado uma figura humana masculina (fig.8, pág. 82), cujos dedos das mãos possuíam a aparência de palitos. A partir daí, Lowen pediu-lhe que falasse acerca de seus sentimentos em relação às mãos:

“Quando pedi a Mary para descrever seus sentimentos em relação às mãos, ela comentou: ‘Mãos são como garras, especialmente quando têm dedos longos, delgados e vermelhos - como os da minha mãe’. Então acrescentou: ‘Eu morro de medo de gatos. Tenho a fantasia de que um gato vai saltar em cima de mim e me arranhar toda até eu morrer. Meu sangue se congela quando eu olho nos olhos do gato’. Evidentemente, Mary identificava sua mãe como um gato, e seu medo de gatos era reflexo do medo que sentia da mãe. A identificação da mãe sugere o jogo de gato-e-rato, no qual Mary se sentia um objeto impotente, um brinquedo da mãe. A ausência de mãos e pés nos seus desenhos denota sua impotência para lutar ou fugir”.

(pág. 87)

Essa interpretação não difere muito do que se realiza nos trabalhos de interpretação gráfica: apontar descontinuidades, movimentos e singularidades anatômicas na figura desenhada dão ao terapeuta uma visão de como o paciente percebe-se e como está do ponto de vista afetivo. Lowen prima, entretanto, por

⁶⁴ Apesar da Psicanálise ser constantemente utilizada como interlocutora em sua obra, Lowen não se considera um crítico das idéias freudianas; posiciona-se mais como um autor que aponta as incompletudes da teoria analítica. No retorno do homem ao seu estado natural (ser-corpo) e na

uma certa “análise corporal” da figura, da mesma maneira que a realizaria no paciente de carne e osso. Preocupa-se em detectar sinais metafóricos que expressem couraças a serem desbloqueadas, bem como trata de hipotetizar sobre a origem delas através do trabalho analítico-arqueológico (procurando no passado a chave para as prisões do presente). A análise de experiências infantis passa, nesse momento, pela fala, pelo “contar histórias”. O verbo está ressignificando o passado. Mas que não se trata de um passado impalpável, só passível de toque pela palavra. Ao contrário, é corporificada, no caso de Mary:

“Psicologicamente, as sensações corporais alheias e perturbadoras descritas por pacientes, estão inconscientemente associadas a experiências atemorizadoras ocorridas nos tempos de criança, até mesmo de bebê. As sensações estranhas descritas por Mary em sua pelve e órgãos genitais faziam-na recordar sensações similares experienciadas nos primeiros tempos de vida. Geralmente, esta associação tem que ser elucidada através da **análise de sonhos e memórias**. Porém, o simples fato de tornar a associação consciente não revive a ansiedade. Enquanto o ego permanecer separado do corpo, as excitações genitais que ocorrem na idade adulta serão experienciadas com ansiedade. Esta ansiedade provoca um desligamento ainda maior de todo sentimento corporal”.

(pág. 91 - grifos meus)

Ou seja, o corpo é analisado e a queixa verbal é corporificada. As sensações estranhas na pelve da paciente possuem um correlato psíquico e outro corporal. Ambos influenciam-se mutuamente na determinação e etiologia da neurose. Sensações corporais evocam memória, que evoca emoção. Memória evoca sensações corporais que evocam emoção. O primeiro caminho é trilhado mais frequentemente nas terapias corporais. O paciente revive a memória perdida **com emoção**, descarregando o conteúdo energético-afetivo fixado no corpo. Das duas maneiras é possível trabalhar: do exercício à palavra (relato da emoção vivida corporalmente) ou da palavra ao exercício, retornando-se em seguida para a palavra. É importante salientar que o verbo tem uma função consolidadora da experiência ocorrida durante a sessão. Tanto o *insight* quanto a lapidação sobre a

preocupação com as questões econômico-libidinais, nota-se o pensamento reichiano reverberando e vivo nas afirmações lowenianas.

experiência criam uma cadeia causal entendida na íntegra, em ambos os níveis. “Lapidar” é um termo que tem por finalidade explicar o que acontece com o material surgido dos exercícios. Se não houver lapidação da pedra, ela não se torna gema; é bruta e de pouco valor real. Vale mais por encerrar em si a potência de valor virtual. Falar sobre o que se viveu e compreender analiticamente seria estabelecer a união do agir corporal com o verbal segundo o autor. Experiência emocional lapidada pela palavra: nesse tipo de relação com o trabalho corporal, a fala é concebida como **fala verdadeira**, não simples retórica afetiva.

Outras parcerias possíveis entre a fala e o corpo e o contexto da práxis bioenergética podem ser apontadas. Antes disso, porém, vou referir-me à fala do esquizóide:

“O indivíduo esquizóide é uma pessoa cujos sentimentos estão engarrafados como o gênio da lâmpada de Aladim. Porém, o esquizóide parece ter esquecido a fórmula mágica capaz de libertar o gênio. Interpretando a estória de Aladim e a lâmpada mágica como metáfora, a lâmpada corresponde ao corpo, o condão são **palavras de amor**, e o ato de esfregar a lâmpada é equivalente a uma carícia. Quando o corpo é acariciado, ele se acende como uma lâmpada e irradia uma potente emanção, a aura da excitação sexual. Quando o corpo está *aceso*, os olhos brilham e o gênio do sexo pode realizar suas transformações mágicas. Na verdade, o esquizóide não esqueceu a fórmula mágica; ele **fala de amor** e se envolve com sexo, mas a lâmpada está perdida, rachada ou quebrada, e nada ocorre (...)”

(pág. 96 - grifos meus)

O esquizóide não apresenta, para o autor, problemas na esfera verbal. Não há, segundo Lowen, discurso capaz de libertar o sujeito. Não há **palavra mágica** que o tire da prisão do corpo. A “fala de amor” não o ajuda a amar de fato. Mas é preciso notar que esse próprio falar desvinculado do corpo é sinal inequívoco da esquizoidia. O terapeuta corporal atento a essa manifestação cindida formula uma hipótese diagnóstica antes mesmo de propor técnicas bioenergéticas. O olhar morto, a fala deslocada do afeto são indícios que, por si só, já levam a pensar-se pelo menos em **traços esquizóides**, o que é diferente de caráter esquizóide. Fazendo essa leitura, adentra-se no campo da corporalidade mesmo antes de se trabalhar com os exercícios específicos para o desbloqueio

energético.

Lowen fala também de como é possível manter interligadas a leitura corporal e a analítica em situações típicas do cotidiano terapêutico. Nem todo paciente realiza de imediato os exercícios propostos. Isso pode ocorrer devido a dois obstáculos:

- 1) Falta de coordenação física (trabalhada pura e simplesmente com o treinamento) e
- 2) resistência inconsciente (trabalhada analiticamente).

O paciente esquizóide resiste ao trabalho geralmente através da racionalização. Face à solicitação de realizar um exercício de expressão de raiva - chutando e batendo os punhos no colchão, por exemplo -, pode argumentar que não tem, no momento, nenhuma razão para enraivecê-lo. Nessas situações, o autor adverte:

“Todo paciente tem algo com que se zangar, do contrário não estaria em terapia. Pode-se mostrar a ele que a pessoa sadia é capaz de se identificar com um sentimento de raiva o suficiente para permitir-lhe que execute os movimentos debater ou chutar de forma integrada e coordenada(...)”

(pág. 218)

Aqui, Lowen dá um exemplo de como usar a fala para convencer o paciente a realizar o que lhe foi pedido. Obviamente, trata-se de um procedimento ativo, pois a Bioenergética é uma terapia ativa, onde o processo não fica unicamente nas mãos do paciente, mas em grande parte nas do terapeuta.

Já mencionei anteriormente que a palavra tem função vital nas técnicas bioenergéticas; não no sentido de fazer-se uma análise do discurso, mas de utilizá-la como auxiliar na catarse emocional, pois evoca emoção e dirige a carga afetivo-energética à figura devida. O paciente sabe que está dizendo “Eu te odeio”, por exemplo, a sua mãe. Em casos nos quais há forte reação transferencial negativa, o terapeuta orienta seu paciente a expressá-la através de palavras e exercícios, fazendo depois a ponte entre o que foi vivido corporalmente e o correlato parental transferencial envolvido. É um tratar da transferência através do corpo para depois trabalhá-la no nível verbal. Ou vice-versa. O que não se altera é o emprego dos dois níveis no decurso da terapia.

Eis um outro exemplo. A paciente, Sally, é uma dançarina:

“No decorrer de várias sessões, Sally usou repetidas vezes a raquete para golpear o divã. A cada vez, ia ficando capaz de bater com mais força, e assustando-se menos(...) Algum tempo depois, pedi-lhe que expressasse com a voz alguma manifestação de raiva - como ‘Maldição!’ ou ‘Eu odeio você!’ - ao mesmo tempo que golpeava o divã. Mas ela não conseguiu dizer nada. A sua expressão enquanto batia com a raquete era de susto; seus olhos e sua boca abertos ao extremo, ela sem fala. Ao observá-la, tomei consciência de outra razão que levou Sally a tornar-se dançarina. Ficava tão assustada em situações emocionais, que as palavras não se formavam e ela dependia dos movimentos corporais para expressar seu sentimento. Mais tarde, ao adquirir mais força e coragem com a terapia, foi capaz de bater no divã com veemência, dizendo repetidas vezes: ‘Estúpida! Sua estúpida!’ Ela sentia que o grito era dirigido à mãe. Estava revivendo os castigos que recebera quando criança”.

(pág. 225)

Para mostrar que a Bioenergética encara as dimensões corporal e verbal como uma estrada de mão dupla, vou prosseguir com o caso de Sally. Lowen dá um exemplo de interpretação bioenergética:

“Algum tempo depois de voltar da Europa, Sally comentou: ‘Nos últimos dois meses tenho tido sonhos nos quais meus dentes caem no instante em que tento morder com eles’. Este tipo de sonho deve ser interpretado como querendo dizer que a paciente tem medo de morder, no sentido literal e figurado. A incapacidade de Sally de ‘dar uma boa mordida nas coisas’ ou de cravar os dentes’ na vida descrevia a sua dificuldade. Mas o sonho também tinha um significado literal. O seu queixo era tão rijo que ela não conseguia abrir totalmente a boca. Os movimentos para frente e para trás eram limitados”.

(pág. 227)

Na abordagem corporal, mesmo a análise dos sonhos passa a ter um sentido físico. Sally não conseguia “morder” devido a tensões específicas no queixo e mandíbulas, por não se permitir agir de maneira agressiva buscando o que lhe pertencia, acabou contraindo cronicamente essa região? Na verdade, não importa o que surgiu primeiro. A relação corpo-psiquismo é circular, não linear. Mas a forma de entender os fenômenos corporais e mentais está sempre

atrelada ao procedimento que o terapeuta decida adotar. Ainda insistindo nesse raciocínio, eis outra citação que “encaixa” o discurso em um diagnóstico carátero-analítico:

“Quando um paciente diz: ‘Eu não sei quem sou’, na verdade está dizendo: ‘Eu não sei o que sinto, o que quero e o que necessito’. Ele sabe que precisa de auxílio, mas, além disso, a consciência que ele tem de si próprio é vaga. Ele não consegue perceber que está triste ou zangado, que o seu corpo está constricto por tensões musculares, e que é incapaz de amar e sentir prazer. Tenuamente, num nível mais profundo de consciência, ele talvez tenha conhecimento desses fatos, porém é incapaz de afirmá-los como experiências pessoais”.

(pág. 229)

Essa afirmação acerca da identidade pode parecer violenta, e talvez, de fato seja. Lowen reduz as grandes indagações essenciais do ser humano - “Quem sou?”, “O que faço aqui?”, “Do que realmente necessito?” - a padrões de tensão muscular. Dizer também que um paciente é incapaz de amar é como dizer que os neuróticos não possuem desejos, apenas “pré-desejos”, ou “pseudodesejos”. Se todo contato possível ao esquizóide é “pseudocontato”, como disse o autor, caberia ao terapeuta “ensiná-lo a sentir e desejar”? Transformar o discurso do outro em uma série de enunciados analiticamente catalogáveis é o risco que se corre. Na citação acima, o discurso é **corpado** caracterologicamente. Mas é necessário certo cuidado ao fazê-lo, pois na tentativa de dar à fala um significado mais “trabalhável” do ponto de vista psicoterápico, o terapeuta pode acabar por adulterá-la.

Ainda nessa vertente, vou considerar outra citação loweniana, dessa vez referente à incapacidade de dizer “Não!”:

“A experiência clínica demonstra que a pessoa que não sabe o que quer é incapaz de dizer Não. Mesmo que a palavra seja proferida, o é sem convicção e carece de um tom de determinação. A explicação lógica é que o negativo não tem sentido sem a existência de algum sentimento de afirmação. Na maior parte dos sistemas lógicos, o negativo surge em oposição a uma afirmação precedente. A explicação psicológica é que o *self* repousa sobre a percepção do sentimento; quando o

sentimento desaparece, perde-se a base da auto-afirmação e a expressão do Não é enfraquecida”.

(Págs. 238 e 239)

Para Lowen, só se pode dizer “Não quero” quando se sabe o que se quer. E o esquizóide não sabe. Continuando suas considerações sobre a auto-afirmação, o autor mostra o que esse tipo caracterológico “diz” através de sua postura:

“O retraimento esquizóide denota uma negação muda; a rigidez esquizóide denota uma resistência muda; com efeito, o que o esquizóide está **dizendo** é: ‘Eu não vou me abrir’. Mas ele não está cômico desta atitude porque não tem consciência do seu corpo”.

(Pág. 239)

Trabalhar a negação corporalmente implica também em passar pela fala. Auto-afirmação requer, para Lowen, o trabalho com elementos corporais e verbais. Vejamos mais um exemplo em que isso ocorre. A técnica é o exercício de “birra”⁶⁵:

“Numa destas atividades o paciente fica deitado sobre o divã, com a cabeça para trás e os joelhos dobrados, e golpeia o divã com os punhos dizendo: ‘Não!’ cada vez que desfere um golpe. Tanto a intensidade do som quanto a força do golpe indicam até onde o paciente tem a capacidade de expressar em sentimento negativo. Na maioria dos casos, a voz é fraca e os golpes são hesitantes e tentativos. Tais pacientes devem ser encorajados a tornar a sua afirmação mais enfática. Porém, até mesmo com esse encorajamento é quase impossível conseguir que eles se envolvam totalmente na atividade. Ouvem-se racionalizações tais como ‘Eu não tenho motivos para dizer Não!’ ou ‘Devo dizer não a quem?’ (...)

Existem muitas palavras que podem ser associadas a este movimento: ‘Eu não quero!’, ‘Eu odeio você!’ e ‘Por quê?’⁶⁶ são componentes naturais deste gesto, mas ainda há outras possíveis. Às vezes eu me oponho à afirmação do paciente dizendo ‘Você vai fazer’, ou segurando o seu pulso. Eles ficam

⁶⁵ **Exercícios de Bioenergética**, op.cit., págs. 136, 137 e 138.

⁶⁶ “Por quê?” tem o sentido de perguntar simbolicamente às figuras parentais algo como: “Por que você fez isso comigo?”, ou “Por que eu vou ter que fazer isso?”. Nessa abordagem causalista da neurose, supõe-se que algo ocorreu ao paciente, durante os primeiros anos de sua vida que o impedem, agora, de auto-expressar-se assertivamente.

sem saber o que fazer. Mais uma vez, há um ou outro paciente que resiste e tenta prosseguir na sua afirmação em face da minha oposição”.

(Pág. 240)

Lowen assinala também que opor-se é uma atitude típica da infância, quando a criança encontra prazer no “Não!”. Dificilmente um paciente irá opor-se contra o terapeuta logo de início. Quando isso passa a ser possível, considera-se que houve progresso terapêutico. O autor afirma que procura instigar tal comportamento nos pacientes através da palavra desafiadora e do corpo. Ao atizar a raiva ou a rebeldia de um esquizóide, procura fazê-lo tendo em mente a necessidade de transcender a fala, partindo para o movimento corporal. Caso contrário não haveria pleno envolvimento bioenergético do paciente na tarefa. Lowen não quer dizer que um esquizóide seja absolutamente incapaz de expressar raiva verbalmente; quando o faz, porém, é dissociado do corpo. Ao voltar-se contra o terapeuta em decorrência do trabalho corporal, a palavra do paciente não é mais a mesma de antes; surge tocada pela emoção cuja energia provém das entranhas. (Emoção corporalizada resignificando e energizando a fala).

Outro exemplo de transferência negativa no contexto da Bioenergética pode ser visto no discurso de um dos pacientes de Lowen, que se havia atrasado para a sessão:

“Tive a fantasia de não vir. Você me perguntaria: ‘Por quê?’ e eu diria ‘Foda-se’. Eu lhe revidaria. Eu sinto que sou estúpido, e a culpa é sua. Enquanto eu aceitar os seus valores, não serei capaz de pensar por mim mesmo. Vá para o inferno, junto com tudo aquilo que você aprova”.

(Pág. 241)

É interessante notar como Lowen trata a fala do paciente:

“Ao discutir estes sentimentos, o paciente disse que quando se encontrava no estado esquizóide e retraído, era imaginativo. Não tinha carência de idéias. Gostava de ler. Agora ele se sentia estúpido. Os meus valores, conforme ele os interpretava, significam ser humano, agressivo, estar no mundo. Ele sentia que isto era pedir demais, mas reconhecia também que

permanecer esquizóide havia se tornado algo intolerável. Uma análise posterior revelou que ele associava inteligência, imaginação e sensibilidade à sua mãe. Os meus valores, conforme ele os denominava, constituíam aspectos de seu pai, com quem jamais se desenvolvera uma relação de proximidade”.

(Pág. 241)

Lowen recorre a uma análise causalista, remetendo à infância e ao relacionamento com o pai, pois é preciso atravessar o “campo minado” da transferência negativa. Esse procedimento carátero-analítico é marcadamente reichiano: a transferência positiva só é possível após a análise das hostilidades inconscientes, ou melhor, só aparece verdadeiramente no final do processo analítico bem-sucedido.

Lowen aponta outras características do manejo da transferência na psicoterapia bioenergética que permitem encontrar mais um lugar da palavra:

“O paciente, e isto é particularmente verdade nos casos de pacientes esquizóides, também procura a terapia buscando aceitação e o calor que lhe faltaram quando criança(...) Para ganhar este contato e adquirir a sua identidade é preciso que ele tenha um apoio positivo por parte do terapeuta na posição de uma figura materna”.

(Pág. 244)

O autor coloca que a maternagem benevolente não é uma conduta eficiente no tratamento de esquizóides; mas suas considerações a respeito ajudam a mostrar mais alguns alcances e limites da fala na abordagem:

“Ser uma mãe benevolente envolve **muito mais do que apenas uma expressão verbal** demonstrando interesse. O terapeuta precisa entrar em contato com o paciente do mesmo modo que a mãe faz com a criança, isto é, pelo intermédio do corpo. Se o terapeuta toca o paciente com mãos quentes e carinhosas, ele estabelece um contato mais profundo do que **palavras** ou olhares poderiam conseguir”.

(Pág. 244 - grifos meus)

Tocar o paciente com o próprio corpo do terapeuta é uma forma de trabalho corporal; propor-lhe exercícios, é outra. Tocar o corpo do outro reconhecendo-o é tentar dar novo rumo à corporalidade traída do esquizóide; é

proporcionar a redenção do corpo pelo corpo.

Para Lowen, o paciente esquizóide necessita de uma maior objetivação da realidade. É função do terapeuta propiciar-lhe isso, quer no papel de mãe afetuosa, quer como pai sábio, forte e protetor. De certa maneira, é o que faz qualquer terapeuta (mesmo que não-aderido às premissas corporais). A citação anterior caberia tanto a um analista quanto a um bioenergeticista. Variam, porém, os meios empregados para tal finalidade. O autor afirma que isso é realmente impossível sem a presença da ação corporal. Agir ora como mãe, ora como pai significa, em essência, dar ao paciente interpretações de mundo interno e externo (ressignificações). Mãe, ventre, útero, entranhas: mundo interno. Pai, a lei, a força imperativa da realidade: mundo externo. Em suma, mundos **mais ternos**.

7. O Corpo em Depressão

Nessa obra, Lowen busca examinar as causas e implicações biológicas do fenômeno depressivo. Fala-nos em **ilusão, falta de fé na vida e oralidade** vivenciada de maneira traumática. Segundo o autor, vivemos perseguindo objetivos irreais que não se relacionam diretamente com nossas necessidades básicas. Para Lowen, tais necessidades seriam: amor, aceitação, auto-expressão (do *self* enquanto fenômeno corporal) e liberdade. O que acaba acarretando depressão são barreiras internas que restringem as possibilidades expressivas e afetivas do corpo.

O depressivo viveu uma traição primeira na relação com sua mãe. Ela pode ter sido fria, rejeitadora, freqüentemente propiciando um período conturbado ou curto de amamentação. Parece que, para Lowen, a oralidade é um dos componentes principais desse tipo de distúrbio, como se nota na citação abaixo:

“Se a depressão é um choro pedindo amor, então o choro é o antídoto para a depressão. Para ser eficaz, no entanto, tem que ser um choro com o corpo todo”.

(pág. 89)

Deprimidos têm, segundo Lowen, o choro congelado. O autor usa como exemplo um bebê deixado chorando pela mãe para “aprender a não ser tão mimado”. Inicialmente, chorará de forma intensa; gradativamente, deixará de fazê-lo, pois, em algum nível de sua consciência, sabe que não adiantará. Não receberá o que precisa. Oralidade e ilusão tecem a trama da depressão; isso pode ser constatado se antes for apontada uma outra fala de Lowen a respeito da ilusão:

“A pessoa deprimida é aprisionada por barreiras inconscientes de ‘devo’ e ‘não devo’ que a isolam, limitam-na e eventualmente subjugam seu espírito. Vivendo nessa prisão, ela tece fantasias de liberdade, trama esquemas para sua liberação e sonha com um mundo onde a vida será diferente. Estes sonhos, como todas as ilusões, servem para sustentar seu espírito, mas também evitam que ela confronte realisticamente as forças internas que o acorrentam. Mais cedo ou mais tarde a ilusão cai, o sonho se esvai, o esquema falha e sua realidade o encara frente a frente. Quando isso acontece, torna-se deprimido e sente-se desesperado”.

(pág. 25)

O homem moderno funda sua busca de felicidade sempre em valores externos, como fama e dinheiro. Ilude-se ao acreditar que, se for famoso e rico, será amado, considerado. O ego infla-se. E as necessidades egóicas acabam por substituir as verdadeiras necessidades do *self*. Quando a ilusão desaba, desaba também o iludido. Daí ser tão comum falar-se em “depressão reativa” frente a uma falência financeira ou ao término de um relacionamento afetivo. Lowen não acredita que a depressão “despenque dos céus” na cabeça do sujeito. Trata-se sempre de uma predisposição psíquica; caracterológica, para ser mais preciso; bioenergética, para ser **ainda mais preciso**. A imagem do bebê cuja mãe não se encontrava realmente disponível às suas necessidades será sempre evocada durante o livro.

Analisando-se as duas citações iniciais sem a premissa bioenergética seria viável considerá-las como consígnias de qualquer abordagem verbal. Lowen fala em assentar o sujeito na realidade, em fazê-lo perceber suas ilusões, em gradativamente trabalhar no sentido de fazê-lo consciente dos motivos que o

levaram a erguê-las para, então, poder abandoná-las e viver sobre base mais sólidas. Contudo, o autor assinala que tais “bases mais sólidas” são inegavelmente corporais. O deprimido expressa-se deprimidamente em sua fala. Existe, sem dúvidas, um falar depressivo, um existir depressivo que se manifesta no *setting* terapêutico. O autor apresenta alguns exemplos de casos nos quais aparece uma expressão símbolo de depressão: o “prá quê?”. “Para que lutar? Para que chamar por ajuda? Para que gritar por minha mãe quando sei que ela não virá?”. Isso se evidencia mais claramente nos exercícios de bioenergética; principalmente quando o terapeuta instrui o paciente a, deitado no colchão, esticar as mãos para o alto e chamar pela mãe.⁶⁷ Um paciente depressivo pode expressar-se através do “prá quê”. A orientação a respeito do objetivo autofundante do processo terapêutico com depressivos pode ser mantida. Há, porém, uma outra esfera da depressão (mencionada anteriormente) que só se evidencia em nível corporal: a fé na realidade. Lowen mostra que ter fé na realidade não é simplesmente dizer “eu acredito”. Essa fé é edificada via orgânico, ou seja, primeiramente através da relação mãe-bebê, em função de como ocorre a interação nessa díade. A figura do pai vem algum tempo depois:

“Todos os animais de sangue quente precisam do cuidado e da proteção de seus pais para que o fogo ainda bruxuleante da nova vida possa queimar forte e quente em seus corpos jovens. Isso não é apenas uma metáfora. Um nenê precisa do calor e da proximidade do corpo de sua mãe para excitar e aprofundar seus movimentos respiratórios. Em bebês que não tiveram esse contato, a respiração tende a tornar-se superficial e irregular. Uma boa respiração fornece um combustível forte para esse fogo e assegura um suprimento adequado de oxigênio para o processo de combustão metabólica”.

(pág. 151)

Nota-se, então, que fé para Lowen só pode ser concebida se primariamente calcada no corpo. O autor prossegue:

“Biologicamente a fé de uma criança é excitada e alimentada pelo amor e devoção de seus pais. Essa devoção amorosa confirma as sensações da criança de que o mundo é um lugar para os homens viverem com alegria e satisfação. Quando a

⁶⁷Vide **Exercícios de Bioenergética**, op. cit.

consciência em desenvolvimento da criança se expande, ela devolve a devoção a seus pais com sua própria devoção para com a maneira de viver e para os valores que ela representa. Então, no tempo apropriado, a criança, já como um adulto, irá passar essa devoção para seus próprios filhos, instilando neles uma reverência pelo passado e uma esperança no futuro”.

(pág. 151)

Nesta obra, Lowen fala outra vez a respeito do *hara*, do ventre como o centro do homem, remetendo à ligação primeira homem-vida através do umbigo. É através do umbigo que se dá a alimentação e a integração do feto com sua mãe. É visível a constante inserção do *hara* em diversos contextos, todos corporalizados:

“A pessoa que tem *hara* é, evidentemente, uma pessoa orientada pelo seu interior com todas as qualidades apropriadas. Na verdade, *hara* representa um estado ainda mais alto, transcendente, no qual um indivíduo, através da realização total do seu ser, se sente com parte do grande Uno ou Universo. Essa pessoa tem fé não como uma questão de crença, que é função mental e consciente, mas como uma convicção interna que sente em seu tutano. Apenas uma fé como essa tem um verdadeiro poder de sustentação. Esta forma de ver nos faz realizar que a fé verdadeira não pode ser ensinada. Ela só pode ser conseguida pela experiência que chega ao centro do ser e evoca sensações viscerais. Sentir-se completo é sentir-se preenchido e isso significa um ventre cheio, seja de comida ou boas sensações”.

(págs. 38 e 39)

Lowen afirma que o paciente em depressão não tem fé numa realidade e viveu “pendurado” por suas ilusões até o momento em que desabaram ou ameaçaram desabar. Segundo sua concepção, a plenitude tão procurada por nós, humanos, só pode ser atingida se o corpo estiver pleno. Não se pode ensinar o paciente a ter fé; pode-se, no máximo, mobilizar seu corpo para que a fé seja uma experiência de reverberação orgânica. Eis uma região onde o verbo não pode alcançar. Não adianta falar ao outro sobre ter fé ou sobre sua falta de fé. A Bioenergética tenta ensinar o “caminho das pedras”, a trilha concreta e palpável (uma vez que é carne) para a recuperação da fé.

Um bebê bem-alimentado é pleno, confia, tem fé na figura que a ele devota carinho e amor. Deprimidos, via de regra, não receberam esse bônus.

Restou-lhes o medo de confiar e novamente serem traídos: as marcas de uma oralidade não satisfeita.

Lowen acredita que o deprimido precisa “deixar-se ir”, atirar-se à vida como uma criança que se atira, confiante, aos braços do pai sabendo que ele não vai deixá-la cair. Isso é parte do trabalho de fundamentação do indivíduo em sua própria corporalidade. Só se penetra no próprio corpo através do próprio consentimento. Fundar-se é estar conectado à realidade através do corpo, mais propriamente, dos pés:

“Levar os sentimentos ao ventre para que a pessoa possa sentir suas entranhas, e às suas pernas para que ela as sinta como raízes móveis, chama-se fundamentar o indivíduo. A pessoa assim assentada sente que tem um apoio sólido no chão e a coragem para se erguer ou movimentar-se como desejar, estar fundamentado é estar em contato com a realidade; os dois são sinônimos em nossa linguagem. Frequentemente dizemos que uma pessoa totalmente em contato com a realidade “tem seus pés no chão” ou tem “bases sólidas”. Portanto, sabe-se que quando um indivíduo está assentado, deixa de agir com base em ilusões”.

(pág. 39)

Lowen aponta o enraizamento no real como um fenômeno corporal. É possível dar *grounding* (chão) ao paciente de forma verbal. Entretanto, o autor concebe o existir humano como uma complexa rede organopsíquica, um acontecer visceral, muscular e eminentemente energético. Se o sujeito encontra-se fora da realidade, seu corpo encontra-se fora dela também. Não se trata de um acontecimento unicamente em nível psíquico. E o autor adverte acerca dos obstáculos e dificuldades encontradas no processo de fundamentação:

“Contudo, em nenhuma condição o fundamentar é uma tarefa simples. Há ansiedades profundas no caminho. Mencionei o medo de que não haverá ninguém para fornecer apoio se a pessoa se deixar ir. **A garantia verbal do contrário é bem-intencionada mas apenas um gesto vazio.** A pessoa que abre seu coração aos outros rapidamente descobre que não está só”.

(pág. 39 e 40 - grifos meus)

Defrontar-se com seus profundos sentimentos de tristeza, desamparo e raiva pode levar o paciente a apavorar-se. Ceder a eles pode ser percebido

como um ato de fraqueza; mas não há outra saída além de render-se. Entrar em contato com o corpo é percebê-lo tenso, assustado, frio e mal-amado. A tarefa de um terapeuta seria estar com o paciente e auxiliá-lo a deixar-se ir, a confiar-lhe suas emoções, suas vísceras. O “estar com” é tácito, percebido pela linguagem do não-verbo. O toque firme e caloroso do terapeuta substitui as palavras, as garantias vazias que o verbo pode propiciar. Confiar não é, para Lowen, algo que se consiga à simples consígnia: “Confie em mim!”. Para o autor, nem tampouco adiantaria apontar ao paciente sua transferência negativa “desconfiada”. Em alguns momentos, essa leitura reichiana pode ser muito útil, mas Lowen afirma priorizar sempre o trabalho corporal como instrumento de trabalho. Se verbo e corpo funcionam juntos na Bioenergética, corpo vem quase sempre em primeiro lugar. O autor diz constantemente que trabalha o corpo de seus pacientes “o mais imediatamente possível” (palavras minhas).

Lowen trata ainda de relatar (como na maioria de suas obras) exemplos de pacientes que buscaram anteriormente terapia verbal (ou analítica, propriamente dita) e, segundo ele, no máximo conseguiram um pouco mais de consciência de seus problemas. Citarei algumas dessas “ineficácias verbais” tanto através dos casos quanto de considerações avulsas do autor:

“Apresentarei mais um caso, uma mulher gravemente deprimida que sentia impulsos suicidas. Esta paciente já havia sido tratada antes com psicanálise por vários anos. Seus impulsos suicidas tinham uma origem recente e pareciam se originar de sua sensação de que era um fracasso como mulher. A isso se juntava o fato de estar se aproximando dos quarenta sem ter se casado”.

(pág. 21)

Lowen continua a relatar o caso, descrevendo a paciente fisicamente, bem como revelando fatos de seu histórico de vida:

“Quando vi Anne pela primeira vez, *parecia* prostrada. Seu corpo era frouxo, seus músculos flácidos, a pele do seu rosto estava caída, sua cor desbotada. Ela perdeu a energia para respirar profundamente e seu comentário constante era “não adianta nada”.

(pág. 21)

Para o autor, a paciente expressava fisicamente sua depressão. Seu corpo dizia mais dela do que as palavras o fariam. O tratamento analítico (“tratamento pelas palavras”), parecia não ter surtido efeito relevante. Anne revelou que, quando criança, tinha o hábito de espiar o pai urinando, tocando-lhe e segurando-lhe o pênis. Certa vez, quando contava com quatro anos, o pai disse-lhe: “Me deixe, sua suja”. Segundo Lowen, tal colocação não só humilhou Anne como também a fez afastar-se de qualquer espécie de contato físico e de seu próprio corpo, já que sexualidade ficou associada a “sujeira”. Anne relatou ter-se envolvido em várias relações lésbicas e com homens casado. Parecia não encontrar prazer em nenhuma delas. A ferida em seu coração deixou-a entrincheirada contra a possibilidade de voltar a ser magoada. Suas únicas fontes de prazer eram os seios (dos quais se orgulhava), a inteligência e a criatividade, elementos “puros”, distantes da “sujeira” do corpo. Lowen continua:

“O interesse de Anne pelo pênis de seu pai era completamente inocente. Isto deve ser dito, acho, para que se compreenda o efeito devastador dessa experiência. Seu interesse tinha duas origens: uma era a curiosidade natural que toda criança tem em relação ao órgão genital masculino, o símbolo da procriação da vida; a outra era uma transferência do bico do seio e do busto. Esta transferência acontece quando o objeto primário não é disponível. A falta de uma relação satisfatória com sua mãe não apenas forçou Anne a fazer forte transferência para seu pai, mas era em si mesma a causa fundamental que propiciava a tendência depressiva(...) Após ser rejeitada por seu pai, Anne se sentiu sem o direito de encontrar gratificações eróticas através do toque ou contato com o corpo de seu pai. Isto, por sua vez, levou-a a negar a possibilidade de prazer em seu próprio corpo. Uma atitude como essa é a base para uma tendência depressiva”.

(pág. 22)

O exemplo mostra claramente o universo psíquico influenciando o corpo e o corpo como *locus* da depressão. A idéia de sexualidade e genitalidade como “sujeiras” afastou Anne de seu corpo e de quaisquer possibilidades reais de prazer. Antes ainda, o autor já assinalara na paciente fortes traços de oralidade não resolvida. Fez-se um “jogo de pingue-pongue”: mãe rejeitando filha e empurrando-a ao pai; pai maculando o corpo infantil, sede da curiosidade e do desejo de conhecer.

Outro exemplo é o caso de um homem de quarenta anos que procurara Lowen queixando-se de depressão iniciada há cerca de um ano, seis meses após ter vendido sua firma a uma empresa maior por uma quantia considerável de dinheiro. Eis os comentários do autor:

“Dez anos atrás, pouco antes de terminar seu casamento, havia sentido ataques de tontura e havia tido certa dificuldade para andar. Descrevia isso como um ataque de agorafobia, o medo do espaço aberto. Esses ataques o levaram a procurar ajuda psiquiátrica e por cinco anos esteve sob tratamento psicanalítico com quatro ou cinco sessões por semana. Como consequência, foi capaz de lidar de alguma forma com suas ansiedades e fobias. Através do tratamento analítico, também adquiriu a agressividade que lhe permitiu se tornar um homem bem-sucedido. Ganhou alguns *insights* significativos sobre si mesmo, mas muitos outros problemas foram deixados sem solução. Sabia que um dos maiores era a necessidade de estar no controle de si mesmo e dos outros. O tratamento analítico, contudo, lhe ofereceu pouca ajuda para aprender como se libertar dessa necessidade de controle. Isso era evidente no seu funcionamento sexual. Precisava de uma grande familiaridade com a parceira antes de se tornar efetivamente potente. Também não conseguia ejacular sem o uso de fantasias. Não podia ceder ou desistir do seu ego para uma mulher ou para a própria sexualidade”.

(pág. 180)

O trabalho realizado por Lowen consistiu de exercícios com o banquinho de bioenergética e de expressão de agressividade, batendo as pernas no divã e dizendo “Não!”. A intenção do autor era a de “afrouxar” a necessidade de controle e contenção do paciente, objetivos que a terapia analítica não havia conseguido realizar. Nota-se a preocupação do autor em trabalhar com a depressão em sua matriz: o corpo. É interessante perceber na descrição do caso uma consígnia reichiana extremamente “corporal”: a noção de que um problema de personalidade traz consigo um correlato no comportamento sexual, ou seja, os neuróticos têm algum tipo, claro ou não, de disfunção sexual (impotência orgástica). Em função de vivermos na era da “performance sexual”, tal fato pode passar despercebido por um terapeuta não sensível a essa questão. Para Lowen, um paciente não precisa necessariamente manifestar através da fala suas dificuldades sexuais. Todo neurótico é, em potencial, um impotente

orgástico. Caso contrário, talvez nem fosse neurótico.⁶⁸ Nesse sentido, quando o paciente declara “Minha vida sexual é gratificante”, sua fala não é automaticamente aceita como expressão sincera, e a “insinceridade” não se encontrada encerrada nos recônditos do inconsciente, tão somente. O corpo expressa dificuldades sexuais através de seus encouraçamentos. Dizendo de outro modo, não é só a crença em um inconsciente dissimulador que suspende a fé incondicional do terapeuta bioenergético nas afirmações verbais do paciente (como também ocorre com o analista); mas sim a dinâmica corporal (entendida caracterologicamente) que, muitas vezes, contradiz o verbo e acaba por colocá-lo em questionamento.

Inúmeros outros exemplos poderiam ser mostrados para chegar-se à conclusão que depressão é um processo bioenergético representado pela diminuição de mobilidade corporal e ausência de expressão emocional. Só para fundamentar um pouco melhor como a depressão é entendida pelo autor, citarei ainda o caso de James. Propositamente, as duas citações a seguir estarão invertidas em sua ordem:

“Sabia que palavras não alcançariam James, assim começamos a trabalhar fisicamente com a respiração e os gritos”⁶⁹.

(pág 102)

“James acreditava, no início, que estava paralisado na vida porque estava deprimido. Só depois de algumas experiências com a terapia bioenergética ele percebeu que era exatamente o contrário; ele estava deprimido porque não conseguia movimentar-se”.

(pág. 99)

É sabido que pacientes deprimidos encontram-se inibidos em nível do movimento; Lowen indica, porém, que é justamente a inabilidade de movimento que leva à depressão. Em psicologia a terapia com deprimidos necessita, muitas vezes, de auxílio psiquiátrico para “cuidar do correlato corporal da patologia”. O

⁶⁸Nem mesmo os tipo rígidos (mais especificamente falando, fálico-narcisista e histérica) escapam dessa lei. Apesar de mais próximos da genitalidade, possuindo portanto menos inibições sexuais, apresentam dificuldades em integrar vida sexual a amor. E essa é, justamente, a proposta fundamental da sexualidade para Lowen: ato sexual como expressão máxima de envolvimento afetivo. Em suma, cada caráter usa a atividade sexual com objetivos outros (específicos a cada tipo) que não a vivência orgástica satisfatória.

⁶⁹Nesse momento, estou mais próximo daquilo que, logo a diante, chamarei de “**grito de guerra**”: a palavra que, durante os exercícios é usada para evocar emoções reprimidas.

autor não nega os mecanismos psíquicos presentes no processo depressivo; muda apenas o enfoque, calcando no corpo a premissa básica. Nesse sentido, é importante entender que depressão distingue-se de tristeza. O sujeito maculado pela rejeição parental sente-se ferido, humilhado, desesperançado. Deprimir-se significa não poder dar vazão à emoção, não permitir que o conteúdo afetivo “emova-se”.

“Um paciente freqüentemente responderá à minha pergunta inicial - como se sente?” - com: “Sinto-me deprimido”. Olhando para ele, entretanto, observo que seu rosto está triste, algumas vezes quase a ponto de chorar. Quando saliento isso, ele poderá dizer: ‘Sim, claro, eu me *sinto* triste’. Surpreendentemente o reconhecimento e aceitação de um sentimento muda a qualidade de um estado emocional. O paciente não se sente mais deprimido como quando havia bloqueado sua percepção da sensação de tristeza”.

(págs. 58 e 59)

Lowen salienta que a depressão é um processo em que o envolvimento de desordens bioenergéticas é patente. Não há, para ele, outra forma de se tratar o deprimido sem que haja modificações em seu nível de energia. O paciente encontra-se desenergizado, e o autor aponta a necessidade de, antes de mais nada, aumentar-lhe a carga energética. Não se trata depressão apenas com palavras, de acordo com tais premissas.

Sabe-se da importância fundamental que a respiração, bem como os exercícios a ela relacionados, possui na Bioenergética. Lowen falou da necessidade de fundamentar o sujeito, centrá-lo, enraizá-lo em seu próprio corpo para que não seja mais vítima das ilusões que teceu durante toda a vida. Sabe-se também que o trabalho corporal nessa abordagem visa ao desbloqueio de tensões crônicas, ou coraças. O autor, contudo, salienta que a Bioenergética não é somente trabalho físico. É claro que o trabalho direto no corpo diferencia essa linha psicoterápica de outras, cuja orientação pode até “esbarrar” em certa corporalização dos processos psíquicos. Justamente por isso, seria acertado mostrar o percurso que se realiza do corpo à fala. Eis, esquematicamente, o caminho a ser percorrido:

- 1º) Através dos movimentos expressivos específicos, auxiliar o paciente a conscientizar-se de suas tensões;
- 2º) analisar quais impulsos ou ações a tensão tem a função de bloquear em nível inconsciente;
- 3º) compreender o papel que a tensão exerce na economia energética do corpo;
- 4º) saber que efeito a tensão causa no comportamento e nas atitudes do sujeito.

Em relação a isso, e defendendo uma certa fundamentação psíquica que invariavelmente toca a temática da fala, Lowen enfatiza:

“Não quero dar a impressão de que o trabalho terapêutico de fundamentação de um paciente é limitado ao aspecto físico de seu problema. Os aspectos psíquicos exigem tanta atenção como seus correspondentes físicos. Falando *grosso modo*, diria que o tempo terapêutico é igualmente dividido entre esses dois lados”.

(pág. 46)

O autor já mencionou que costuma dar um certo tempo da sessão para que o paciente **fale**⁷⁰. Gostaria de lembrar que quando me refiro a **trabalho em nível psíquico** quero referir-me ao trabalho calcado na decifração do discurso inconsciente oculto atrás daquilo que se fala. Dessa feita, é possível entender as palavras do autor como querendo dizer que: **em certos momentos lida-se com o corpo; em outros, com a fala.**

Exemplos de **falas boas** (energetizadas pelo corpo) e **falas vazias** aparecem em toda a obra loweniana. Ao mencionar a diferença entre o “Sinto-me deprimido” e o “Pareço triste” (mencionadas na citação das páginas 58 e 59 da obra), essa diferença faz-se refletir na concepção de fala como um correlato nem sempre exato do que se passa internamente com o paciente. O aspecto físico demonstra tristeza, a fala evoca depressão. Nesses casos, a vitória é do corpo. A palavra mente, engana o próprio sujeito que a profere. Eis aí uma das principais críticas lowenianas às terapias verbais. Convém citarmos outro exemplo que virá a corroborar a consideração anterior:

“(...) Assim, a psicanálise tende a alimentar a ilusão de que a mente é o aspecto mais importante do funcionamento humano. Na prática isso leva a uma concentração e absorção de palavras e imagens mentais e a uma negligência relativa de modos de expressão não-verbal. Termina, pois, como um sistema de intelectualizações que perdeu sua conexão essencial com a natureza animal do homem”.

(pág. 173)

Por trás dessa fala, Lowen pretende denunciar o alienamento que a Psicanálise efetuou, em sua opinião, do “homem-animal”, fruto da mesma natureza de seus irmãos irracionais. A linguagem, um dos supracitados da aquisição humana, arrisca-se a arrancar do homem sua matriz biológica, sustentáculo dos processos psíquicos, da racionalidade. Apesar de declarar não querer atacar a Psicanálise, tal comentário faz entender que a principal neurose humana é afastar-se da essência, do “bicho” ancestral que jaz pulsando em nossas entranhas. Em função disso dois tópicos se descortinam:

- 1º) A fala não é, por si só, terapêutica o suficiente para o tratamento, apesar de necessária a ele.
- 2º) A excessiva crença na fala pode levar à desconsideração de outros elementos discursivos não-verbais. Em suma, **nenhuma linha se salva**. Qualquer abordagem psicológica que deixe de lado o trabalho direto no corpo (mesmo que não negue a importância do discurso corporal), é tratamento “incompleto”. Parece haver aqui uma insistência loweniana no sentido de tentar mostrar que só a Bioenergética é completa em sua concepção de homem e eficiência psicoterápica. Tomemos uma citação referente a um procedimento terapêutico comum em abordagens mais “ativas” (que intervêm diretamente no processo do paciente): a sugestão de alternativas, as “dicas” ou opiniões acerca de coisas que poderiam objetivamente ser realizadas pelo sujeito para a melhora de seu quadro:

“Não é suficiente, por exemplo, sugerir um novo interesse à

⁷⁰Em **Bioenergética**, op. cit.

pessoa deprimida a menos que ela possa extrair algum prazer dele, e isso não será possível se ela tiver culpas inconscientes e ansiedades a respeito do prazer. Estes precisam ser resolvidos primeiro. Assim procedendo, iremos nos confrontar com uma falta de identificação com o corpo e observaremos sua falta de assentamento no chão. Isso nos leva então inevitavelmente à base energética do fenômeno depressivo”.

(pág. 72)

Esse comentário parece ir contra qualquer possibilidade de sugestão no sentido terapêutico. De algum modo, assemelha-se ao procedimento analítico que prega a inutilidade da diretividade. Reichianamente falando, tal proposta de trabalho parece também com o trabalho no nível do pulsional,⁷¹ que até poderia ser realizado verbalmente. O que se pretende mostrar é uma certa “inescapabilidade caracterológica”, segundo a qual restam ao neurótico poucas opções. Tal concepção subliminar aparece em outro comentário loweniano:

“O problema terapêutico é que a pessoa que está fora do contato com seu corpo não sabe do que está falando. Pode até mesmo dizer ‘O que é que tem a ver meu corpo com a maneira como eu me sinto?’ Esta frase é absurda porque o que ela sente é o seu corpo”.

(pág. 178)

Levada a extremos, tal afirmação poderia significar algo como: “Neurótico não tem desejo, não sabe o que quer nem o que pensa. O que fala de si mesmo não é ‘o si mesmo’”. Dito assim, a fala pareceria um engodo por trás de outro engodo maior: a inconsciência do si mesmo em função da não-apropriação do próprio corpo. Se a fala tem um espaço assegurado na Bioenergética, está condicionada irrevogavelmente ao corpo. Mas Lowen insiste no fato de não ter intenção de criticar a Psicanálise, como já comentei anteriormente:

“(...) Uma terapia analítica também oferece ao paciente a oportunidade de ficar consciente de **algumas** de suas emoções

⁷¹O momento reichiano a que me refiro é a primeira fase do autor, anterior à vegetoterapia, quando os mecanismos responsáveis pelo “entupimento nos canais pulsionais” pode ser posto a nu analisando-se para isso os determinantes inconscientes que impedem a vivência plena do prazer. No estudo de caso, coloco a possibilidade de um trabalho sistemático. Nesse polo específico, quando buscava um “**discurso assanhado**”, capaz de evocar em Giovana o desejo. (para referências à teoria de Análise do Caráter, vide *Análisis Del Carácter* - op. cit).

reprimidas, associadas a muitas perdas que experimentou na vida. Nessas pessoas, a perda original é sempre composta por outros desapontamentos mais recentes de amor. Se a terapia for eficaz, poderá capacitá-la a revivenciar a perda original e agora, como adulto, liberar sua dor com um lamento condizente”.

(pág. 109 - grifos meus)

Segundo o autor, a terapia analítica auxilia o paciente a entrar em contato com **algumas** emoções inconscientes. Dá novamente a impressão de tentar mostrar incompletudes no método analítico. Volta-se, talvez, à consideração básica: as palavras não tem a força motriz necessária para modificar processos emocionais cuja raiz é corporal.

Se Lowen, por um lado, tenta resgatar a análise de conteúdos inconscientes através do verbo (e até mesmo considera importante essa síntese entre os correlatos mentais e as experiências vividas durante os exercícios), por outro, passa boa parte da obra apontando “debilidades verbais”. Apesar de não trazerem nada de inédito, há sempre a inscrição da problemática em algum novo âmbito. Em um deles, Lowen fala de fé, comparando-a ao egoísmo. Para ele, um homem de fé está preocupado com a vida; um egoísta preocupa-se com a imagem e o “pseudopoder” que dela emana. A palavra é considerada como uma dessas ilusões de realidade que, por serem virtuais, não se baseiam na solidez das verdades calcadas no corpo:

“(…) O egoísmo é uma crença na mágica da imagem, especialmente na palavra. Para um egoísta a imagem é tudo, sua única realidade”.

(págs 148 e 149)

Mais adiante, ainda discorrendo sobre fé e crença, Lowen diz:

“Quando uma crença não tem raízes em uma fé verdadeira, não pode ser uma crença verdadeira. Não é uma mentira; na verdade, a pessoa pode acreditar nessa crença. Nesse caso ela se torna uma ilusão. Em capítulos anteriores dei alguns exemplos ilustrativos das ilusões nos meus pacientes deprimidos, às quais eles se agarravam com toda a força de suas mentes. Contudo, seus corações não estavam nessas crenças e opiniões, e, apesar de todo o ar quente (palavras) assoprado nesses balões para mantê-los cheios, o balão estourou. As ilusões despencaram,

como toda ilusão acaba caindo, e meus pacientes ficaram deprimidos”.

(pág. 152)

Para “alinhar” este trecho do texto, voltarei a mais uma afirmação relativa ao tema:

“A pessoa que está fora de contato com seu corpo não sabe que está trancada. Vai falar de amor, pode até mesmo fazer alguns gestos de amor mas uma vez que seu coração não está nem em suas palavras nem nas ações, não consegue ser convincente(...)”

(pág. 185)

Nota-se novamente o assinalamento da diferença entre “palavras cheias” e “palavras vazias”. As últimas são aquelas distanciadas do corpo e da emoção. Um paciente que fala sem carregar naquilo que diz a potência da emoção corporificada, fala sem real significado.

Há muitas variações sobre o mesmo tema presentes na obra. Além da “energetização da fala”, há a fala como caminho para a linguagem inconsciente do corpo no **corpo da fala**. As chamadas **interpretações bioenergéticas** cumprem essa função, como já mencionado. Iremos ver outro exemplo de caso, no qual a paciente também já havia sido submetida à análise antes de procurar a Bioenergética. Note-se o percurso do autor, ingressando no universo do corpo e da fala. É importante constatar como isso se dá. A paciente chama-se de Joan:

“Depois de um curto histórico do caso, a primeira coisa que eu faço é olhar o corpo do paciente. Ele me conta quem o paciente é e o que está acontecendo com ele. O corpo frequentemente é mais revelador do que as declarações verbais do paciente porque essas refletem o que há conscientemente na mente do indivíduo enquanto que a expressão corporal demonstra as atitudes inconscientes da pessoa em relação ao mundo e a si mesma, como se mexe, o grau de mobilidade no corpo, a quantidade de sentimentos nos olhos, a profundidade da sua respiração, o calor e a cor da pele. Todos esses detalhes, além de outros, revelam o estilo de vida do indivíduo. São um aspecto da sua realidade e podem ser correlacionados com outros aspectos da sua realidade, que é a vida psíquica ou interna. É necessário conseguir esta correlação se o paciente quiser descobrir quem é”.

(pág. 74)

Eis como o processo se deu em Joan:

“As duas direções do esforço terapêutico - ajudar Joan a ter contato com seu corpo e com seu passado - são simplesmente duas condutas com o mesmo objetivo, a realidade da pessoa. O corpo é o repositório de toda a experiência e é também o somatório e a expressão das experiências de vida do indivíduo e da espécie. Trabalhando com o corpo, portanto, **facilitamos a lembrança de memórias reprimidas e sentimentos reprimidos. Mas também é importante atuar pelo lado psicológico. A interpretação dos sonhos, análise da situação de transferência e o uso de fantasias conscientes revela sentimentos e evoca situações que liberam o corpo.** Quando e como se usa cada um destes procedimentos depende da orientação pessoal do terapeuta e da sua sensibilidade e habilidade. Eu prefiro começar com o corpo e introduzir o trabalho psicológico à medida que a terapia se desenvolve”.

(pág. 75 - grifos meus)

O estilo pessoal presente no trabalho bioenergético é visível. Lowen faz questão de mostrá-lo. Contudo, uma coisa é certa: se um terapeuta quiser chamar-se de bioenergeticista, deve, em algum momento do processo, empregar as técnicas de desbloqueio das couraças, de aprofundamento de respiração ou expressão emocional. Para o autor, o tratamento bioenergético constitui-se invariavelmente desses dois pólos: verbal e corporal; mas é o corporal que o singulariza:

“Descrevi o procedimento básico para o problema da depressão tanto no plano físico quanto no psicológico. O trabalho físico envolve mobilização de sentimentos através da respiração, movimentos e som. O trabalho psicológico objetiva o desenvolvimento da percepção do paciente de sua condição, seu significado e sua causa”.

(pág. 82)

Já que depressão não é um processo puramente psíquico, não há como ignorar-se o corpo, na visão do autor. Aliás, não há **nunca** como ignorar-se o corpo. A palavra corporifica-se mesmo quando é tornada metáfora. Algumas

das **interpretações bioenergéticas** são, além de corporalmente significativas, descrições alusivas a como as dificuldades corporais embrenham-se nas prerrogativas existenciais do sujeito. Da mesma forma, a linguagem do corpo pode, inclusive, originar **metáforas corporais**. Outro exemplo, em que o paciente chama-se James, demonstra essa particularidade:

“Há diversos exercícios bioenergéticos que mobilizam a sensação nos pés. Um exemplo, é colocar o arco do pé no cabo de uma raquete de tênis e pressioná-la até que doa. Também fiz James se conscientizar de que não usava totalmente seus pés quando andava. Conseguia muito pouco impulso deles. Num certo sentido, ele não conseguia se impulsionar para longe de sua tristeza”.

(pág. 104)

Uma manifestação da fala ainda pouco explorado nesta análise é a utilização da voz em frases “carregadas” (**palavras cheias**) eliciar processos afetivos. O “Não!” proferido durante o exercícios de bater os pés no colchão já é conhecido. Há dezenas de outras frases que podem ser empregadas com essa finalidade. Em determinadas situações, o autor parece “adivinhar” justamente aquilo que o paciente necessita como brado, **grito de guerra** na realização dos exercícios. Eis o que Lowen tem a dizer a respeito. Primeiro, uma breve consideração sobre o papel da fala nesse tipo de procedimento bioenergético:

“Entre as várias técnicas usadas para trazer uma pessoa deprimida ao ponto em que ela pode sentir sua perda como uma experiência imediata e liberar a raiva associada a ela é a prática de um exercício simples envolvendo o uso de uma toalha enrolada. O paciente pega a toalha em suas mãos e torce-a com toda a força. Isto geralmente é feito quando ele está deitado no divã. Então, com a mandíbula levada para a frente e mostrando os dentes, ele grita: ‘Dê isso para mim’. Se a tensão não for relaxada e os gritos continuarem, os braços do paciente começarão a tremer e ele se sentirá como se estivesse tentando tirar a toalha de alguém. Esse mesmo exercício pode ser feito com a expressão ‘Dane-se’, ‘Eu te odeio’, ‘Vou te matar’, freqüentemente se transformam em experiências emocionais intensas”.

(pág. 112)

A seguir, o relato baseado na vivência de uma paciente, em que a fala foi utilizada dessa forma no exercício expressivo. Após o término de uma crise de

choro, ela lhe perguntou:

“(...) ‘Como você sabia que era isso que eu queria dizer?’ Além do fato de eu ter uma intuição de sua necessidade, só pude responder ‘É uma coisa que todo mundo quer dizer, mas não ousa ou não consegue’. Todos sofremos perdas ou dores que nossas mentes podem aceitar mas não os nossos corpos. O corpo não pode liberar a dor a não ser através de uma catarse violenta”.

(pág. 111)

Já há, até agora, diversos lugares da palavra: a **palavra cheia**, a **palavra vazia**, a **palavra-brado (grito de guerra)** e, por fim, a **“palavra-semi-intuída”**. Digo “semi” por não se tratar de intuição completa, pura e simples. Ouve-se o sujeito através de uma “máscara caracterológica” que dá indícios a respeito da qualidade da fala. Busca-se no discurso a ferida ainda viva, oculta em sua manifestação “escandalosa”. É o caráter quem “grita” aos quatro ventos, em silêncio. Manifesta-se no porquê e no como algo é dito. Novamente encontram-se os ecos do pensamento reichiano presentes nesse tipo de escuta. Contudo, a caracterologia loweniana é mais abrangente no sentido de abarcar diversos tipos de fala e imprimir-lhes uma emblemática de caráter. O discurso não só diz quem o outro é, mas também do que precisa para deixar de sê-lo. E esse “do que precisa” passa pela técnica corporal, mais cedo ou mais tarde. Vejamos mais uma citação que coloca ambos os pólos, corpo e psiquismo (na qualidade de discurso verbal), em um mesmo eixo psicoterápico. A paciente é Marta:

“Uma visão holística da vida exige a integração de dados objetivos e subjetivos, tanto dos fenômenos conscientes como inconscientes, do conhecimento e da compreensão. Uma terapia compreensiva age simultaneamente tanto com o psíquico como com o soma. Para envolver o indivíduo ela atua em duas direções: do chão para cima e da cabeça para baixo, análise de cima a baixo e de baixo para cima, como Sandor Ferenczi descreve”.

(pág. 121)

Para Lowen, somente a compreensão intelectual da depressão de pouco adianta em seu tratamento. Gostaria de aproveitar este momento para ressaltar

uma característica de minha compreensão da fala na Bioenergética que talvez não tenha sido ainda suficientemente demarcada. Tenho empregado “trabalho psíquico”, “trabalho analítico” e “trabalho verbal” como se fossem sinônimos. Quero fazer entender que estou procurando antagonizar o trabalho psicoterápico clássico, eminentemente verbal - mais especificamente o analítico, como representante principal da chamada *talking cure* - à abordagem loweniana, que concebe um sujeito estrutural e ontologicamente comprometido e envolvido com sua própria corporalidade. Nem importa se o soma leva ao psíquico ou se o psíquico conduz ao soma. O que influencia o que, não importa. Realmente relevantes são os usos da fala, do discurso do paciente na terapêutica. Devemos tomar certo cuidado para que não se desenvolva daí o estereótipo de que uma abordagem verbal precise excluir o corpo ou uma abordagem corporal, a fala. Lowen **fala** com seus pacientes; eles lhe contam coisas, situações, fatos, dores advindas dos exercícios, gritam, urram, xingam, chamam pela mãe; tudo isso é verbo. Lowen explica a eles como funciona “essa tal de Bioenergética”, solicita-lhes que continuem a realizar as técnicas em casa, interpreta-lhes as transferências e os sonhos. Uma diferença fundamental, porém, é a crença irrevogável no poder do exercício. Partindo do pressuposto que a Bioenergética visa a uma síntese entre o trabalho psíquico (analítico) e o corporal, não pode-se excluir, então, a importância do discurso, daquilo que o paciente diz. Por outro lado, nota-se uma “desconfiança carátero-analítica” por parte do terapeuta em relação à “fala do outro”: é a fala de um neurótico que, como todo neurótico, é dissimulado, escondendo-se atrás do que diz para não se defrontar com sua verdade interna. Acreditá-la fielmente não é fazer terapia; mas deixar de acolhê-la é deixar de acolher o sujeito do discurso, que talvez só tenha, naquele determinado instante, a possibilidade de “ser-enquanto-sofrimento”⁷², manifestação verbal de desarmonia. Mas, será que a Bioenergética acolhe o discurso (e o agente do discurso)?:

⁷²Que me perdoem os analistas existenciais e demais heideggerianos pela apropriação indébita do termo, mas creio que ele expresse a abertura (entre aspas, porque o paciente nunca está inteiramente aberto ao processo) que possibilita o encontro entre aquele que sofre e aquele que “cura”. A análise só pode efetuar-se através da dor, passando pela dor e **reciclando** (ou

“Não estou enfatizando exageradamente o fato de que o corpo é a pedra de toque da realidade de alguém. A pessoa que pensa que se conhece mas está sem contato com a qualidade e o significado das suas reações físicas está funcionando sob uma ilusão. Confunde as intenções com as ações. Em seu coração a pessoa quer sair em busca, mas esse impulso não pode fluir livremente por causa de sua armadura muscular. As ações são hesitantes, indecisas e ambivalentes. Uma situação como essa pode ser muito frustrante e até levar a ressentimentos, a menos que a pessoa esteja ciente de sua dificuldade. Nesse caso ela pode dizer: ‘Quero sair para te pegar, mas fui machucado tantas vezes que estou hesitante e cauteloso’. Podemos responder a esta frase sem hesitação com nossa simpatia e afeto”.

(pág. 186)

Sim, parece que a Bioenergética acolhe. Ao compreender o drama da armadura muscular, procede como um médico capaz de empatizar, piedoso, com o sofrimento de seu paciente; mas sem deixar de agir objetivamente e “arrancar o tumor”, raiz do sofrimento. A dor do processo, sabida visceralmente por todo aquele que, como terapeuta já foi submetido também à terapia com o corpo, é intuída a partir da própria experiência. O outro não “é o inferno”, como dizia Sartre; é carne, ossos, sangue, pulsação orgânica tal e qual. Acolhe-se através do próprio corpo, tatuado no ferro incandescente do passado. Lowen propõe que os pacientes sejam tocados pelo terapeuta; esse *holding* corporal não mitiga a carência primeira, mas é lenitivo para que se continue a caminhada rumo a uma existência menos sofrida.

Para exemplificar o acolhimento, tomemos uma situação transferencial negativa: o sadismo em relação ao terapeuta. Usarei uma citação que não está relacionada com esse tópico, mas explica a dinâmica sádica de maneira geral. Se a transpusermos para o contexto terapêutico, poderá servir como esclarecimento:

“Ao contrário da pessoa hostil ou com ódio, a pessoa sádica machuca a quem ama. Reich acreditava que o impulso amoroso era retalhado na sua passagem pela musculatura contraída e que o esforço para unificá-lo transformava-o numa ação dura e cruel. Nessa situação, uma pessoa em contato diria: ‘Não posso amar,

resignificando) a dor. A Bioenergética propõe, antes de tudo, que se **viva** a dor corporalmente para conhecê-la de fato. Isto é um ícone da leitura loweniana: **falar de dor não é saber a dor**.

estou cheia de hostilidade’ ao invés de infligir dor à pessoa amada”.

(pág. 187)

Se o discurso sádico de um paciente puder ser silenciosamente entendido assim pelo terapeuta, pode-se instaurar o acolhimento via corpo, via músculos que perverteram o afeto. Esse entendimento muscular do sujeito e de sua condição é mudo por vir do além-verbo, da leitura corporal. Inicialmente mudo, torna-se fala na medida em que é devolvido verbalmente, não faz diferença se com uma interpretação ou um “hum-hum”. O fato é que se sabe do que o sujeito está falando; conhece-se, ou pelo menos imagina-se, sua dor, sua não-opção. Verbalmente, pode-se acolher por palavras; ou pelo silêncio. A pausa após uma nota musical tocada impele-a a reverberar no vazio repleto de possibilidades da nota posterior, não havida. A palavra não-dita, igualmente, carrega no silêncio seu significado mais cortante e verdadeiro. Essa cumplicidade na díade terapêutica é acolhimento não-manifesto verbalmente, mas presente.

Talvez possamos dizer que a Bioenergética, enquanto sinalizadora da bipolaridade da estrada mente-corpo, acolhe falando, calando ou fazendo. Acolhe-se o sujeito por trás do caráter, ou o caráter que carrega em sua dureza o germe do sujeito autêntico, desencouraçado? Boa pergunta.

Em **Corpo Virtual**⁷³, Briganti fala da virtualidade apelando para seu sentido aristotélico, isto é, entendendo-a como potencial de transformação, não como ilusão tecnológica pós-moderna. Enxergar no corpo cristalizado a capacidade latente para dar o salto, surpreender-se diante do poder de regeneração da corporalidade perdida é proposição inerente a todo terapeuta bioenergético. Lowen fala em acolhimento, em aceitação do outro enquanto outro que é. Sua fala, porém, talvez implique mais no aceitar o “outro-doente”, que se apresenta portador de determinado sofrimento, entendido a partir do corpo. Dá-me a impressão de referir-se a um “acolhimento transpassante”, que atravessa o sujeito, fixando-se na virtualidade alcançável (tocável) através da técnica. Como se acolhe? Acolhe-se o outro visando simplesmente o que do outro se nos mostra ou na esperança de “fazer vir à luz” o “superoutro”, o não-neurótico?

8. Amor e Orgasmo

Aqui, Lowen fala basicamente sobre sexualidade, reafirmando a máxima reichiana: um indivíduo saudável sexualmente também o é no nível psíquico e vice-versa. A sexualidade não pode, partindo-se desse pressuposto, ser desvinculada do bem-estar emocional; e a saúde mental só é possível quando o paciente recupera sua capacidade orgástica plena, ou melhor, **reflexo orgástico**. Deve-se entender prazer como descarga de tensão. Lowen concebe a atividade sexual de maneira energética, antes de tudo: tensão → carga → descarga → relaxamento⁷⁴. Um indivíduo encoraçado não consegue entregar-se inteiramente às contrações involuntárias que ocorrem no momento do clímax sexual; seu corpo está preso, impedido por anéis crônicos de tensão muscular. Daí ser fundamental, no decurso da terapia bioenergética, a soltura dessa “armadura”. o autor afirma:

“O comportamento sexual não pode ser dissociado da personalidade total da pessoa. A sexualidade é uma parte ou aspecto da personalidade e não pode ser modificada sem que ocorram modificações correspondentes na personalidade. A sexualidade, por sua vez, como veremos adiante, informa e molda a personalidade”.

(pág. 10)

Através desse prisma, Lowen procurará explicar e tratar diversas manifestações de desordem sexual, como a impotência orgástica e o homossexualismo,

⁷³Op. Cit.

⁷⁴Essa é uma concepção claramente vegetoterapêutica da sexualidade. Para maiores esclarecimentos, sugiro, Reich, W., **A Função do Orgasmo**, tradução de Maria da Glória Novak, 15ª ed., São Paulo, Brasiliense, 1975. Não quero dizer com isso que Lowen trate a sexualidade humana de maneira mecanicista. Pelo contrário, para ele amor encontra-se organicamente vinculado à atividade sexual saudável, integrada. Só não se pode deixar de considerar que a visão loweniana “corpa” o amor e entende-o primeiramente (mas não tão somente) como fenômeno energético-afetivo. É bom ressaltar, também, que o autor crê fortemente na possibilidade de uma “monogamia feliz”, no encantamento inquebrantável da relação homem e mulher. Se o tempo vai, gradativamente, desgastando o corpo, limitando-o; se as preliminares do sexo já não são mais tão excitantes, o contato sexual, em si, entre duas pessoas que se amam é como um bom vinho: ganha mais sabor à medida que envelhece. Lowen evoca a expressão “fazer amor”, afirmando que a sexualidade desencorçada e livre é pura expressão de amor; mais do que isso, é o próprio **ato de amar**.

acreditando serem elas conseqüências de distúrbios emocionais profundos, sempre redutíveis à corporalidade como **locus**.

Lowen não prega uma sexualidade biológica, simplesmente, que deixe de levar em conta as expressões afetivas mais profundas. Acentua a importância do amor, inscrevendo-o, para tanto, no corpo:

“O relacionamento entre amor e sexo pode ser apresentado da seguinte maneira. Sexo dissociado de seus correlatos, quer dizer, o sexo como impulso instintivo, obedece ao princípio do prazer. O acúmulo de tensão sexual leva, nesse caso, a uma tentativa de descarga de tensão, usando-se para isso o objeto mais disponível naquele momento. Mas quando o amor passa a fazer parte do enredo, entra em funcionamento o princípio da realidade. Conhecendo o amor, a pessoa tem consciência de que o prazer da descarga sexual pode ser intensificado com determinados objetos sexuais e diminuído com outros. Conhecendo o amor, a pessoa tende a conter a ação, restringindo conscientemente a descarga de tensão sexual, até que se constele uma situação mais favorável, quer dizer, até que seja com a pessoa amada”.

(pág. 47)

O autor chama a atenção para um fato importante: o mesmo mecanismo que dispara a reação sexual (manifestação do instinto), está presente no amor. Lowen acredita no ato sexual como suprema manifestação amorosa entre homem e mulher. Quando o corpo responde bem, livre de suas prisões, o amor é mais intenso. Ama-se também com o corpo, e **fundamentalmente pelo corpo**.

Lowen aponta distorções culturais ocorridas nessa esfera “sexo-energética”, falando em **sofisticação sexual** para referir-se à sexualidade exercida de maneira performática. Pessoas “sofisticadas” sexualmente surgem no momento em que parece ter ocorrido uma pseudoliberalização sexual. A obra, apesar de datar da década de sessenta, apresenta uma realidade bastante atual: a enxurrada de literatura e tecnologia sexual, prometendo prazer ao consumidor. Vivemos sob a égide da técnica, acreditando que sexualidade possa ser aprendida ou consumida através dos recursos da mídia. Segundo o autor, a verdadeira entrega à sexualidade não pode ser aprendida através de manuais ou convenções sociais. Dessa forma, o corpo acaba por sucumbir diante dos ditames daquilo que seja “sexualmente moderno”.

As histéricas e os impotentes orgásticos estão ainda tão presentes hoje quanto na Viena freudiana. Mudou-se, contudo, a “embalagem”. Lowen aponta que o sujeito da segunda metade do século vinte (apesar de “liberado” e devidamente “treinado” em técnicas e acrobacias sexuais) encontra-se incapaz de **amar**. Se até o século dezenove vivia-se o mito do **amor sem sexo** (puro e casto), vive-se hoje a outra face da moeda: **sexo sem amor**. Ambos mostram, na opinião do autor, que corpo e mente são ainda aspectos cindidos no ser humano. Há aqui uma certa defesa do “retorno ao natural”, como se pode ver na citação abaixo:

“O homem, no entanto, não é um animal **ou** um ser humano. É as duas coisas. Deve se pôr sobre suas próprias pernas caso pretenda ficar realmente em pé. Ele não é aculturado **ou** sexual. É tão aculturado *quanto* sexual. Seu comportamento sexual reflete suas sensações e atitudes sexuais. Na minha forma de ver, para a pessoa heterossexual a sexualidade é sua forma de vida. Ela não é fragmentada no executivo assexuado das nove e cinco, que vira o encantador frequentador dos bares entre as cinco e as sete, que se torna o pai sério quando volta para casa (...)

Em suas atitudes sexuais, o homem heterossexual não tenta provar coisa alguma; mais uma vez, simplesmente porque não há nada a provar”.

(pág. 149 e 150)

Evocando a premissa reichiana de **caráter genital** ao referir-se a esse homem ideal, satisfeito e capaz de amar, o autor prossegue:

“O homem heterossexual tem sido descrito de variadas formas. Tem sido chamado de ‘pessoa sexualmente adequada’. Reich descreveu-o como ‘caráter genital’, o tipo saudável de caráter, livre de quaisquer complicações neuróticas. Infelizmente, ele não existe. As pessoas não podem ser categorizadas como neuróticas, saudáveis, heterossexuais ou homossexuais, orgasticamente potentes ou impotentes. Ninguém, em nossa cultura, pode ser considerado um tipo ‘puro’. O que descrevi foi o tipo ideal, o homem de ânimo jovial, feliz em seus relacionamentos, contente com sua existência.”⁷⁵

⁷⁵Veremos, mais adiante, como esse ideal de homem reflete-se na prática bioenergética, chegando mesmo a orientá-la. Por agora, porém, cabe comentar que, apesar de não se referir diretamente a

Continuando a afirmar a importância da saúde psicofísica, Lowen diz que as dificuldades sexuais estão intimamente relacionadas não somente às tensões musculares como também ao enrijecimento pélvico e à espasticidade da musculatura das pernas, além da restrição respiratória. Ao apresentar esse quadro corporal, o indivíduo demonstra estar “doente”: seu corpo não apresenta a graça natural que apresentam as crianças e os animais. Se não se pode tirar do homem seu processo de aculturação, deveria ser possível ao menos - segundo o autor - uma maior aproximação desse estado gracioso natural, que subsidia todo e qualquer processo mental.

Mais adiante, Lowen contrapõe-se a Reich, propondo nova polaridade saúde-doença. O criador da Bioenergética parece não acreditar que a dicotomia “caráter neurótico x caráter genital” expresse adequadamente a questão do funcionamento do indivíduo perante a vida:

“O problema não é sexo e sim sexualidade. E sexualidade é uma função do corpo, não só do aparato genital. Reich cometeu **um desliz sério quando contrastou o caráter ‘neurótico’ com o ‘genital’**. Todo adulto é um caráter ‘genital’ na medida e que tem uma vida sexual. Seria nada mais que razoável então que se alegasse que, sendo sexo algo importante para si, ele funciona ‘genitalmente’. O termo ‘neurótico’ pode ser contrastado somente ao seu oposto: ‘saudável’. Neurótico e saudável são as extremidades opostas de um espectro ao longo do qual saudável significa a capacidade para gozar a vida, e neurótico é o mesmo que incapacidade para desfrutar desse prazer”.⁷⁶

(pág. 306 - grifos meus)

Segundo Lowen, então, todo adulto tem a capacidade de funcionar genitalmente.

isso, Lowen tenta mostrar que a categorização das neuroses através do diagnóstico carátero-analítico é apenas um mecanismo técnico de compreensão e estabelecimento de diretrizes psicoterápicas. Caberia perguntar: Será? Será que a Bioenergética não se ata a esse ideal “desencouraçado”, trabalhando sempre norteadas por ele? Será que uma hipertrofia dessa concepção não pode levar à “ditadura da saúde”? Vide capítulo final para discussão.

⁷⁶Apesar de relativizar a questão do “homem genital”, Lowen faz, a meu ver, pouco mais do que uma troca de terminologia. Substituir “genital” por “saudável” não implicaria em deixar de lado minhas considerações sobre “ditadura da saúde”. Faço, nesse momento, outra pergunta: Será que Lowen não é mais corporal do que o próprio Reich, ao tomar o conceito de genitalidade como algo unicamente ligado a ter vida sexual? Parece-me que, para Reich, “caráter genital” não implica somente em atividade genital, mas em um certo “jeito saudável de ser”, que também pode, aliás, ser

Genitalidade não é, então, sexualidade “desencouraçada”, mas sim uma prerrogativa comum a todos os homens, podendo-se concluir que **neuróticos também fazem sexo, mas o que se pretende questionar é a qualidade dessa atividade sexual.**

Apesar de “corrigir” Reich no que toca a questão da genitalidade, Lowen dá a ela grande importância em sua obra. Um exemplo claro é justamente a concepção de desenvolvimento psicosssexual, que compreende três períodos, marcados pela corporalidade e pela genitalidade:

1º) **Período Pré-Genital:** vai do nascimento até os seis anos de idade, aproximadamente. Nessa fase, dá-se lentamente o abandono do erotismo oral, sendo a primazia erógena deslocada para a área genital. Durante esse período, ocorrem mudanças em nível físico e psíquico que seriam grosso modo:

- Ocorrência do desmame da criança em relação à mãe (tanto concreto quanto emocional);
- treino ao toalete;⁷⁷
- aparecimento da masturbação;
- substituição da dentição de leite pela definitiva,

entre outras.

A marca conclusiva do final da pré-genitalidade é a instauração do Complexo de Édipo.

2º) **Período de Latência:** Vai dos seis aos doze anos, aproximadamente. Essa fase assemelha-se à concepção psicanalítica clássica, quando há amenização do interesse e das sensações sexuais, e o pré-adolescente encontra-se mais preocupado em estabelecer seu papel sexual frente aos grupos.

3º) **Período Genital:** Vai da pré-adolescência à maturidade. Nessa fase, menino e menina caminharão para o desenvolvimento e o amadurecimento sexual, que permitirá a eles o engajamento em vivências sexuais adultas. Curiosamente, Lowen afirma que, na mulher, ocorre a passagem da primazia

distorcido e tornar-se ditatorial. (Estou me referindo ao Reich da Vegetoterapia e da Análise de Caráter, fontes inspiradoras da Bioenergética).

⁷⁷Considerações sobre a concepção da **fase anal** como algo “bioenergeticamente incorreto” e a questão do homossexualismo serão retomadas no último capítulo.

erógena clitoriana para a vaginal.⁷⁸

Durante a obra, o autor tece seus costumeiros comentários acerca da ineficácia do tratamento psicanalítico. Não pretendo tomá-los como verdades absolutas, nem muito menos basear minhas considerações neles; mas julgo ser importante apresentá-los por uma simples razão: mostram uma concepção de disfunção sexual que remete sempre à corporalidade.

“A psicanálise forneceu às pessoas esclarecidas muitas respostas para suas indagações sexuais, mas pouco realizou no sentido de resolver suas culpas ou de aliviar suas frustrações. Estas não são causadas por falta de oportunidades para experiências sexuais, mas decorrem de uma incapacidade de atingir a alegria e a satisfação prometidas pelo amor sexual”.

(pág. 9)

Mais adiante, o autor dá um exemplo de caso:

“Fui consultado por um senhor casado de quarenta anos, pai de vários filhos. Tinha feito análise vários anos, obtendo uma certa melhora, mas sem que seus problemas principais tivessem sido resolvidos. Em nossas primeiras sessões, perguntei-lhe sobre suas sensações sexuais e sobre masturbação. Ele admitiu que se masturbava e acrescentou que isso era para ele uma *fonte* considerável de preocupações. Fiquei surpreso diante dessa resposta, já que tinha feito uma terapia anteriormente. Quando o tranquilizei no sentido de nada haver de errado ou de imoral na masturbação, ele deu um audível suspiro de alívio. ‘Doutor’, perguntou então, ‘o senhor afastou uma preocupação que vem me atormentando há anos’. Sempre me espanto quando um paciente, depois de ter passado por terapia analítica, me diz que a questão da masturbação não foi considerada. Uma das tarefas da análise é por a nu e dissipar a nuvem de culpa sexual pela masturbação que insidiosamente obscurece todo prazer sexual. Quando um médico afirma que a masturbação é uma atividade natural, presta um grande auxílio na neutralização dos efeitos comprometedores dessa culpa”.

(págs. 19 e 20)

Há dois pontos a comentar:

⁷⁸E retoma-se a polêmica do “orgasmo clitoriano” (dito “infantil”) x “orgasmo vaginal” (“adulto”). Esse postulado freudiano é hoje violentamente questionado por sexólogos do mundo inteiro. Na verdade, ainda estou falando de mais uma “**corpação**” que pode servir para separar “saudáveis” de neuróticas, como na nota anterior. De qualquer forma, voltarei a esse tópico no último capítulo do trabalho.

1º) Lowen professa uma crença comum em todas as abordagens corporalmente orientadas: **contar “historinhas” não é curar**. Talvez justamente por isso, boa parte de suas considerações a respeito do processo analítico sejam carregadas da necessidade de apontar “incompletudes” na *talking cure*.

2º) No exemplo de caso, pode-se notar um procedimento eminentemente **verbal**, onde o corpo não foi trabalhado, mas foi **considerado**. A intervenção do autor poderia até mesmo ser considerada analítica no sentido de tentar mostrar a possibilidade de vivenciar o desejo sem tanta culpa. Em vista disso, pode parecer que a Psicanálise vista por Lowen é uma “arqueologia” com a única função de “historizar o discurso e o sintoma do paciente, quando se sabe que nem toda intervenção psicanalítica necessita ser “profunda”, ou melhor, tocar o cerne do inconsciente. Um assinalamento de nível cognitivo - como o realizado pelo próprio Lowen, no caso citado - também pode ser efetivo. Logo em seguida, o autor continua suas observações relacionadas, indiretamente ao caso e, mais especificamente, à masturbação:

“Certa feita, Wilhelm Reich me disse: ‘O paciente que não consegue se masturbar não completou sua terapia analítica. Isto não serve como estímulo à masturbação e sim como sinal de que a incapacidade de masturbar-se com satisfação indica a existência de uma culpa, frequentemente oculta numa sofisticada aceitação do ato sexual. A masturbação é uma experiência de auto-percepção e de autoaceitação’.

(pág. 20)

Lowen cita Reich, referindo-se ao fato **concreto da masturbação** como algo importante. Há, porém, a possibilidade de encarar-se esse aspecto de modo a criar uma metáfora de “permissão de desejo” no contexto analítico. Melhor dizendo, **falar** acerca de masturbação com o paciente é trabalhar transferencialmente no sentido de aceitar sua sexualidade, seu desejo⁷⁹.

Lowen continua mostrando limitações do trabalho verbal, conjecturando

⁷⁹Essa colocação lembra-me o “discurso assanhado” ao qual me referi em meu estudo de caso. Na medida em que é possível **falar do desejo**, cria-se o espaço para sua manifestação. Curiosamente, meu procedimento com Giovana nesse sentido também foi ligado à questão da masturbação.

o risco de, através de uma confiança excessiva nele, cair-se em uma **fala vazia**, intelectualizada:

“O falso intelectual pode usar sua facilidade com os termos psicanalíticos para ocultar sua ausência de sensações e vivência corporal. Pode-se debater a validade de uma interpretação psicológica, mas não se tem como argumentar contra uma evidente falta de harmonia e graça na movimentação corporal”.
(pág. 20)

Eis outro comentário complementar a essa idéia:

“Há muitos sinais físicos de baixo nível de energia: palidez, tonalidade lívida, terrosa, da pele; embaçamento dos olhos; tônus muscular fraco; falta de vivacidade e espontaneidade nos gestos. Esses são alguns dos critérios confiáveis que utilizo constantemente ao avaliar uma pessoa. **Apesar de afirmações em contrário feitas pelo paciente, não posso conceber uma pessoa saudável e uma vida sexual satisfatória num mesmo quadro com vitalidade rebaixada. O que geralmente acaba se revelando é que o paciente não sabe no que consiste de fato uma vida plena e sexualmente satisfatória**”.
(pág. 23 - grifos meus)

Em relação à segunda citação, não há muito a dizer. Lowen pisa aqui em um terreno muito conhecido: a análise corporal. Para ele, o discurso pode enganar; mas o corpo, não. Parece que um discurso incongruente com a verdade do corpo não é muito bem-vindo na Bioenergética. Intelectualizar é o “grande pecado” cometido pelo paciente “desavisado”. Se sexualidade é manifestação de saúde emocional, vigor físico é imprescindível para a vivência saudável do sexo. Um corpo hipocarregado energeticamente não poderia, segundo Lowen, obter gratificação verdadeira nessa esfera. Por mais que “esse corpo” **falasse que sua vida sexual é boa**. Já mostrei que a Bioenergética, em sua compreensão energético-muscular do homem, mostra certos “cacoetes existenciais” dados pelos tipos caracterológicos. “**Um corpo**” hipocarregado iria apresentar maneiras peculiares de “ser-no-mundo” ditadas pela ‘patologia do caráter’. Não quero contradizer a “verdade” do diagnóstico carátero-analítico, mas chamar a atenção para caminhos tortuosos aos quais a corporificação “selvagem” do paciente podem levar. O outro pode transformar-

se em “um corpo” que diz a verdade, opondo-se à “uma mente” que (perdoem o trocadilho) **mente**. A Bioenergética fala constantemente na cisão razão/corpo, mas pode incorrer no mesmo erro ao considerar o outro como um “campo energético de carne”.

Em relação à primeira citação, vale ressaltar que concordo com o fato do intelecto acabar por constituir-se em uma forte defesa contra a análise; mas o próprio Reich, em sua fase “verbal”, já mostrava um caminho para se lidar com esse tipo de problema: **trabalho sistemático com as resistências, ou trabalho no âmbito da transferência negativa**.⁸⁰ Em outras palavras, isso já era trabalhado por Reich muito antes da criação da Vegetoterapia. Lowen mostra um caminho, não o **único caminho** para se atingir esse objetivo.

Em seguida, o autor fala novamente a respeito do amor visto como algo inseparável do corpo. Enfocando-o primeiramente do ponto de vista mais genérico, considera que:

“A sensação de que o coração ‘se abre’ no amor, para o amor, é uma verdade do corpo. Pode não concordar com a visão científica relacionar coração e amor. Mas, por sua vez, a ciência não está interessada em sensações, mas tão somente em mecânica. **Quando as pessoas falam de amor sem quaisquer sensações corporais dessa emoção, estão falando de imagens porque falta-lhes essa sensação específica**. Da mesma forma, as pessoas falam do desejo sexual sem terem uma forte e imediata necessidade sexual. O que querem dizer é que querem ter um contato sexual com outra pessoa para se sentirem vivas e entusiasmadas. Essa dissociação entre palavras amorosas e a sensação sexual é característica da sensualidade (...) A expressão ‘Te amo’ geralmente significa ‘Preciso de você’ e é mais um pedido de amor do que uma declaração a respeito de uma sensação corporal”.

(pág. 302 - grifos meus)

Tais afirmações remetem à **palavra vazia**, pois o que se diz não está energizado pelas premissas corporais. Lowen usa o termo “sensualidade” em sentido pejorativo, referindo-se a ela como sofisticação sexual, ou seja, um afastamento do autêntico desejo corporal. Parece querer mostrar que essa é uma

característica cultural marcante na sexualidade humana. Não se trataria de algo inato, mas sim da distorção do sentido básico da sexualidade humana. Para Lowen, o neurótico **fala sobre seu desejo sem ter consciência autêntica do locus desse desejo**, que é, invariavelmente, a instância corporal. Assim falando, haveria certo cuidado ao fiar-se no discurso do paciente, “sabidamente um neurótico”. Lowen considera que as palavras podem “confundir um terapeuta incauto”:

“A personalidade não é limitada às funções psíquicas de uma pessoa; inclui seus aspectos físicos tanto quanto os psíquicos. Evidentemente, não há nada de novo nessa idéia. O que é novo é a capacidade de compreender a linguagem da manifestação corporal. Sem essa capacidade e esse conhecimento a pessoa **pode facilmente ser levada a confundir símbolos com realidade**”.

(pág. 65 - grifos meus)

Ainda para se referir à necessidade de uma “ótica” corporal como algo fundamental no processo psicoterápico, Lowen fala sobre a questão da transferência:

“O amor que perdeu sua conexão com os canais biológicos de saída fica ‘em suspenso’. Isso está nitidamente demonstrado pelo fenômeno da transferência, que ocorre na psicanálise. Muitos pacientes morrem de amores pelos analistas(...) Mas frequentemente acontece de esse amor durar anos. O paciente tem devaneios a respeito do analista e vive de uma sessão para outra. Nessas condições, muito pouco progresso pode ser obtido pela tentativa de elaboração dos problemas do paciente. Segundo minha experiência, esse ‘sentimento em suspenso’ acontece quando o analista é uma figura inabordável cuja personalidade real fica fora do alcance do paciente. Uma vez que não há permissão para qualquer contato físico com o analista, a sensação de amor torna-se espiritualizada. O analista é idealizado. O paciente vive num estado de ilusão. Esse ‘sentimento em suspenso’ pode ser evitado se o analista for um ser humano abordable, a quem o paciente possa observar e reagir. Então o sentimento se transforma numa sensação sexual que o paciente irá expressar num **sonho, num lapso verbal, em comportamento de flerte, ou numa colocação verbal direta. Dessa forma, a sensação pode ser analisada e a transferência**

⁸⁰Couraça caracterológica como uma barreira narcísica para proteção contra os ataques do analista em *Análises del Carácter* (op. cit.)

resolvida. O amor que biologicamente é satisfeito não é ilusório(...) Falar de amor a nível abstrato é como discutir comida com uma pessoa faminta. A idéia é válida, mas não tem força suficiente para mudar a sua condição física”.

(págs. 50 e 51 - grifos meus)

Lowen tece críticas à abordagem da transferência como é classicamente realizada pela Psicanálise; contudo, utiliza-se das mesmas formas de compreensão discursiva consagradas pelo método analítico; análise de sonhos, atos falhos e demais manifestações verbais ou “verbáveis”. Parece que, por outro lado, o autor quer apontar uma característica que, em sua opinião, serve para “intensificar” ainda mais o amor transferencial: o *setting* analítico (onde, via de regra, o analista procura manter sua postura mais “isenta”) acabaria por transformá-lo em uma espécie de “objeto platônico de paixão”, pois é amado cada vez mais quanto mais distante e inalcançável estiver. Propõe, assim, uma abordagem mais direta e, de certa maneira, menos “espiritualizada” da transferência. Se o amor precisa ser “desentupido”, ou melhor, “desentalado”, do paciente, isso poderia ser feito em nível físico, através dos exercícios. Lowen busca mostrar aqui uma tentativa de **holismo** bioenergético, através da qual se trabalha analiticamente para entender o significado dos conteúdos, **mais** corporalmente para que se realize o desentamento afetivo. Não quer dizer que a Bioenergética pregue a necessidade de atuar a paixão transferencial, mas sim vivenciá-la indiretamente através das técnicas. Um bioenergeticista **toca** seu paciente; Lowen coloca que isso é efetivo no sentido de desmitificá-lo, aliviando a carga erótica geralmente associada a ele. Fazendo um paralelo com a medicina um médico também toca seu paciente; não com a intenção de excitá-lo, mas de tratá-lo. O toque é firme e caloroso na Bioenergética, e não um mero carinho. O autor tenta mostrar que o afastamento físico do analista impede um bom trabalho com a transferência. A análise de conteúdos inconscientes, por si só, não procederá o “desentamento”. Em suma, através da ação terapêutica no corpo é possível, segundo o autor, o salto para abordar-se a questão transferencial em seu aspecto ideacional. Dessa forma, Lowen enfatiza a síntese verbo/corpo, mas que só pode ocorrer realmente na presença do exercício. Caso

contrário, falar sobre o amor à figura do terapeuta seria apenas “falar sobre”.⁸¹

Lowen trata constantemente de enfatizar o poder da Bioenergética, apontando “lacunas” nos métodos psicológicos tradicionais. A premissa da “incompletude de tudo o que não passa diretamente pelo agir no corpo” volta a aparecer quando o autor refere-se ao caráter masoquista. Para ele, está na musculatura cronicamente tensionada a essência do problema. Uma abordagem unicamente verbal não daria conta de abarcar tal quadro psicológico como um todo:

“A psicologia é limitada quando se trata do estudo do comportamento masoquista, pois deixa de considerar a condição corporal que, no entanto, é o elemento essencial dessa perturbação. A estrutura corporal masoquista caracteriza-se por graves tensões musculares que inibem a expressão das sensações”.

(pág. 111)

Outras limitações verbais são apontadas no que tange a questão da “verdade”. Já assinala-se que a veracidade do discurso é algo com o qual Lowen preocupa-se muito. Como saber se o paciente está ou não mentindo?⁸²

“Se não se pode confiar em declarações pessoais de cunho íntimo, pode-se tomar como confiáveis as reações físicas da pessoa? Há um expressivo grupo de sexólogos que crê ser o orgasmo qualquer reação involuntária ou convulsiva, dentro do ato sexual. O orgasmo é uma convulsão, mas um tipo especial de reação convulsiva”.

(pág. 182)

O autor define, então, o orgasmo e conclui:

“(…)Uma experiência sexual satisfatória pode ser um momento silencioso, relaxado e também intenso. Gemidos e lamúrias denunciam mais o sofrimento do que o prazer e devem ser interpretados dessa forma(…) Assim, só nos resta a idéia de satisfação como critério básico para o de orgasmo sexual”.

⁸¹ Assinalamentos sobre a problemática da transferência na clínica bioenergética serão realizados no último capítulo do trabalho.

⁸² Eu não perguntaria “como”, mas sim “por quê”. Melhor ainda, tentaria entender a necessidade da mentira (se é que o paciente a percebe assim) como algo pertencente à própria relação transferencial.

(pág. 182)

Após seus questionamentos, frisa que não há mágicas “pirotécnicas” no orgasmo. A Bioenergética não se propõe à realização de milagres; nem o orgasmo “bioenergeticamente correto” é algo sobre-humano. Apesar de ser ainda um critério discutível na busca pela tal “verdade”, a satisfação orgástica pode servir como baliza, já que a teoria concebe maturidade como a capacidade de obtenção plena do prazer sexual. Quem não o consegue (ou **mente**, fingindo que consegue), é, sem dúvida, um neurótico. E ponto final.

Em outras citações são apontados os “males” da racionalização e da intelectualização, grandes responsáveis, segundo Lowen, pelas mentiras que envolvem a verdade corporal⁸³:

“Comentei em várias oportunidades a rigidez física e a imobilidade manifestada por muitos pacientes. Poucos deles estavam cientes das tensões físicas que eram concomitantes aos problemas emocionais e funcionavam como estruturas. A idéia predominante, por eles adotada, era que as dificuldades emocionais tinham uma natureza estritamente psíquica e localizavam-se em algum lugar da “cabeça”. Para o pensamento popular, o corpo e a mente são duas entidades separadas. Se dermos a essa perspectiva condições de persistir no decurso de uma terapia analítica, ela criará uma enorme distância entre o que o paciente aprende e o modo como ele funciona. Permite ainda que prossiga vigente a ilusão de que conhecimento substitui a sensação. Encoraja a evitação da verdade sobre a função sexual da pessoa ser a manifestação da integração entre seu corpo e sua mente”.

(pág. 301)

Mais adiante:

“A hipervalorização do ego e do intelecto tem negado a verdade do corpo. Para o ego, o corpo é um objeto a ser controlado. O ego desenvolve-se através de seu controle sobre as funções corporais. Mas quando a pessoa chega ao ponto inclusive de considerar seu corpo como uma máquina, está correndo o risco de perder a única realidade que pode garantir sua sanidade nestes tempos de confusão”.

⁸³Novamente a visão antiintelectualista reichiana (vide *Análisis del Carácter*, cap. 14, ítem 4), já mencionada anteriormente na análise de **O Corpo Traído**.

(pág. 301)

Os perigos de um ego hipervalorizado (onde residiriam, segundo Lowen, os males da racionalização) são apontados. O autor acusa a Psicanálise de centrar-se excessivamente nessa instância psíquica, negando consequentemente, as matrizes orgânicas do ser:

“A verdade do corpo pode ser encoberta por racionalizações ou intelectualização. Um paciente pode racionalizar sua incapacidade de expressar raiva dizendo que esse sentimento não é uma reação adequada. A verdade para esse paciente pode ser que ele não consegue mobilizar nem sustentar a sensação de raiva porque há tensões musculares crônicas na cintura escapular”.

(pág. 302)

De acordo com essa afirmação, é geralmente o intelecto quem tem que ceder durante o processo psicoterápico. Se todo neurótico possui tensões musculares das quais nem se dá conta, e se todo neurótico **pensa**, quem pode sair vencedor dessa batalha corpo/mente? Quem possui a verdade? Para Lowen é sempre o corpo.

Ainda em relação à mentira, há alguns outros exemplos que podem melhor esclarecer as concepções do autor. Não é minha intenção fugir à temática da fala; estou considerando esse intelectualismo mencionado por Lowen, bem como a questão da mentira, acima colocada, sempre amarrados a um elemento discursivo, presente na terapia. O paciente **fala** a cerca de suas racionalizações; e ainda, **mente falando algo que não está em sincronia com aquilo que expressa o corpo**. Mentira é algo dito, não importa muito se para o terapeuta ou para o próprio paciente. Contam-se mentiras para os outros e para si próprio.

“Proponho a seguinte hipótese: a pessoa em contato com seu corpo e em contato com seus sentimentos e sensações não mente. Não mente porque isso a faz ‘sentir-se mal’. As crianças não gostam de mentir: dizem que isso as faz sentirem ‘mal’. Se a pessoa se interpreta erradamente para si mesma, cria um conflito interno entre a imagem projetada e a realidade de si mesma. Esse conflito interno é vivido como tensão física pelas pessoas saudáveis. Essa tensão resulta da tentativa do corpo para se conformar à imagem, algo que

não pode fazer, mas se a pessoa não tem acesso a suas sensações corporais, não percebe tais tensões. Quando declara algo não verdadeiro, pode nem sequer estar cônica de estar mentindo”.

(pág. 307)

Nessa citação, gostaria de destacar duas coisas:

1º) Lowen prega aqui um certo “retorno ao natural” do homem, a um estado pré-neurótico do qual as crianças seriam as principais representantes.

2º) O neurótico, cuja interpretação de si próprio é considerada errônea, **fala-se** inverdade e tenta moldar seu corpo a elas, a essas falas distorcidas. Haveria alguma escapatória da mentira neurótica? Eis uma questão difícil de responder, pois fora da corporalidade, não existiriam saídas. Lowen, indiretamente, **condena** todos os terapeutas não-corporais a viverem imersos na mentira do paciente. Nas próximas citações, outros aspectos neuróticos, mais específicos, serão observados. Primeiramente, **a mentira no caráter psicopata**, considerado um “mentiroso por natureza”:

“Essas mentiras são características da personalidade psicopata. Esse tipo de pessoa é considerada destituída de consciência pela maioria dos psiquiatras. Minha experiência com diversos casos desses leva-me a dizer que praticamente não têm sensação de seu corpo. Usando uma linguagem comum, poderíamos dizer que ‘falam da boca para fora’. Há vários exemplos clássicos desse tipo de comportamento. Todos já viram a cena de comédia em que uma pessoa está discutindo em altos brados, excitada, irada, e o interlocutor indaga: ‘Mas por que todo esse nervosismo?’ e, em tom evidentemente histérico e gritante, vem a resposta: ‘E quem está nervoso?’”

(pág. 307)

Agora, um exemplo de **mentira x comportamento sexual masculino**, em continuidade:

“Uma cisão semelhante aparece em geral no comportamento sexual do homem. É raro para o homem que perde a ereção antes ou durante o ato sexual encarar de frente e honestamente essa reação. Os comentários mais comuns, são, segundo depoimentos das mulheres: ‘Isto nunca me aconteceu antes’, ‘Não entendo’, ‘Da próxima vez vai dar certo’. A verdade, como expressa pelo corpo, é que ele perdeu o desejo por aquela mulher”.

(pág. 307)

Lowen conclui, considerando que toda mentira é uma “fuga do corpo”, sem contudo pender para uma “corpocracia selvagem”. Mostra isso logo abaixo:

“(…) Todas as formas de mentira representam uma fuga da verdade do si-mesmo ou da verdade do corpo(…) O caminho para uma vida mais significativa certamente passa por uma vivência mais plena do corpo e da sexualidade. Não insistirei que é o único ‘caminho’, mas sim que é um modo válido de se viver, no qual se sintetizam as funções autênticas da personalidade humana”.

(pág. 308)

Nessa mesma vertente, prossegue:

“A pessoa sexualmente madura tem coragem de enfrentar a verdade de seu corpo, e como consequência disso respeita seus sentimentos, sensações e a si mesma. Também respeita seu parceiro sexual, as pessoas em geral e o fenômeno da vida, seja em que forma este se manifeste. Sua auto-aceitação engloba aquilo que ela tem de comum com todos os seres humanos: vida, liberdade e impulso sexual. A pessoa que se odeia, odeia seu corpo e o corpo das demais pessoas”.

(pág. 308)

Pode-se perceber que o indivíduo maduro é concebido pelo autor como alguém que não mente, pois está **corporalmente enraizado**.

A fala sempre pode dar, para Lowen, uma abordagem “manca” dos problemas psíquicos. O esclarecimento que um terapeuta poderia oferecer a seu paciente (trabalho em nível cognitivo) é questionado:

“Diz o paciente: ‘Ah, sim, pensava então que era ruim e errado; hoje, sei que não, pelo contrário’. Aprendeu que o errado não era a masturbação e sim a culpa que a acompanhava. Trata-se agora de uma pessoa sexualmente esclarecida. Mas se aceitarmos sua atitude consciente como representativa de seus sentimentos e sensações inconscientes, corremos o risco de negligenciarmos um problema de grande importância”.

(pág. 16)

Especificamente em relação à ejaculação precoce, o mesmo se dá: Lowen tenta mostrar que “só as palavras não bastam”:

“Uma vez que o problema de precocidade é o problema de ansiedade sexual, o homem cômico de seu problema ansioso pode removê-lo, via de regra, confrontando a situação. Assim, se sentir que a mulher não está plenamente receptiva a suas propostas sexuais, ele pode abster-se de qualquer manifestação até obter uma resposta mais favorável, ou bem discutir a situação com a parceira. Uma conversa honesta sobre dificuldades sexuais é um dos melhores caminhos para superá-las. É também o melhor conselho que o médico pode dar a casais que estejam passando por problemas nesse sentido. E geralmente essa é uma abordagem que ambas as partes recebem com agrado. Se o homem teme ter eventualmente uma ejaculação precoce, ele deve mencionar isso à parceira. Estou certo de que, na maioria dos casos, ele acabará descobrindo, para sua surpresa, que a mulher irá se mostrar muito cooperativa. A incapacidade de discutir problemas sexuais indicam abertamente que o relacionamento está destituído da comunhão e da aceitação essenciais a uma sexualidade saudável. Essa pode ser, porém **uma forma difícil de atacar a questão se as pessoas não estiverem livres de conflitos neuróticos a respeito da sexualidade e os considerarem como um estigma pessoal**”.

(págs. 205 e 206 - grifos meus)

Quase se tem a impressão de que Lowen recua ligeiramente, abrindo mão da primordialidade dos exercícios corporais, mas o problema é, logo em seguida, “corporalizado”. Uma análise da etiologia energético-corporal é, para tanto, mostrada:

“A hipótese de que a ejaculação precoce representa um medo dos movimentos sexuais é endossada pela condição física do homem que apresenta esse problema. Sua estrutura corporal é caracterizada por rigidez(...) Esta se manifesta em falta de flexibilidade nas costas ou na coluna espinhal, do que decorre que a pessoa rígida tem dificuldade em executar movimentos de extensão(...) Para essas pessoas, os músculos das costas, principalmente os da região lombo-sacral, são tensos e contraídos. O efeito dessa rigidez é reduzir tanto a motricidade como a mobilidade do corpo, impondo uma restrição à amplitude e à liberdade dos movimentos pélvicos. Além disso, também vemos em indivíduos assim que o músculo *iliopsoas*, que flexiona a pelve para a coxa, o músculo *levator ani*, que forma o soalho pélvico, e outros grupos musculares associados, estão espásticos. O resultado de todas essas tensões musculares é que o corpo não pode conter a carga sexual ou a excitação, que flui imediatamente para os órgãos sexuais e os excita além de sua capacidade”.

(pág. 207)

Vejamos outro exemplo de “**corpação**”. Lowen acredita que auto-aceitar-

se só é possível através da aceitação do próprio corpo:

“A auto-aceitação está intimamente vinculada à sensação do próprio corpo. É difícil aceitar a si mesmo se você não aceita seu corpo, e é difícil gostar de seu corpo se ele não tem vida e não proporciona sensações agradáveis”.⁸⁴

(pág. 103)

Ainda na questão da corporalidade, há o que denomino **metáforas corporais**. Mostrarem algumas delas que, muitas vezes, implicam em **falas implícitas** do paciente, ou em **corpações** de atitudes psicológicas:

“O significado de morder revela-se em muitas expressões: ‘afundar os dentes’, ‘tirar um naco da vida’, e assim por diante. A incapacidade de morder deve representar uma incapacidade de se comprometer agressivamente com uma dada situação. Em certo sentido, uma mulher ‘morde’ o pênis; quer dizer, ela entra em contato com ele e apodera-se dele. É difícil conceber como o orgasmo pode ser alcançado quando uma mulher tem receio de seus impulsos de morder ou agarrar”.

(pág. 106)

E eis um exemplo de “fala do coração fechado”:

“Psicologicamente, o ‘coração fechado’ se expressa nessa atitude: ‘Eu te amarei se você me amar’. Esses estados são de negação. A pessoa neurótica não pode amar e sim projetar sua incapacidade no próximo”.

(pág. 309)

As **metáforas corporais** estão impregnadas do **holismo** bioenergético, para o qual corpo e psique são uma bipolaridade mutuamente influenciável, como pode ser percebido na citação abaixo. Lowen coloca a corporalidade nas atitudes psicológicas, mostrando novamente o “jeito neurótico de ser-no-mundo”:

“A pessoa de pescoço duro é obstinada; o indivíduo que, psicologicamente falando, não se curva, não consegue fazê-lo fisicamente. Seria ilógico esperar dessa pessoa que fosse capaz de ceder à sensação de amar. Para que esses enrijecimentos possam ser resolvidos, descobri ser necessário **analisar seu**

⁸⁴Não seria a recíproca também verdadeira, isto é, para que se aceite o próprio corpo deve-se aceitar a si próprio como ser corporal, emocional e mental?

significado psicológico e, ao mesmo tempo, recuperar a mobilidade do corpo(...)

“Por outro lado, existem casos em que acontece uma mobilidade exagerada, indicando então a presença de estados patológicos de personalidade. O paciente com a capacidade de curvar-se para trás quase até a metade poderá sofrer de uma sensação clara de ‘eixo’. Essa falta também poderá ser descoberta por uma **análise de comportamento** do paciente, e assim um dos métodos diagnósticos pode ser usado para confirmar outro. Descobri, invariavelmente, que a ausência de uma sensação nítida de ‘eixo’ está associada a uma falta de força de ego e a uma perda da sensação de si mesmo, elementos esses que têm muita importância para uma sexualidade saudável(...)”

(págs. 23 e 24 - grifos meus)

Provavelmente, se a **metáfora corporal** não se materializa através do trabalho bioenergético, não há, de acordo com essa concepção, condições de uma cura autêntica, **corporalmente autêntica**.⁸⁵

Para finalizar, voltarei agora a algo que parece ser, na opinião do autor, essencial: o **holismo**, ou seja, a síntese corpo-mente através de uma abordagem que atue tanto corporal quanto analiticamente. Tentarei mostrar outra vez os lugares que a palavra ocupa nesse âmbito. Colocando a Psicanálise como antagonista, Lowen afirma que:

“Conquanto possa ser extremamente válida a idéia da unidade mente-corpo, é não obstante geralmente ignorada na prática analítica. Na ausência desse conceito, falta de uma abordagem que considere holisticamente a pessoa, vendo tanto sua dimensão física quanto sua dimensão mental, os problemas emocionais de pacientes neuróticos continuarão insolúveis”.⁸⁶

(pág. 35)

Essa parece ser a argumentação mais consistente contra a clínica centrada no verbo. Tal consideração não deixa brechas, é taxativa. Vou completá-la com a noção de “sujeito loweniano saudável”:

“A presença de tensões musculares crônicas é um sinal palpável, demonstrável e concreto de uma perturbação **no organismo**.

⁸⁵Um trabalho verbalmente orientado que propiciasse metáforas corporais com o objetivo de reestabelecer o fluxo da história do paciente não seria, também, uma abordagem corporal, só que de outro nível?

⁸⁶Será que a Psicanálise realmente ignora o corpo? Vide último capítulo para discussão.

Não pode ser dito que esse distúrbio só existe num nível e não em outro, que é limitado ao físico, sem incluir o psicológico. O corpo saudável é cheio de vida e vibrante. Seus traços são harmoniosos e sua expressão é agradável. O tom e a cor da pele são bons; os olhos são brilhantes; os músculos relaxados, de modo que o corpo, é macio e cheio. O corpo saudável é caracterizado por sua beleza e graça. Se esses forem critérios passíveis de correção por sua subjetividade, pelo menos são evidentemente visíveis”.

(pág. 151 - grifos meus)

A concepção holística da Bioenergética aparece também quando Lowen aborda o homossexualismo, tentando explicá-lo de acordo com sua teoria. O paciente, tomado como exemplo, chama-se John:

“A experiência analítica sugere que a combinação de uma mãe sedutora e íntima com um pai rejeitador é muitas vezes responsável por um filho homossexual. John não tinha uma imagem masculina aceitável segundo a qual modelar sua masculinidade. Porém, ainda mais significativamente, identificara-se exageradamente com sua mãe e inconscientemente estava envolvido com ela numa dimensão sexual. O resultado disso foi uma magnificação da situação edipiana a ponto de esse filho não ter podido resolver seus sentimentos incestuosos pela mãe. Se, além disso, a mãe se auto-sacrifica a ponto de morrer, a culpa sexual, como no caso de John, cresce a proporções gigantescas. Nessas circunstâncias, para reduzir sua culpa, a criança deve eliminar suas sensações sexuais. A única maneira de conseguir isso é amortecendo o corpo. Desprover o corpo de sua vitalidade implica em reduzir suas sensações e em eliminar os conflitos. Mas não se pode viver dentro de um corpo morto. Deve existir alguma válvula de escape. No caso do homossexual, esta assume a forma de um órgão genital constantemente excitado. A sexualidade é abandonada, mas a castração é evitada”.

(pág. 77)

O pai de John era alcoólatra, tendo morrido de *delirium tremens*, e sua mãe, mesmo sofrendo de leucemia, trabalhou até ser absolutamente necessária sua internação em um hospital; daí Lowen falar em “sacrifício” e culpa. Nota-se que o amortecimento do corpo é visto pelo autor como uma tentativa de escapar da castração, devido a uma culpa edípica muito acentuada. Nesse exemplo, a compreensão psíquica alia-se à corporal, buscando-se um entendimento holístico do paciente. Quando o autor fala em “corpo morto” ou “corpo

desvitalizado”, refere-se a dados **concretos**; não há aqui abstrações ou metáforas: o corpo sofreu o impacto das vivências emocionais, mas não foi um depositário passivo delas. Corpo e psiquismo participam, na visão loweniana, da formação de um quadro psicopatológico. John foi tratado através desse clássico **holismo** bioenergético, como se pode perceber:

“Como parte de sua terapia, incumbi John de praticar exercícios destinados a mobilizar sua respiração e aumentar o nível de sensações de seu corpo. Ao lado do trabalho de análise de seus sentimentos, atitudes e sonhos, o trabalho corporal fez com que ele se sentisse mais cheio de vida”.

(pág. 78)

Mesmo considerando importantes os assinalamentos de Lowen sobre a dinâmica homossexual, parece haver uma certa “expectativa normalizante” em seu trabalho. Mas o que teria isso a ver com o lugar da fala na teoria? Talvez haja uma **fala implícita** por trás dela, como se fosse esperado que o paciente pudesse, um dia, dizer algo do tipo: “Agora eu gosto das mulheres. Estou livre!” Apesar deste trabalho não visar a um entendimento profundo do homossexualismo, seria possível estender os comentários lowenianos também à homossexualidade feminina. O autor também busca explicar o comportamento “lésbico” como “desvio” da normalidade (organicamente compreendida). Quero apontar para o fato de, tanto em homens quanto em mulheres, o autor acabar por conduzir o discurso homossexual a uma condição de debilidade ou paralisia afetiva. Em outras palavras, a “fala homossexual” seria sempre um lugar de dor e desamor. Mas vejamos como o autor conclui a explanação do caso:

“A terapia de John durou cerca de um ano. Atendi-o uma vez por semana. Ele havia progredido em muitas direções, **mas o problema homossexual não havia sido resolvido**. Por volta do final do trabalho, John tinha sentimentos calorosos e ternos pelas antigas amigas, namoradas e conhecidas. Mas esses sentimentos provocavam imediatamente a necessidade de um encontro homossexual. John notou também que buscava essas experiências homossexuais na noite anterior a suas sessões terapêuticas. **Felizmente**, esses encontros estavam se tornando cada vez menos satisfatórios. Ou seria possível que John estivesse progressivamente ficando mais ciente do quanto eram

realmente insatisfatórios? Perto do final de sua terapia admitiu: ‘Quando acaba, sinto-me insatisfeito, como acontece sempre depois do sexo’”.

(págs. 78 e 79 - grifos meus)

Não fica realmente claro se o fato do paciente no terminar o processo psicoterápico sem estar engajado em condutas heterossexuais é considerado um fracasso do tratamento, mas os grifos que realizei na citação levam a cogitar que Lowen, ao tratar de um homossexual, tem a esperança de poder “desentortá-lo”, ou melhor, “devolvê-lo ao normal”. Parece que o autor, influenciado por certa crença em um naturalismo absoluto, persegue a idéia de que só é possível um relacionamento autêntico entre duas pessoas se esse ocorrer no âmbito da heterossexualidade, pois “é assim que as coisas devem ser”. Obviamente, não se pode esquecer que o homossexualismo era, até pouquíssimo tempo atrás, considerado uma perversão da sexualidade humana. Vários autores (inclusive Freud e Reich) trabalharam sob essa premissa. O que quis salientar foi a possível existência de um discurso esperado pelo autor,⁸⁷ como se todo o empenho terapêutico fosse destinado a fazer emergir essa “fala de redenção homossexual”. Eis mais uma afirmação holística a esse respeito:

“Se minha análise do dilema homossexual estiver correta, a **correção** desse problema exige uma abordagem bifásica: física e psicológica. A nível físico, o fenômeno de um corpo sem vitalidade ou incapaz de reagir é o aspecto tangível da perturbação e deve ser identificado e remediado(...) Isso é feito mobilizando-se sua respiração e também reduzindo seu estado de tensão muscular. Uma vez que a sexualidade é uma função biológica, seu correlato físico deve ser examinada analiticamente, dentro do contexto de sua personalidade total. O medo, a hostilidade e o desprezo pelo sexo oposto devem ser trazidos até a consciência e ab-regidos. Isso significa que o paciente deve expressar seus sentimentos na sessão analítica e não atuar sob o jugo dos mesmos, inconscientemente, nas situações extra-sessão. A relação do paciente com o pai e a mãe deve ser investigada para por se por a nu a fonte desses sentimentos em relação ao sexo oposto. É importante também

⁸⁷Falei em “esperado pelo autor”, pois não se pode generalizar essa expectativa, estendendo-a a todos os bioenergeticistas. Felizmente, já que comungar cegamente com ela implicaria em tentar “curar” (ou, pior ainda, “salvar”) homossexuais do “flagelo gay”. Mais detalhes acerca da falacidade da Bioenergética serão mostrados no último capítulo.

que a capacidade de obter autogratificação seja desenvolvida pelo paciente”.⁸⁸

(págs. 80 e 81)

Lowen propõe que o paciente homossexual seja tratado tanto no nível verbal como no corporal para que haja resultados mais “eficientes” (se pensarmos em “eficiência” como mudança para a condição heterossexual, ou algo próximo disso). Não que Lowen prometa a “cura” para a homossexualidade, mas seus exemplos de caso sempre acabam com o paciente desenvolvendo algum tipo de prática heterossexual, quer seja explícita (mudança real do comportamento sexual) ou não. Mesmo quando o paciente não “vira” heterossexual, permanece nele, de acordo com a fala do autor, certa “promessa de heterossexualidade”- como aparece no caso de John. Teoricamente, pelo menos, Lowen considera que “homossexualismo tem cura”:

“Isto significa que a tendência homossexual pode ser substancialmente reduzida e até mesmo eliminada, mas que as marcas físicas da perturbação não podem ser plenamente erradicadas do corpo”.⁸⁹

(pág. 111)

Não cabe aqui uma análise crítica mais detalhada na visão bioenergética de homossexualidade. Por enquanto, fiquemos com a idéia loweniana a respeito: tendências homossexuais são “tatuadas” no corpo mal-amado do sujeito.

9. Amor, Sexo e Seu Coração

“Embora a associação do coração com o amor seja amplamente conhecida em nossa cultura, os cardiologistas e a maioria dos leigos consideram simbólico esse vínculo. Um músico pode cantar: ‘Você roubou meu coração’, ou ‘Entreguei meu coração

⁸⁸Lowen fala constantemente em procedimentos analíticos, mas nessa citação gostaria de apontar novamente que a **Psicanálise Loweniana** parte de outro pressuposto: o que deve vir à consciência é o **afeto** e não a **idéia ou o desejo** que se encontrava reprimido. É uma Psicanálise, volto a dizer, “hidráulica”, diferente das “psicanálises psicanalíticas”, menos corporalizantes. Então, deve-se tomar certo cuidado com as críticas e afirmações ditas “analíticas” do autor, entendendo-as (e aceitando-as ou não) em um contexto outro, que não o da Psicanálise “oficial”.

⁸⁹Vide último capítulo do trabalho, no qual tentarei demonstrar a “ditadura da saúde” loweniana em relação ao homossexualismo.

a você', mas quem acreditaria que uma pessoa perde de fato seu coração ou acorda e vê que o mesmo foi roubado? Contudo, se pensarmos nestas expressões em termos funcionais, elas fazem algum sentido. A pessoa 'perde' seu coração quando se torna tão envolvida com outra que ele não parece mais lhe pertencer. Toda vez que pensa na pessoa amada, sente alegria ou tristeza num tal nível de intimidade que é como se o outro houvesse se apoderado de seu coração".

(pág. 18)

Para Lowen, o coração é o centro irradiador do amor, o músculo que conduz Eros - o sangue, a vida - a todos os tecidos do corpo.⁹⁰ Não há nisso um sentido meramente metafórico; o autor mostrará que amar é basicamente uma **disposição cardíaca**:

"Seja como for que as descrevamos, as sensações não são vãos de imaginação; referem-se a processos reais do corpo que lhes deram surgimento. Quando sentimos o coração pesado ou leve, frio ou aquecido, algo está acontecendo em nível físico, no corpo, que nos faz sentir assim. O que acontece pode ser melhor descrito como aumento ou diminuição no estado de excitação corporal. A excitação nos faz sentir leves; sua ausência cria a sensação de peso e depressão. Quando a excitação se relaciona ao amor, nós a sentimos mais diretamente na área do coração. Avistar ou pensar no amado pode tornar o coração mais leve e seus batimentos mais acelerados. Pode até fazer com que deixa de bater direito".

(pág. 18)

Se a Bioenergética preocupa-se com tensões e relaxamentos musculares, é preciso lembrar que o **coração também é um músculo**, e o amor é, para ele, o melhor exercício:

"O amor faz com que o coração bata mais depressa e forte, enviando mais sangue para a superfície do corpo, acendendo os olhos e carregando as zonas erógenas. No amor, a pessoa sai em busca de proximidade e contato, antecipando o prazer. Se nada perturbar o relacionamento com o objeto amoroso, esse impulso é pleno e livre e a pessoa se sente jovial e leve. Quando o contato é estabelecido, existe uma sensação de prazer, contentamento e paz. A excitação cede, o coração se aquieta e a pessoa está inundada por uma sensação de bem-estar".

(pág. 75)

⁹⁰Essa premissa também está presente em **Corpo em Terapia**, op. cit.

Mas eis o que ocorre quando o ente amado não está disponível:

“Em vez de prazer, a pessoa sente dor; em vez de satisfação e realização, vazio; em vez de paz e contentamento depois da descarga de excitação, há tensão e agitação”.

(pág. 75)

Lowen coloca que expressões como “coração de pedra”, “coração pesado” e “coração partido” possuem um correlato corporal. Quando o sujeito é magoado pelo ente amado, a dor é física; o sangue retira-se da superfície do corpo e retorna ao coração, cerne do organismo, sobrecarregando-o e aumentando sua pressão interna. Rejeições profundas, ocorridas durante a infância, levam ao encorajamento de toda a musculatura torácica, aprisionando o coração em uma “cela muscular”. A pessoa que sentiu, no início da vida, tal dor, “isola” o músculo cardíaco para protegê-lo de mais ataques. Como resultado, não consegue mais amar, “entregar o coração”. Isso, agregado a outros fatores como: tabagismo, sedentarismo e obesidade, pode levar a uma disfunção ou doença cardíaca. E até mesmo à morte, em muitos casos. Com essa obra, o autor busca mostrar de forma clara **como é possível salvar o coração**, libertando-o das emoções reprimidas.

Para Lowen, a personalidade humana desenvolve-se em camadas, à medida que o indivíduo vai amadurecendo e vivenciando novas etapas existenciais. Para cada etapa há um sentimento fundamental correlacionado, que surge e inscreve-se. É importante citá-los:

ETAPA

Bebê

Criança

Menino/Menina

Jovem

Adulto

SENTIMENTO

Amor

Alegria

Aventura/Desafios

Romance/Êxtase

Responsabilidade

(pág. 74 - fig. 11)

Na personalidade integrada, todos esses aspectos comunicam-se livremente entre si. No indivíduo neurótico, pelo contrário, há barreiras que impedem o

fluir dos sentimentos do coração. O autor concebe essa estrutura de forma circular, como uma cebola, que se desenvolve de dentro para fora. Nesse sentido, o bebê seria “puro coração” - e “coração puro”, ainda não maculado pela dor. No adulto, instala-se o contato pleno com a realidade externa, realizado pelo ego. E no indivíduo cindido? como se daria - se é que se daria - a busca de amor?

“No indivíduo dividido, ir em busca do amor tem uma qualidade infantil que se manifesta no desejo de ser cuidado, pego no colo e protegido, amamentado. Sair para buscar vem do vazio, não do completo. Mas quando a pessoa sai para o mundo a partir de seu segundo centro, o ego, ela aparece como alguém superindependente, superagressivo, no comando aparente de si mesma. Essa atitude encobre e oculta a criança necessitada e vulnerável que existe no interior, criando uma fachada que é seu oposto exato. “Negar a própria vulnerabilidade não a elimina, simplesmente a transfere da superfície para o centro, do ego para o coração, que então se torna suscetível a um ataque cardíaco”.

(págs. 72 e 74)

Essa cisão na personalidade entre a criança e o adulto, ou seja, entre os sentimentos do coração e o ego, pode ser vista também em **Narcisismo**⁹¹, e é característica dos tipos rígidos de caráter, como o próprio autor coloca:

“Descrevi a cisão na personalidade entre a criança e o adulto, ou seja, entre os sentimentos do coração e o ego. Essa cisão caracteriza a pessoa rígida, que se identifica primariamente com o ego e com a pessoa adulta em que se tornou. Como vimos, a rigidez é uma defesa contra a dor da primeira mágoa⁹² de coração partido e a possibilidade de que o coração possa ser partido de novo. Junto com essa defesa está o temor inconsciente do abandono que é o mesmo que o próprio medo do amor. Se não amamos, não corremos o risco de perder o amor, e não podemos ser abandonados. Mas ficamos aprisionados por nossas defesas que, pelo simples fato de existirem, asseguram que nossos piores receios são justificados”.

(pág. 91)

⁹¹Op. cit.

O “coração partido” (*broken heart*) não é um atributo unicamente dos caracteres rígidos, mas é uma de suas principais marcas caracterológicas (ou existenciais). Neles é possível notar o medo do *fall in love*, o “cair de amor”, “ser derrubado pelo amor”, render-se.

Para proteger-se de novos “ataques cardíacos”, o sujeito “tranca” o coração, suprime a dor da perda amorosa infantil contraindo não só a musculatura do tórax, como também a própria musculatura cardíaca, o que resulta em um *stress* contínuo e na limitação da respiração. Com o passar do tempo, tal “desamor encarnado no peito” pode levar à angina e a ataques cardíacos (“concretos”, no sentido médico).

Lowen procura mostrar, então, a saída: através do trabalho bioenergético, pode-se favorecer a saúde cardíaca. Para tanto, é preciso investigar a relação existente entre doença cardíaca e perdas amorosas. Fala também de como atitudes emocionais associadas a hábitos inadequados (já mencionados inicialmente) podem levar à instalação concreta de problemas cardíacos. Como é possível perceber, as premissas presentes na obra são eminentemente psicossomáticas; de um tipo diferente daquilo que se encontra comumente nos tratados de Psicossomática. A Bioenergética, enquanto trabalho psicológico, parece tratar “mais corporalmente” as doenças físicas. Ou seja, a intervenção é direta no correlato corporal da doença. Outras abordagens psicoterápicas acreditam que a palavra pode atingir instâncias orgânicas mais profundas. Para Lowen, como já é sabido, não. E é justamente isso que tentará provar durante toda a obra.

Primeiramente, o autor evoca um conceito já consagrado na literatura psicossomática: o **Indivíduo do Tipo A**⁹³, cujas características principais são: extrema competitividade, necessidade constante de vencer desafios, impaciência, supressão de sentimentos de raiva e hostilidade, entre outros. Tal indivíduo vive sob *stress* constante, e está muito mais propenso a cardiopatias.

⁹²Há aqui uma idéia muito interessante a ser discutida: a Bioenergética tem, a meu ver, uma mitologia geradora de toda a causalidade neurótica: “a primeira mágoa de amor”. Discutirei esse aspecto no último capítulo do trabalho.

Nas últimas décadas, esse tipo de comportamento tem sido encontrado também em mulheres, que agora competem no mercado de trabalho com a mesma agressividade - ou, às vezes, ainda mais agressivamente - que os homens. Lowen ressalta que, segundo os resultados obtidos por Friedman:

“As pessoas tipo A têm uma metabolização difícil da gordura no sangue, sejam elas saudáveis ou já tenham alguma doença cardíaca. Ficou demonstrado também que os indivíduos tipo A têm níveis mais elevados de norepinefrina, o ‘hormônio combativo’, no sangue. Afora isso, secretam mais ACTH, o hormônio que estimula a glândula adrenal a produzir hormônios corticóides de estresse, e menos hormônio de crescimento de pituitária do que o normal, ao mesmo tempo em que têm reação mais intensa ao açúcar pela produção de quantidades excessivas de insulina. (Este dado é coerente com a observação de que o desenvolvimento do diabetes na idade adulta é um fator de risco para o surgimento da doença das coronárias). Experimentos com ratos têm sugerido que a hostilidade pode também ter um certo papel. Quando o estado emocional dos animais é modificado de pacífico para hostil e agressivo pela estimulação elétrica de uma área do hipotálamo, elas reagem tal qual os indivíduos do tipo A: com níveis elevados de colesterol no sangue, com maior produção de norepinefrina e com aumento na pressão do sangue”.

(pág. 111)

E salienta ainda:

“(…) Uma falta de amor é responsável pelo comportamento tipo A. ‘Acreditamos agora que uma das influências mais importantes na intensificação da insegurança é a incapacidade que a pessoa do tipo A teve, em sua infância e início da meninice, de receber *amor incondicional*, afeto e encorajamento de um ou ambos os pais’. Nessa situação, ‘a pessoa tipo A não tem senão uma escolha: envolver-se numa luta contínua, numa tentativa incessante de realizar ou vencer na vida, cada vez mais, num tempo cada vez menor’.

(Friedman, op. cit, pág. 31 in Lowen, pág. 113)

Não é meu intuito adentrar profundamente no complexo terreno da Psicossomática, mas não posso deixar de mostrar a importância das colocações lowenianas a respeito das consequências fisiológicas do desamor. A partir de tais considerações, será possível compreender melhor as atuações e limitações

⁹³Meyer Friedman e Diane Ulimer, *Treating Type A Behavior and Your Heart*, Nova York, Alfred Knopf, 1984, in Lowen. A referência a esse trabalho é apontada na pág. 198 de **Amor, Sexo e Seu Coração**.

do trabalho verbal na abordagem bioenergética da problemática cardíaca. O próprio autor parece oscilar entre uma “cardiologia poética” e uma “poesia cardiológica”: fala sobre as matizes somáticas das dores de amor, explica qual a chave capaz de abrir a cela torácica que impede o sujeito de amar. Sua linguagem vai, então, do fisiológico ao psicológico, fazendo também o caminho inverso. Uma constante, entretanto, em seu estilo é o uso de “alegorias linguísticas”, simbolismos cardíacos pictóricos que impedem que a obra, mesmo tratando de questões pertencentes ao campo da medicina, caia em um mecanicismo insípido. Creio que essa é, inclusive, uma característica da própria teoria, que ora adentra-se pelo biológico, ora pelo metafórico (como cabe às linhas ditas analíticas). Prefiro, em função disso, preservar o discurso original do autor. Ele pode falar melhor sobre tais segredos da “biologia afetiva”:

“A conclusão inescapável de todas essas pesquisas é que os seres humanos precisam de algum contato amoroso. Muitas pessoas o buscam no casamento mas nem todas o encontram. Em virtude de terem medo do amor, os cônjuges se tratam um ao outro como adversários e se deixam levar por lutas de poder. Assim, percebemos que, embora os casados não sejam tão vulneráveis a doenças do coração⁹⁴ quanto os que não o são, não são poupados de ataques do coração”.

(pág. 114)

Muito é dito a respeito da associação entre *stress* e doença cardíaca. Mas que tipo de *stress*? Lowen mostra, baseado em pesquisas⁹⁵, que dois níveis de *stress* podem levar a cardiopatias:

“Um decorre de situações estressantes externas, oriundas principalmente do local de trabalho, e está associado ao tipo A de comportamento. O outro vem de situações domésticas, onde se vincula a desajustes matrimoniais e a uma perda ou ausência de amor”.

(pág. 115)

⁹⁴Lynch, J., *The Broken Heart*, Nova York, Basic Books, 1977 in Lowen. Lynch cita estudos que demonstram uma menor incidência de ataques cardíacos em casados do que em solteiros. Lowen quer considerar aqui que a solidão pode ser um “peso para o coração”. Contudo, não se pode dizer que basta ser casado para estar livre das cardiopatias. O próprio Lowen fala do quanto o *stress* advindo da relação matrimonial desarmonica pode também levar a problemas no coração.

⁹⁵Wolf, S., e Goodell, H. *Behavioral Science Medicine*, Springfield III, 1926, pág. 79 in Lowen.

O autor afirma que, de certa forma, é importante que um casal brigue, manifeste hostilidade que, quando reprimida, envenena o corpo e destrói lentamente o casamento. Eis uma premissa bioenergética: a raiva deve ser “colocada para fora”:

“O corpo pode enfrentar muito bem certa medida de estresse. Podemos carregar um certo volume de peso, suportar uma certa carga emocional e nos refrearmos conscientemente em termos de ações e impulsos sem muita dificuldade. Mas, quando a carga é incessante, ou se cronifica a atitude de ‘engolir sapo’, esse estresse passa a ser prejudicial. O prejuízo maior acontece quando não temos mais consciência das cargas que carregamos ou das restrições que nos impusemos, porque não estamos mais percebendo a tensão de nosso corpo”.

(pág. 117)

Mas “colocar para fora” não deve ser confundido com atuação ou inconseqüência:

Não estou defendendo a noção de que a restrição consciente de certas atitudes e comportamentos seja algo antinatural ou prejudicial. Muito pelo contrário. É comum que modifiquemos ou controlemos conscientemente nosso comportamento para que se adeque à situação em pauta. A capacidade de responder eficientemente desta forma é uma função do autodomínio. Mas, antes de podermos controlar conscientemente nossas ações, devemos ter consciência dos sentimentos e sensações que motivam uma certa resposta e devemos ter a capacidade de expressá-las. O autodomínio, por conseguinte, depende da consciência de si e da auto-expressão”.⁹⁶

(págs. 117 e 118)

Apesar de não falar diretamente deles nessa citação, Lowen defende os exercícios expressivos, típicos da Bioenergética, como forma de propiciar ao paciente que se livre das cargas emocionais. Há já aqui um certo **holismo**, pois se tais cargas acabam por tornar-se inconscientes, não basta livrar-se delas; é preciso conhecer-lhes a origem.

⁹⁶Essa afirmação atesta que a Bioenergética não é “liberar geral” ou mera catarse, como criticam os antagonistas da teoria. A catarse tem função de liberar um conteúdo afetivo reprimido para que,

Iniciei o texto com uma citação que fala da associação do coração com o amor. Na concepção loweniana, como já é sabido, corpo e simbolismo caminham juntos; não podem ser reduzidos nem a pura metáfora, nem a mero fisiologismo. Mas as - chamadas por mim - **metáforas corporais** estão presentes em toda a obra, como poderemos ver a seguir. Primeiramente, algumas citações que permitem uma passagem do orgânico para o simbólico, do corpo para a metáfora (que se estrutura lingüisticamente):

“O movimento do sangue e dos fluídos corporais em direção das superfície do corpo ou distanciando-se dela (...) representa a reação da pessoa e seu meio ambiente. Se o ambiente for acolhedor, positivo e promotor da vida, o sangue flui para a superfície e a própria pessoa se mobiliza para contatos. Por sua vez, esses movimentos desencadeiam sensações de afeto e prazer ou, se a excitação for mais intensa, de amor e alegria. Afeto e prazer não podem ser separados um do outro. Amamos o que é prazeroso. No entanto, o amor não produz prazer sempre; muito mais do que o desejável, resulta em dor. A intensidade da dor está em proporção direta à intensidade do amor. Quando o amor irrestrito de um filho por seus pais se depara com a rejeição a dor subsequente só pode ser descrita com o termo **coração partido**”.

(págs. 20 e 21 - grifos meus)

O amor necessita de algum tipo de proximidade. Pais distantes são verdadeiros “quebradores de coração” (*heartbreakers*). Pais sedutores fazem também, na visão do autor, um “estrago” parecido. Tanto a proximidade excessiva (ameaçadora de eliciar a “tragédia edípica” do incesto e suas conseqüências) quanto a falta de contato físico deixam marcas “cardíacas”. Um ataque do coração, propriamente dito, resulta em cicatrizes no músculo. Um “ataque parental” ao coração da criança deixa cicatrizes na carne e no espírito. A partir dessa passagem, vou mostrar agora algumas **metáforas corporais** - que, volto a dizer, são primeiramente corporais e depois metáforas:

“É uma suposição razoável dizer-se que a intensidade ou a plenitude do amor deve estar necessariamente refletida na qualidade do músculo cardíaco, mais ainda se dermos crédito a

através da autoconscientização, o paciente saiba entender suas emoções e controlar a expressão delas quando necessário.

expressões como **coração aberto, coração de manteiga, coração de pedra**, etc. O coração é um músculo como os outros; estar duro ou mole depende de estar ou não relaxado. Ao mesmo tempo, o tecido muscular tende a ir perdendo sua maciez conforme avance a idade e seu concomitante processo de endurecimento tissular. O músculo macio talvez não seja tão forte quanto um outro, maior e mais rígido, em termos de sua capacidade de trabalhar - quer dizer, de deslocar um peso - mas funciona melhor porque tem maior mobilidade e poder de contração, e sua resposta é mais rápida e mais completa. Ninguém diria que o bebê responde pela metade. O coração macio e jovem, capaz de grandes excitações, vivencia sensações mais intensas de amor do que o coração mais idoso ou mais frio e duro”.

(pág. 26 - grifos meus)

Em um dos inúmeros exemplos do livro, o caso de Peter, Lowen faz uma leitura corporal que conduz ao simbólico:

“A qualidade fechada da personalidade de Peter ficava evidente em seu corpo, extremamente tenso. Seu queixo era duro e os olhos apertados. O mais significativo, porém, era o peito muito cheio, que parecia conter um sofrimento enorme”.

(pág. 98)

Que coisas tornam um peito “cheio”? Afeto? Desafeto? Cada história de vida fala por si. Desvendar o histórico da dor do paciente é auscultar-lhe o peito, dar ouvidos à fala do “coração mal-amado”.

No caso de Tony, outro paciente, pode-se notar como a análise corporal conduz da metáfora à **fala implícita**, que não é dita mas está lá, contida nas artimanhas da corporalidade:

“Era bem constituído e musculoso mas um nível incomum de tensão em sua musculatura voluntária havia enrijecido seu corpo. Uma vez que tinha os ombros erguidos e fixos naquele lugar, tinha uma enorme dificuldade de estender os braços para o alto, acima da cabeça. Tinha um peito pronunciadamente inflado e, por conseguinte, sua respiração era muito limitada. Claro que ele não conseguia chorar, embora a expressão de seu rosto, quando ele relaxava, fosse triste e infeliz”.

(págs. 87)

Em seguida, o autor ausculta o corpo do paciente:

“Era possível detectar no corpo de Tony sinais de seu relacionamento com os pais. Como resposta à hostilidade do pai ele se havia endurecido, como se dissesse: ‘Você não vai me quebrar, não vou chorar não importa o quanto você me bata’ E ele não chorava quando o pai o espancava. Em relação à indiferença e à distância de sua mãe, tinha endurecido seu coração como se dissesse: ‘Não preciso de você. Não preciso de ninguém. Não me importo se ninguém me amar’. Mas Tony não era um coração de pedra. Aliás, era um grande coração de manteiga, sensível à dor e ao sofrimento de seus filhos e amigos, pois ele também tinha sofrido muito. A dureza era uma coisa só de superfície, uma couraça para se proteger do frio e da hostilidade do mundo e do sofrimento interior. Mas ele também estava amortecido e paralisado pelo terror que sentia do pai, e isso aumentava sua dificuldade em se abrir e ir em busca do amor”.

(pág. 87)

Os exercícios de respiração profunda frequentemente levam o paciente a entrar em contato com a dor oculta no peito. Foi o que ocorreu com Tony. Levar o ar ao peito rígido é como levar luz à escuridão do inconsciente através da palavra que propicia o *insight* analítico.

Retomando os conceitos de **palavra cheia** e **palavra vazia**, vou mostrar algumas citações de Lowen. A primeira delas fala do poder das palavras de amor “organicamente verdadeiras”:

“Existem muitos meios de estabelecer um contato amoroso sem tocar o corpo do outro. O som, por exemplo, é uma força física que atinge o corpo. As crianças se aquecem e tranquilizam com o som de uma canção de ninar entoada pela mãe, que para elas é uma expressão de amor. **Palavras de amor quando ditas, podem ter o mesmo efeito, não por causa das palavras em si mas pelo tom em que são enunciadas. Uma voz carinhosa expressa amor com a mesma intensidade que uma voz fria e áspera para transmitir hostilidade**”.

(pág. 21 e 22 - grifos meus)

E ainda, sobre as confusões oriundas das expressões amorosas verbais:

“Um dos problemas citados em todas as discussões sobre o amor é que, com essa palavra, estão se descrevendo duas sensações diferentes, que se originam ambas no coração. Uma é o anseio de proximidade que vem da necessidade. Outra é o desejo de

proximidade que vem de um coração repleto. O sentimento amoroso, no primeiro caso é infantil, embora genuíno. Tem uma tonalidade desesperada porque sua meta é o vínculo com outra pessoa. Depois que a ligação de dependência estiver estabelecida, a pessoa dependente não tem como se soltar na relação. Essa incapacidade de deixar acontecer também se manifesta no plano sexual e, por isso, há pouca satisfação nas relações eróticas. De outro lado, o amor que se origina de uma plenitude do ser é maduro. Não aprisiona o ser amado; ao contrário, deixa-o livre”.

(págs. 25 e 26)

A esse comentário pode-se acrescentar:

“As palavras ‘Eu te amo’ podem significar: (a) ‘Preciso que você me supra as necessidades’; (b) ‘Preciso de seu apoio’; (c) ‘Preciso de sua aprovação’; (d) ‘Preciso que você responda sexualmente a mim’; (e) ‘Quero repartir minha vida com você’. Para algumas pessoas, o amor está carregado de um forte elemento infantil; para outras, contém um poderoso elemento romântico. Quando esses elementos regressivos contam muito, o elemento maduro encontra-se diminuído. Dessa forma, quando o paciente fala de amor referindo-se ao cônjuge ou a um parceiro, quero saber de que camada da personalidade está falando. Avalio essa declaração de amor em termos do grau de maturidade da pessoa”.

(págs. 188)

Ou seja, “Eu te amo” pode ser uma mensagem de sentido diferente daquele que o receptor decodifica; ocupa, por conseguinte, inúmeras funções em um relacionamento:

“A expressão ‘eu te amo’ é usada muito mais vezes do que o adequado para evitar conflitos ou para encobrir hostilidade. Para muitos indivíduos, não é amor e sim um receio de ser abandonado que os mantém num determinado relacionamento. Nessa situação, a declaração ‘eu te amo’ não quer dizer exatamente isso”.

(págs. 189 e 190)

Um exemplo pode auxiliar a elucidar o pensamento do autor. O paciente, de nome John, casado, já de meia-idade, apaixonara-se por outra mulher e vivia um sério dilema: continuar ou não seu casamento. Próximo da amante, sentia seu coração bater forte, além de uma intensa paixão sexual:

“Sua esposa não evocava nele a mesma resposta, e no entanto era completamente crível que ele nutrisse sentimentos positivos a seu respeito. Porém, se ele já tinha dito que a amava, duvido que tais palavras tivessem sido muito convincentes, embora eu tenha certeza de que, ao dizer as mesmas palavras para sua amante, elas soavam verdadeiras pela vibração de uma sensação profunda”.

(págs. 30 e 31)

Caso John dissesse “Eu te amo” para esposa, certamente estaria dizendo algo diferente do que faria se proferisse tal frase à amante. As palavras, contudo, são as mesmas; no primeiro caso, vazias; no segundo cheias, repletas de energia e desejo.

Gostaria agora de voltar à questão das falas implícitas para situá-las em outros contextos. Falando sobre os relacionamentos afetivos entre homem e mulher - mais especificamente marido e mulher -, o autor denuncia acordos subterrâneos que os mantêm:

“Não é preciso mais do que arranhar a superfície da maioria das relações para encontrar logo abaixo alguma forma de arranjo. O mais comum é o seguinte: se você estiver disponível para atender às minhas necessidades, eu também me tornarei disponível para atender às suas”.

(pág. 93)

Esse tipo de fala não é imediatamente corporizada; mas há, por trás dela, a marca do desamor, do corpo mal-amado e encoraçado, da personalidade cindida, do coração que se exilou para não mais sofrer. O resultado é a incapacidade de sustentar-se uma relação baseada primordialmente no amor e na paixão sexual. Lowen denuncia que o casamento pode tornar-se um “contato egóico” - ou coisa parecida - no qual ambos os parceiros têm funções neuroticamente (caracterologicamente) estabelecidas. Se a neurose é, em sua gênese, uma corporalidade “desviante” da corporalidade natural, essa fala contratual é corporal na sua essência. Tal afirmação mostra que qualquer tipo de “arranjo matrimonial” é um afastamento dos desígnios do corpo. Não é

preciso que se declare verbalmente essa subterraneidade discursiva;⁹⁷ basta que se viva sob sua égide, e pronto: o discurso implícito já se estabeleceu.

Um outro exemplo de **fala implícita** aparece quando o autor comenta a respeito da dificuldade que muitos homens têm de chorar. Aqui, a **fala implícita** imprime-se no corpo, criando no sujeito uma certa “emblemática existencial”:

“(…) Os homens que quando meninos apanharam dos pais acham muito difícil chorar, independente do quanto estejam doídos. Quando esse tema vem à baila em terapia, explicam sua reação como uma forma de defesa: ‘Não vou dar a ele o gostinho de me ver chorar’ - e falam como se seu pai estivesse ali na sala. Essa defesa se torna estruturada em seu corpo como rigidez e se generaliza aos outros. ‘Ninguém vai me derrubar’, torna-se seu lema”.

(pág. 96)

Nessa fala, o discurso é dirigido ao outro, o “fantasma paterno”, sempre presente, que se embrenhou na musculatura contraída e moldou nela uma história de vida.

Se a palavra não é tão poderosa para erradicar do corpo suas amarras - como vem sendo mostrado até agora na obra do autor -, pode ter força suficiente, em contrapartida, para criá-las. Lowen fala sobre certas “maldições” que as mães acabam lançando sobre seus filhos, e cujos ecos fazem-se sentir no corpo. Vou chamar esse tipo de discurso de “**palavras de maldição**”. É importante ressaltar que podem ser explícitas (proferidas) ou implícitas (não-verbais):

“As crianças são particularmente vulneráveis às maldições impostas por alguém a quem consideram poderoso. Se a mãe diz a seu filho: ‘**Ninguém jamais te amará: você é impossível**’, o mais provável é que ele acredite. Quando crescer e seu ego e

⁹⁷Uma ressalva: falo que o arranjo é subterrâneo e Lowen atesta que é algo muito mais superficial, bastando que se arranhe o verniz das aparências para que se denuncie tal acordo. Contudo, não me interessa aqui precisar a profundidade na qual se esconde esse tipo de **fala implícita**. É subterrânea por estar abaixo da “epiderme” dos relacionamentos. Aliás, não sei realmente se se trata de algo mais superficial ou se Lowen, devido ao enorme “poder de fogo” que possui sua leitura caracterológica, “arranha mais profundamente” e faz surgir o não-dito. É preciso que nem se generalize, nem se considere fácil demais a realização desse tipo de leitura. Afinal de contas, as relações (por mais neuróticas que sejam) não se tratam de estruturas tão simples assim.

mente racional assumirem o controle de seu comportamento, ele poderá se considerar digno de amor apesar da maldição da mãe, mas no fundo de seu coração ficará em dúvida se ela não estaria com a razão. Além do mais, uma vez que sente ser preciso conquistar amor por meio de esforços pessoais, sempre experimentará um certo nível de isolamento”.

(pág. 152 - grifos meus)

Apesar de não haver na citação nenhuma referência à maldição implícita, creio ser possível deduzi-la embasando-se, para isso, na corporalidade: pode-se dizê-la, através de palavras; pode-se dizê-la também através da postura e da intenção do corpo. Não ousou afirmar que um único amaldiçoar seja capaz de “deformar” o “sujeito corporal”, encorajando-o. Essa seria uma gênese mítica “selvagem” da neurose. Mais provável é que tal processo se dê lentamente: o corpo da mãe respondendo de maneira hostil, ambivalente, fria ao corpo de seu filho, como se lhe dissesse algo não compreensível através do universo dos signos lingüísticos.

O autor afirma a importância da palavra na geração de conflitos ocorridos nos relacionamentos afetivos. Aqui, um exemplo de **palavra mal-escutada (mal-interpretada)**:

“Em qualquer relação, a questão não é fazer as coisas do seu próprio jeito, mas ter o que dizer. Todos reconhecemos na ausência de comunicação um problema que ataca as relações. E da mesma forma como não nos expressamos com base em nossos sentimentos mais autênticos, também não escutamos o que os outros têm a dizer. Ouvimos as palavras mas, muitas vezes, entendemo-las como ataque pessoal e não como declarações dos sentimentos da outra pessoa. Ao fecharmos nossas mentes, fechamos nossos corações. Nesse caso, a situação se degenera em conflito que só o uso do poder pode resolver. Alguém pode submeter-se ao outro para que a relação, seja mantida mas, essa conduta, no entanto, apenas perpetua o padrão que vigorava no lar da infância, onde o ‘não’ da mãe ou do pai era sempre a palavra final”.

(pág. 190)

Com esse comentário, Lowen quer fazer ver a importância do diálogo aberto, no qual há espaço para o “não” tanto quanto para o “sim”. O que se aponta é a questão da assertividade, a capacidade de dizer-se “sim” ou “não” baseando-se nos sentimentos verdadeiros, corporalmente sedimentados. Poderia ser

identificado um outro aspecto dessa citação: se o outro “ouve errado” nossa fala, será que, muitas vezes, também não “falamos errado”, isto é, dizemos “não quando queremos dizer “sim” e vice-versa? De certo modo, está-se falando aqui de **palavras cheias e palavras vazias**. A **palavra cheia** tem um compromisso inegável com a corporalidade saudável: só quem **fala verdadeiramente o que está sentindo** pode ser autêntico. O autor não afirma isso, mas talvez aprender a ouvir e aprender a falar sejam dois pólos do mesmo segmento, no que se refere à comunicação afetiva. O coração fechado fecha também os ouvidos, impede que se escute a fala do outro (assim como foi proferida) e distorce significados. É como se o fechamento cardíaco fizesse reverberar no sujeito as falas do não-amor.

Outro lugar comumente ocupado pela palavra na Bioenergética pode ser visto no exemplo de Paul: Lowen parte da fala como tema para o trabalho corporal. A **palavra-mote** inspira, nesse caso, o agir sobre o corpo:

“(…) ‘Existe uma tensão no meu peito’, ele me contou. ‘Tem alguma coisa lá que quer sair’. De repente ele percebeu que o sentimento que estava em seu peito era o de tristeza. ‘Tenho medo de minha tristeza’, admitiu. ‘Sinto o quanto tenho sido solitário. Não tenho coragem de abrir meu coração’. Quando a sensação de tristeza ficou mais funda, exclamou: ‘Mas como você pode fazer isso comigo? Está partindo meu coração’. Paul falava no presente porque estava revivendo a experiência do coração partido. Quando falamos sobre a sensação em seu peito ele comentou: ‘Não há nada lá dentro, nenhum sentimento. Parece vazio. Não sinto meu coração’. Para mim, essa declaração significava que ele não sentia o amor que ele havia bloqueado e alienado tão no início de sua vida, para que pudesse sobreviver, Paul precisava regredir ao primeiro ano de vida. Deitado no divã, estendeu os lábios suavemente para frente como um bebê que quer mamar. Quando fez isso, sentiu o anseio pela mãe que havia suprimido por tanto tempo e começou a chorar. ‘Eu quero você’, e acrescentou: ‘fico com medo’”.

(págs. 93 e 94)

Para complementar, a continuação do caso, que ilustra um típico processo bioenergético:

“Na terapia, Paul pôde reconhecer sua tristeza e discutir seu

relacionamento com a mãe. ‘Pela primeira vez na vida, estou sentindo o que sentia quando criança’, observou. ‘Coitado do molequinho. Isso me deixa maluco’. Depois deu vazão a uma parte de sua raiva socando o divã”.

(pág. 94)

Vou aproveitar o exemplo para “dissecar” a sessão, dividindo-a em momentos - didaticamente, é claro! - para que se possam compreender as passagens do agir verbal para o corporal. Farei outra “dissecção” no final da análise do livro, englobando, então, novos aspectos da bipolaridade verbo-corpo propiciados por mais um estudo de caso:

1º) Paul teve um *insight* bioenergético, percebendo tensões peito e associando-as à tristeza e à impossibilidade de abrir o coração. Trata-se de um paciente já trabalhado corporalmente, o que facilita o surgimento de *insights* corporalizados

2º) A sensação de tristeza propiciou o diálogo no nível da fantasmagoria. Paul evocou a experiência do coração partido.

3º) Lowen interpretou a fala do paciente bioenergeticamente, cogitando as amarras cardíacas que impediam Paul de amar. Não sei se tal interpretação poderia ser chamada literalmente de **interpretação bioenergética**, pois não há o envolvimento direto da corporalidade. Geralmente, tais interpretações são realizadas partindo-se de sonhos, do simbólico impalpável que traz em si a marca da carne, dos segmentos do corpo dispostos dinamicamente em relação aos anéis de tensão. Contudo atrevo-me a chamá-la assim por entender que esse tipo de compreensão - mesmo quando é “mudo”, ou melhor, quando não é dito pelo terapeuta ao paciente - é inspirado pela caracterologia loweniana: há, em última instância, barreiras musculares a serem vencidas para que se restitua a capacidade de amar. Partindo desse entendimento da fala de Paul, Lowen viu a necessidade de, através de um exercício expressivo e regressivo, realizar uma busca descendente das causas do não-amor.

4º) A tristeza, o peito vazio foram **notes** para o exercício proposto. Lowen caminhou, então, em direção à gênese mítica da clausura cardíaca. Voltar a sentir-se como o menino mal-amado de um ano de idade fez com que

Paul compreendesse melhor seu drama. Tudo isso advindo da clássica máxima bioenergética: busca do afeto perdido (chave da prisão corporal). A palavra serve ainda como possibilidade de síntese da experiência vivenciada, para que ela não fique restrita apenas ao âmbito da catarse.

Exemplifiquei como a palavra pode deformar (maldição) e inspirar (**mote**). Vejamos agora como pode criar também a ambiência para inverdades afetivas. Novamente, o “Eu te amo” servindo para mascarar outros sentimentos ocultos:

“Não é incomum a confusão acerca do amor porque desde muito cedo são ensinadas as regras morais a respeito de amar os pais, os vizinhos, etc. Em terapia o paciente diz: ‘Eu amo minha mãe’, mesmo que em sua história haja episódios de maus tratos. Após uma considerável dose de trabalho analítico, em geral vem à tona que o paciente tem raiva desses destratos e que alimenta ódio pela mãe”.

(pág. 26)

Tal afirmação é, sem dúvida, extremamente óbvia. O trabalho analítico tem a função de desnudar as verdades afetivas além da “cosmética social” que as palavras constroem. Mas a citação alerta novamente para um detalhe: as palavras podem mentir, e não é prudente confiar ingenuamente nelas. Lowen dá um exemplo em que a fala tem a função de negar os sentimentos que o corpo expressa. Em certa ocasião, estando em companhia de uma mãe e sua filha, pode perceber no relacionamento entre ambas que:

“Enquanto a menina falava comigo, aconteceu de eu dar uma olhadinha rápida na mãe e a encontrei olhando para a filha com os olhos negros cheios de ódio. Mas quando conversamos, ela negou qualquer sentimento hostil pela garota. Era evidente que não tinha consciência de seus sentimentos mais íntimos, mas estou seguro de que sua filha havia visto aquele olhar negro muitas vezes e se sentindo aterrorizada com ele”.

(págs. 83 e 84)

O olhar negro de ódio foi desmentido pelo discurso; mas continuava ali, presente. Nenhuma palavra podia escondê-lo diante de alguém que soubesse “ler” a mensagem hostil. Esse exemplo é quase uma “psicopatologia da vida

cotidiana”. Mas o autor mostra, na clínica, como a negação discursiva dos sentimentos e da linguagem do corpo ocorre. O paciente chama-se Jim, 53 anos. Analisando seu rosto, Lowen aponta a existência de uma expressão amistosa e angelical que, quando era abandonada, dava lugar à outra, de profunda tristeza, à beira do desespero. O autor, então, apontou-lhe sua outra face:

“Ele não permitia que essa expressão emergisse muitas vezes. Aliás, ele nem mesmo a reconhecia como sendo sua. Quando viu seu rosto no espelho com essa expressão triste, disse: ‘Sou um homem feliz. Todos os meus amigos me consideram uma pessoa contente’”.

(págs. 61 e 62)

O autor comenta que, de fato, Jim era um homem bem-humorado, o que se fazia refletir em seus ombros largos e peito erguido. A metade inferior do corpo, contudo, dava a impressão de fraqueza: pelve estreita, pernas frágeis:

“Tudo isso indicava uma profunda insegurança em sua personalidade que ele compensava ‘empurrando para cima’ apenas por sua força de vontade. Não era por acaso que seus ombros eram erguidos e que sua voz era aguda. Se ele se deixasse cair, abaixasse seu tom de voz, soltasse os ombros numa postura natural e murchasse o peito, conseguiria aliviar o nível intolerável de tristeza”.

(pág. 62)

Jim possuía duas falas. Vou mostrar outro caso de negação de sentimento através da fala. Vale à pena insistir nessa tópica, pois ela se constitui em argumentação substancial contra as abordagens unicamente verbais. É preciso lembrar que essa premissa é válida se a psicoterapia for concebida como “busca da emoção perdida”. Já assinalei o fato, mas creio que as críticas ao trabalho não-corporal devem ser entendidas a partir desse pensamento para que façam sentido. Portanto, vamos ao exemplo:

“Um caso típico de negação é a pessoa que começa a falar alto e a gritar numa briga e que, quando lhe perguntam se está com raiva, raivosamente nega que esteja”.

(pág. 119)

Lowen ressalta ainda (em nota) que o mecanismo de negação de sentimentos é explicado melhor em **Narcisismo**⁹⁸. O exemplo também não é novo. Algo parecido foi dito em **Amor e Orgasmo**⁹⁹. Entretanto, essa insistência “canônica” e a circularidade de pensamento parecem ser uma característica do autor.

Mas, voltando ao coração, tema fundamental da obra: que relação possui a **fala mentirosa** com o “fechamento cardíaco”? Eis, na concepção loweniana, o que ocorre quando o “músculo do amor” se fecha:

“Uma vez que representa um estado de integridade interna, a honestidade é um outro traço que caracteriza a pessoa amorosa. A pessoa cuja cabeça e coração estão separados fala com os dois lados da boca. Qualquer declaração de amor que faça é desmentida pela desconfiança e pela suspeita que ela irradia. Tampouco é honesta consigo mesma. Em vez disso, encobre suas atitudes negativas ou as justifica atribuindo a responsabilidade a terceiros. Mas a cada mentira que conta ela aprofunda a compartimentalização de sua personalidade, uma vez que o coração sabe qual é a verdade. A cada mentira fica mais tênue seu elo de ligação social pois não pode ter um coração aberto e, ao mesmo tempo, mentir”.

(pág. 193)

De acordo com o que pensa Lowen, aquele que mente a si mesmo (negando seus sentimentos) não pode ser honesto com o outro. “Falar com os dois lados da boca” é uma **metáfora corporal** que denota justamente essa dicotomia entre cabeça (razão) e emoção (coração). A negação de sentimentos é tida como uma “automentira”, que pode conduzir a “outrém-mentiras”. Verdade e mentira, aliás, vêm sendo preocupações nucleares do autor durante todas as suas obras. Em função disso, tem-se a impressão de que **só as palavras podem mentir**, o que tornaria a Bioenergética uma espécie de **detetector de mentiras**.¹⁰⁰

Outra tópica constante nas obras do autor é sua concepção holística. Vários exemplos de **holismo** aparecem em **Amor, Sexo e Seu Coração**, mostrando a importância dada por Lowen à síntese entre trabalho analítico (via

⁹⁸Op. cit.

⁹⁹Op. cit.

¹⁰⁰As verdades e mentiras (tanto do corpo quanto da palavra) serão discutidas no último capítulo.

palavra) e corporal. Na afirmação abaixo, fala-se sobre a hostilidade encoberta (e muitas vezes clara e explícita) existente entre pais e filhos:

“Como essas experiências da infância afetam o indivíduo conforme ele cresce e vai saindo de casa em direção ao mundo? A resposta a esta pergunta pode ser encontrada no trabalho analítico com pacientes. A análise da origem do medo de amar e ter proximidade, de ser aberto e direto, sempre leva a pessoa de volta aos acontecimentos da infância (...) Pela análise e pelo trabalho com o corpo muitos fatos significativos de meninice podem ser recuperados pela consciência”.

(pág. 69)

Lowen aponta para o fato dos pacientes não se lembrarem justamente das situações de maior conteúdo emocional, ocorridas no início da vida. O autor comenta que o próprio Freud já se dera conta dessa “amnésia seletiva”. Isso é óbvio. Porém, só o trabalho corporal **aliado** ao analítico pode recuperar, ou melhor, pode **evocar** o afeto original reprimido. Note-se que inverti os termos da citação: Lowen fala de “análise e trabalho corporal”. Eu, pelo contrário, digo “trabalho corporal e análise”, pois parece que o segundo acaba vindo antes. Bioenergética é uma teoria corporal, em primeiro lugar; e justamente isso a diferencia de outras psicanálises ou “tentativas psicanalíticas” de compreensão do sujeito. Mesmo assim, que se considere o **holismo** loweniano como a tentativa de sintetizar “o melhor dos dois mundos”: analítica e corporalidade unidas como terapêutica eficaz contra as neuroses. Que seja guardada, todavia, uma diferença (pontuada anteriormente) entre os objetivos psicanalíticos e bioenergéticos: **Psicanálise - idéia reprimida; Bioenergética - afeto reprimido**. Quando Lowen fala em procedimentos analíticos, não está de fato se referindo à Psicanálise. Alguns procedimentos psicanalíticos estão presentes na abordagem loweniana, como o manejo da relação transferencial, interpretação tanto do discurso quanto dos sonhos do paciente e trabalho de quebra das defesas psicológicas. Mas a Bioenergética não é, propriamente, uma “Psicanálise do Corpo”.

Na citação anterior é mostrado como se pode chegar à causalidade neurótica através dos dois caminhos (fala e corpo) integrados. Vejamos como

isso se dá no contexto clínico. Esse paciente, anteriormente citado, é Peter, que buscou terapia devido à falta de prazer no trabalho e na relação conjugal:

“(…) Estava tendo atritos constantes com a esposa que o acusava de ser muito fechado com ela e de refrear-se em relação ao sexo. Ele admitia que ela não o excitava e que não conseguia excitar-se quando ela o procurava em busca de intimidade. Havia também a queixa de que ela não o aceitava e o fazia sentir-se culpado por sua falta de interesse. Peter também via defeitos na esposa: era obesa, desleixada em seus deveres como dona-de-casa e assumia pouca responsabilidade por si mesma. Peter sentia-se horrível, mas quando **sugeri** que talvez pudesse sair desse casamento resistiu à idéia. Disse que tinha afeto pela esposa e que, às vezes, se davam bem. Além disso, não queria ficar sozinho (...) Peter admitia que estava preso numa armadilha, e isso aumentava a sua depressão mas tirá-lo daí não era nada fácil. Todas as forças opressoras de sua personalidade, oriundas de sua infância, tinham de ser **entendidas e liberadas**”.

(pág. 97 - grifos meus)

Antes de mais nada, um pormenor: Lowen **sugere** saídas a seus pacientes mesmo antecipando, de certa maneira, que não poderão segui-las por estarem presos em armadilhas, incapazes de movimento e escolha; há dor em partir e há dor em ficar. Para que esse “estado-de-coisas” deixe de existir, duas ações são necessárias: **entender e liberar**. Vamos tratar de compreendê-las:

Entender: conhecer, desvendar as forças opressoras analiticamente e sabê-las dinamicamente. Eis um trabalho de índole analítica (realizado via palavra) cujo intuito é recriar a linha causal perdida.

Liberar: é expressar, exorcizar do corpo a mágoa infantil para que o organismo se liberte. Esse é o **holismo** bioenergético em sua manifestação primordial: curar é compreensão e descarga das emoções aprisionadas. Eis outro exemplo (o nome do paciente não é mencionado):

“A tensão muscular de seu corpo era considerável, equiparando-se à quantidade de raiva suprimida. Era preciso que grande parte dessa tensão fosse descarregada antes que ele pudesse ter contato com seus sentimentos. Ao mesmo tempo, era necessária uma análise cuidadosa para que ele pudesse se libertar da culpa, entendendo como sua mãe havia criado esse problema tendo-o tratado de certa forma quando criança”.

(pág. 120)

Também em relação ao coração, Lowen defende sua posição holística:

“Se queremos entender a enfermidade, principalmente a crônica, devemos utilizar a abordagem holística e considerar tanto a pessoa quanto seus órgãos”.

(pág. 134)

A “cura cardíaca” só pode dar-se holisticamente, entendendo-se as causas do aprisionamento e propiciando-se a “soltura” através dos exercícios bioenergéticos:

“Para que o coração se abra e assim dê significado à pessoa e vida ao corpo, precisamos determinar por que e como se fechou em copas e quais as forças e receios que o mantêm trancado. Sem esse conhecimento e compreensão, os terapeutas não terão condições de desarticular a armadura, ou remover a barricada tanto para si quanto para os pacientes. O primeiro passo consiste em investigar e analisar o passado da pessoa, especialmente suas experiências infantis. Ao mesmo tempo, é preciso fomentar o entendimento dos processos físicos que envolvem o corpo da pessoa como uma couraça. Precisamos ver o corpo não por um ângulo mecânico mas como uma expressão viva da história pessoal”.

(pág. 174)

O **holismo** loweniano em relação à compreensão e tratamento de problemas cardíacos é defendido também por sua crença convicta na incompletude de um trabalho unicamente verbal. Talvez o “coração simbólico” possa ser tocado por palavras; mas o “coração-músculo”, não:

“A abordagem de que me utilizo para tratar do problema discutido neste livro - a saber, a incapacidade de abrir o coração ao amor - é tanto psicológica quanto física. No nível psicológico, é necessário que a pessoa entenda a natureza do problema e alcance um nível tão profundo quanto possível de entendimento de suas causas. Isto implica uma análise cuidadosa que a ajude a entrar em contato com as experiências de sua infância. Mas não creio que apenas a análise seja completamente eficiente. O problema está estruturado no corpo, na forma de tensões musculares crônicas (...)”.

Passarei agora, aproveitando a “deixa” dada pela citação anterior, a mostrar, na obra, as afirmações lowenianas acerca da ineficácia do trabalho via palavra (analítico ou não) sem que se leve em conta o fazer corporal. Primeiro, Lowen falará sobre a relação entre a pessoa hiperativa e a personalidade do tipo A, criticando a abordagem de Friedman¹⁰¹:

“A pessoa hiperativa é, em muitos sentidos, idêntica à personalidade tipo A. Reage a cada situação de conflito e crítica como se fosse uma ameaça à sua segurança e auto-estima. Está sempre na defensiva, que encobre por meio de uma pseudo-agressividade. O tratamento esboçado por Friedman para solucionar este problema de comportamento consiste em conscientizar a pessoa de seu estado de tensão, de sua hiperatividade, de sua motivação compulsiva para vencer na vida. Justificadamente, Friedman assinala que esta motivação compulsiva enfraquece a criatividade e, dessa forma, prejudica quaisquer esforços produtivos; no fim, termina incapaz de promover a auto-estima da pessoa. Conforme a pessoa hiperativa for respondendo ao tratamento, sentirá mais relaxamento e menos compulsão a agir, sentirá que se aliviou também de parte do estresse que pesava sobre seu coração. Mas essa abordagem tem falhas. Não leva em conta as tensões musculares crônicas das quais sofrem as pessoas hiperativas, assim como não chega no cerne do problema”.

(pág. 120 e 121)

Mesmo atestando certa ineficácia nas terapias verbais, Lowen utiliza-se de “prescrições” em sua clínica: dá sugestões diretas - como já illustrei anteriormente no exemplo de Peter - e estimula o paciente na direção de uma ação **determinada**, visando atingir a um objetivo **determinado**. Um médico diria: “Tome duas aspirinas ao deitar”. Lowen diz:

“Uma de minhas pacientes tinha sempre cedido aos desejos do marido, em termos de sua vida sexual, fossem quais fossem seus sentimentos e sensações. Quando essa temática emergiu em sua terapia, estimei-a a manifestar seus próprios sentimentos. Ela retornou na outra sessão e disse: ‘Disse não ao meu marido pela primeira vez. No dia seguinte me surpreendi sentindo um desejo poderoso de união sexual e, quando tivemos relação, senti o orgasmo’”.

¹⁰¹ Op.cit.

(pág. 46)

No segundo exemplo, o paciente é novamente Peter:

“É verdade que a falta de interesse de Peter pela esposa pode ter sido uma forma de recusar-lhe afeto. Esse comportamento é semelhante ao de uma criança que não come o que está no prato para irritar a mãe. O comportamento rancoroso é uma manifestação indireta de raiva e é usado quando a expressão direta desse sentimento está vetada. Às vezes Peter tinha ereção quando se deitava ao lado da mulher mas, se ela correspondia ao seu interesse, ele perdia a ereção. O fato de ele admitir a natureza rancorosa desta atitude não a eliminava, porém. Para deter esse rancor ele precisava manifestar a raiva subjacente. Estimulei-o a desafiar a esposa, o que começou a fazer de tempos em tempos. Sempre que tinham uma briga, o estranho é que sua potência sexual aumentava e seu relacionamento melhorava. No entanto, sentia culpa de ter-se mostrado tão agressivo e de ter exposto sua raiva. Era uma culpa de origem sexual”.

(pág. 98 e 99)

Em ambos os casos, a **palavra de prescrição** dirige o paciente, tendo como fundo a caracterologia¹⁰². Qualquer “faça isso” ou “faça aquilo” loweniano é inspirado pela corporalidade; daí serem estímulos enfáticos, às vezes provocações, cuja função é “tirar o paciente do lugar em que está” e fazê-lo mexer-se. Mas tal procedimento parece ter suas limitações. Quando o autor sugeriu a Peter que ele poderia desistir de seu casamento, não houve qualquer resultado positivo. Esse, de fato, é um conselho muito genérico, amplo. Pelo contrário, sugerir que o paciente desafie sua esposa é algo mais circunscrito, claro. Talvez também seja mais “realizável”, uma vez que envolve premissas bioenergéticas já vivenciadas corporalmente. Depois que se experimentou na carne as técnicas corporais, os sentimentos por elas evocados não são mais tão estranhos assim. De qualquer forma, as prescrições verbais necessitam pelo menos “circundar” o corpo, ligar-se a ele mesmo que indiretamente.

Já na citação abaixo, uma outra forma de utilização do discurso é apresentada:

“Após vários anos em terapia, Tony teve um sonho curto e extraordinário. ‘Sonhei que estava morrendo de câncer daí a uma semana’, relatou. ‘Com muita calma, fiz todos os planos necessários à partilha de meus bens’. Uma semana após este sonho, Tony se apaixonou. Para mim está claro o sentido dos dois acontecimentos. Tony havia manifestado várias vezes o desejo de morrer, mas nunca com aceitação. Era um sobrevivente e não precisava de amor e nem de mais ninguém. Acreditava que sua sobrevivência dependia de negar seus sentimentos e sensações mas, nesse sonho, percebeu que essa negação era o caminho que o levaria à morte”.

(pág. 88)

O sonho de Tony foi interpretado tendo como crivo os pressupostos carátero-analíticos bioenergéticos. O conteúdo onírico diz respeito ao desejo de morrer - oriundo do medo da vida, ou da inabilidade em lidar-se com pressões internas e externas - que aparece intimamente relacionado a uma corporalidade deficiente¹⁰³. Um corpo “amarrado”, pouco responsivo, não se dirige ao prazer, sua orientação primária. A energia estagnada “azeda” e a vida perde o significado, já que qualquer significado existencial passa, antes de tudo, pelo orgânico. Por isso, uma **interpretação bioenergética** de sonho difere, de certo modo, das demais formas de se interpretar sonhos: o corpo é levado em conta, envolve toda possibilidade de simbolização. No sonho de Tony não aparecem diretamente elementos corporais, simbolizáveis ou metaforizáveis. Há, no entanto, um outro exemplo onde o simbolismo advém de “partes anatômicas presentes”, como se o próprio sonhar fosse “corpado”. O paciente chama-se Morris e já estava em terapia bioenergética há alguns anos. A principal tarefa terapêutica na ocasião era “abrir-lhe o peito” para que os sentimentos amorosos pudessem vir à tona. Casado pela terceira vez há dez anos, vinha tentando melhorar a qualidade de seu relacionamento com a esposa, buscando maior autonomia e independência afetiva dela. Lowen considera que os problemas conjugais do paciente espelhavam a relação com a figura materna. O casamento, apesar de alguns contratempos, ia gradativamente melhorando.

¹⁰²Chamo isso de “lição de casa” ou **exercícios existenciais** e utilizo tal técnica muitas vezes em minha clínica, como foi mostrado no início deste trabalho.

¹⁰³Vide **Medo da Vida**, op.cit.

Após ter tido esse sonho, Morris acordou com dores no peito e na garganta, enjoado e com a sensação de que iria desmaiar. Chamou uma ambulância e foi levado à UTI do hospital. Contudo, não foi encontrada nenhuma anomalia cardíaca. Durante sua permanência no centro intensivo, teve oportunidade de reavaliar sua vida afetiva e, posteriormente, discutir com a esposa seu verdadeiro “problema de coração”. As dores sumiram tão inesperadamente como haviam surgido. Morris não estava tendo um ataque cardíaco, mas sim uma **redenção cardíaca**:

“O relato do incidente feito por Morris nos permite entender os sentimentos, sensações e conflitos envolvidos na tentativa de atravessar o paredão de tensões que aprisionava no coração seus sentimentos. Começou quando Morris acordou de um sonho, ‘tendo uma sensação terrível na garganta e no esôfago’. No sonho, tinha visto um conhecido seu cujos músculos do peito tinham sido rasgados e expostos por cortes muito profundos. Relata o seguinte: ‘Fiquei completamente passado de pena diante daquele espetáculo horrível. Eu tinha certeza de que ele ia morrer, mas ao mesmo tempo tinha uma sensação maravilhosa por ele. Mas levantei com aquela dor na minha garganta.’

É fácil interpretar esse sonho. O homem do sonho era o próprio Morris, cujo peito e garganta estavam se abrindo, produzindo sensações maravilhosas e também a dor e o medo de morrer”.

(págs. 167 e 168)

Não parece ser possível saber o que vem primeiro: o psiquismo livre “abre” o peito e a garganta ou o contrário. Bioenergeticamente, o sonho foi interpretado no plano do simbólico, através da dinâmica entre os elementos da “anatomia onírica” do paciente. Sonhar com peito e garganta poderia ser “corporizar” sensações e significados psíquicos via “carne simbólica”. Para Lowen, entretanto, a simbolização retorna à origem somática, rendendo-se, então, à corporalidade. Em função disso, peito e garganta são entendidos como peito e garganta reais, palpáveis. Mas será que o próprio trabalho bioenergético com o corpo não acaba “direcionando” o sonhar e impelindo-o na direção corpórea?

Na abordagem dos problemas cardíacos, há também espaço para simbolizações, **metáforas**, vindas do orgânico. Lowen compara dois tipos de paciente: o oncológico e o cardíaco. Em ambos há o chamado “desejo de

morrer”. Nesse exemplo de **metáfora corporal**, o autor faz uma leitura simbólica (calcada na realidade corporal) da morte por cardiopatia e por câncer, estabelecendo certas diferenças entre elas:

“Simbolicamente, o ataque do coração é como a relação de pânico que ocorre quando um impulso para fugir, ou soltar-se, para ir em busca do amor, e para se abrir torna-se forte o suficiente para desafiar a aparente segurança do *status quo*. Nem o impulso, nem o pânico, são conscientes. Se o fossem, o problema seria transferido para o nível consciente, onde seria elaborado. A morte por causa de um ataque do coração também denota uma perda de esperança, pois o coração é tanto um órgão de esperança quanto de amor. A perda da esperança, sequela do pânico, é um sentimento avassalador e agudo muito diferente da resignação emocional do paciente canceroso, cuja esperança vai sendo lentamente consumida pelo desejo de morrer”.

(pág. 166 e 167)

O conflito do qual a vítima cardíaca tem medo é justamente abrir-se para o amor, escapar da armadilha do coração defendido. Porém, qualquer atitude nessa direção deixa o pobre músculo desguarnecido. Essa paralisação pode ser comparada à parábola do macaco que meteu a mão em uma cumbuca para apanhar uma banana que lá estava. Ao fazê-lo ficou preso, e só conseguiria libertar a mão se largasse a banana, o que implicaria em ficar sem ela. Preso, também não conseguia comê-la. O “neurótico cardíaco” está em uma situação muito parecida: abrir o coração é expô-lo a novas possibilidades de dor; mantê-lo fechado é impedi-lo de amar, o que também provoca sofrimento e solidão. Abrir o coração é um “deixar-se ir”, permitir que as irradiações desse órgão amoroso alcancem o mundo externo à procura de um objeto.

Uma outra consideração importante de Lowen diz respeito a certa possibilidade de trabalho verbal: **a escuta do discurso do paciente**. A afirmação refere-se ao desejo de morrer, presente, como já assinalei, tanto no paciente oncológico como no cardíaco. O autor diz que a “desesperança cardíaca” e a “resignação emocional cancerosa” devem ser abordadas na terapia. Nesse caso, é importante que o paciente **fale** e que o terapeuta **escute**.

Tal “continência auditiva” parece ser fundamental no tratamento¹⁰⁴:

“Quando essas questões podem ser levantadas e discutidas na situação terapêutica, o medo se torna contornável. E, como esse medo está associado à solidão, diminui muito quando há outra pessoa disponível com um ouvido convidativo. Para muitos pacientes, a relação terapêutica é um elo de manutenção da vida. Ficar de frente para os próprios conflitos é sempre uma experiência dolorosa e assustadora, mas é também sempre recompensadora pois contém um potencial de vida que o desejo de morrer não maculou”.

(pág. 167)

Em **Amor, Sexo e Seu Coração**, há ainda outro uso da fala a ser destacado: a palavra como **grito de guerra**¹⁰⁵. Apesar de pretender assinalá-los mais amplamente na análise de **Exercícios de Bioenergética**¹⁰⁶, há aqui alguns exemplos interessantes. O caso de Irene mostra Lowen caminhando do trabalho corporal (norteador pelo **grito de guerra**) ao trabalho verbal, retornando novamente ao exercício bioenergético (corpo-verbo-corpo):

“A abordagem terapêutica da mudança de comportamento é ajudar o paciente a compreender a dinâmica de sua luta interna e expressar as sensações relativas à mesma. Irene estava triste (achava sua vida um fracasso) e dolorida. Estava divorciada há vários anos e tinha criado um filho sozinha. Sua primeira necessidade era sentir sua tristeza e chorar. Em seu esforço para

¹⁰⁴Nesse sentido, fico pensando se aquilo que denomino **metáfora corporal** pode tornar-se metáfora integral, ou seja, se com o *insight* o paciente pode ou não abandonar atitudes corporais, deixando de atuar no corpo os conflitos afetivos e levando-os para o plano do “simbólico puro”. Lowen pouco fala dos “estados do corpo” como meros simbolismos. Há sim um simbolismo “inspirado” pela corporalidade, como já mostrei; mas também há certa maneira de ser do sujeito (a forma como ele opera no mundo) que é propiciada (e determinada) pelas couraças musculares. Ambas são inseparáveis na concepção bioenergética. Eis um ponto em que entro em choque com as concepções de Lowen. Para ele, não é suficiente mostrar a **metáfora corporal** para que o corpo do sujeito e o sujeito daquele corpo se transmutem. O autor acredita que não há transformação individual possível sem que haja primeiro transformação corporal, pois o indivíduo é seu corpo. Há aqui uma concepção filosófica em jogo: será que o existir humano é mera “**corpação**” ou há na vida contingências mais sutis, que passam pelo corpo mas não encontram unicamente nele suas raízes? Em outras palavras, será que expor-se ao fluxo existencial não é, por si só, já um catalizador da germe da mudança, independentemente de “com que corpo se esteja”? Discutirei mais profundamente a questão no último capítulo do trabalho.

¹⁰⁵Não pretendo estender-me neles, mas poderão ser encontrados nas páginas: 71, 98, 163, 174, 175, 184, 186 e 189. Repeti-los aqui seria mera redundância necessária. Considerarei mais importante utilizar-me do caso de Irene para mostrar uma visão panorâmica do processo bioenergético, onde o **grito de guerra** é integrante de um todo articulado.

¹⁰⁶Op.cit.

funcionar no mundo moderno dos negócios em pé de igualdade com os homens, havia suprimido a maior parte de seus sentimentos. Isso não era muito difícil de conseguir: ajudei-a a respirar e a fiz depois dar socos na cama e dizer ‘por que?’, isto trouxe algumas lágrimas à tona. Ficou surpresa de se sentir tão bem depois de chorar. Incentivei-a a dar chutes, em casa, deitada na cama, e a fazê-lo com as pernas esticadas, de barriga para cima. Chutar é protestar, e Irene tinha muito contra o quê protestar”.

(págs. 51 e 52)

No primeiro momento, o autor parte do exercício corporal, orientando a paciente a realizar “lições de casa”, prescrevendo uma tarefa “medicinal” (**palavra de prescrição**). Em seguida mostra como a palavra pode, surpreendentemente, surgir como “**mote**”, levando o terapeuta a propor novos trabalhos corporais específicos. Para melhor elucidar os momentos específicos do processo, vou desmembrar a citação:

“Irene tinha sido filha única e muito bonita; naturalmente, era o xodó do pai mas ele tinha morrido quando ela estava com 5 anos. Sua mãe lhe disse que ela precisava ser um soldado como o pai, o que, para ela, significava ser forte e conter a tristeza. Numa sessão de terapia ela comentou: ‘Sempre soube que havia dor dentro de mim. Havia um aperto em minha garganta mas eu não associava isto ao meu coração.’ No momento em que disse essas palavras estava deitada no divã. Sugeri que estendesse os braços e as mãos e falasse: ‘Papai, papai’. Ao fazê-lo explodiu em soluços. ‘Segurei essa dor tantos anos’, comentou depois. ‘Não sabia onde colocá-la!’”.

(pág. 52)

Ao fazer com que a paciente chamasse pelo pai, Lowen evocou a fantasmagoria da ausência paterna, o vácuo mal-assombrado que ecoava na tragédia de um Édipo dramático. “Papai, papai” foi o grito, a **palavra-brado** que possibilitou a catarse e o reconhecimento da dor há tanto sufocada. Houve aqui, então, uma articulação de procedimentos (cotidianos para qualquer bioenergicista) a ser esquematizada:

1º) Exercício bioenergético energizado pelo **grito de guerra** “Por quê?”, a palavra plena de afeto.

2º) A palavra usada como prescrição do trabalho a ser realizado em casa

para que os “sentimentos de protesto” continuassem a fluir.

3º) Do discurso de Irene, Lowen obteve elementos para a evocação da figura paterna, ausente.

Não interessa precisar quanto tempo decorreu entre cada etapa; importante é perceber como o diagnóstico e a terapêutica loweniana são tecidos respeitando certa temporalidade própria, que não é alterada pelo tempo cronológico. Tal processo poderia ter-se dado em duas sessões ou em dois anos. Não importa. É comum que todas essas qualidades da palavra possam ser utilizadas em uma mesma sessão: o paciente é levado à catarse através do exercício, apercebe-se de algo - tem um *insight* - e essa mesma percepção é retrabalhada em forma de exercício, respeitando as premissas anteriormente assinaladas: **entender e liberar**¹⁰⁷.

Para finalizar esta análise, creio ser fundamental uma última citação loweniana acerca das técnicas corporais e do próprio processo psicoterápico que vai de encontro à minha própria concepção a respeito dos “exercícios existenciais” oferecidos pela vida:

“Devemos enfatizar porém que a terapia não é um requisito indispensável para o crescimento e o amadurecimento. A vida nos fornece muitas oportunidades para expressarmos nossos sentimentos e sensações de modo aberto e direto, e, a cada vez mais, aprendermos mais como sermos abertos e amorosos. Exercícios como os que discutimos até aqui ajudam em muito o processo de abertura do coração e de manifestação de sentimentos”.

(pág. 185 - grifos meus)

Se a vida fornece oportunidades para o crescimento pessoal, não poderia o terapeuta funcionar como “despertador” ou assinalador dessas circunstâncias existenciais para seu paciente? Não seria o suficiente? Eis uma questão para ser tratada no final do trabalho.

10. A Espiritualidade do Corpo

Lowen inicia e termina a obra citando as três formas de graça descritas por Aldous Huxley em *The Perennial Philosophy*¹⁰⁸. São elas:

1ª) *A graça animal*: que diz respeito à fé na natureza, à harmonia entre o ser e seu meio natural e entre o ser e seu próprio corpo. Lowen refere-se aqui à espontaneidade que apresentam os animais, nos quais o fluxo energético é livre, desencorçado. A corporalidade atrela-se à natureza - já que dela provém - e cria uma unidade indissolúvel.

2ª) *A graça humana*: que se manifesta através da honestidade consigo próprio e com os demais. A ela estão associados sentimentos como a bondade, a amabilidade e a comunhão com os outros homens. Para atingir-se esse estado, é necessário primeiramente que o ser humano encontre a verdade de seu próprio corpo, ou seja, que se liberte das “amarras caracterológicas”. Em segundo lugar, deve haver a transcendência do narcisismo que, segundo o autor, impede o contato pleno e autêntico com as pessoas e a realidade externa¹⁰⁹. O narcisista apenas olha para o próprio umbigo, para as próprias necessidades. Essa patologia (considerada por Lowen o “mal da sociedade contemporânea”) impede que a graciosidade humana se manifeste.

3ª) *A graça espiritual*: que só é possível quando os dois estados anteriores já afloraram. Esse último estágio corresponde à conexão do homem com uma ordem superior que rege todo o universo.

Lowen segue tratando da espiritualidade humana. Diferencia o “tipo” ocidental do “tipo” oriental de espiritualidade. O primeiro calca-se na necessidade de controlar a natureza e na conceituação de saúde como uma

¹⁰⁷Já foi constatado - exaustivamente até - que as críticas lowenianas mais contundentes em relação ao trabalho unicamente verbal é que não há, nesse tipo de abordagem psicoterápica, liberação energético-emocional, mas apenas entendimento de “porquês”.

¹⁰⁸Huxley, A., *The Perennial Philosophy*, Nova York, Harper & Row, 1945.

operacionalidade ou aptidão para a vida. Os exercícios ocidentais são a prova disso: baseiam-se, em sua maioria, na tecnologização, na mecanização do movimento através de máquinas e programas antinaturais de ginástica que mais visam à aparência perfeita do que à saúde. Trata-se, portanto, da busca do “como se faz”, do “como se domina essa ou aquela técnica” para obter-se “essa ou aquela imagem ideal” ditada pela mídia. Outra prova da cisão mente/corpo na cultura ocidental é o próprio *locus* que nela ocupa a espiritualidade: **a mente** é a morada do espírito; o corpo, sua casca. Essa dicotomia cartesiana opõe-se a tudo aquilo que pregam as culturas e religiões orientais, para as quais o **corpo** é central, e dele emana o espírito. A busca oriental direciona-se para a harmonia com a natureza e o universo, partindo-se da corporalidade. Não é à toa que as técnicas corporais advindas dessa forma de pensamento não primem pelo desenvolvimento muscular ou pela ditadura da performance. Tanto as artes marciais quanto a *yoga* e o *t'ai chi ch'uan*¹¹⁰ são exemplos irrefutáveis da preocupação oriental com o bem-estar holístico através do qual pode florescer a espiritualidade.

Justamente por tentar controlar a natureza ao invés de ser uno a ela, o homem ocidental perdeu, segundo o autor, sua graça. Mas como defini-la, antes de tudo? Lowen concebe a graça como soltura corporal, harmonia, capacidade de entrega às sensações sexuais e aos sentimentos vindos do corpo. A pessoa verdadeiramente sexual possui um corpo flexível, que irradia energia, vivacidade e prazer ao mover-se. É, portanto, graciosa como um animal. Aqui há uma apologia ao “Partido da Natureza” (*sic* Paulo Albertini), ao retorno humano à sua condição primeira de sujeito-bicho, espontâneo, característica comum tanto na obra loweniana quanto na reichiana. Lowen afirma que a perda da graça dá-se ainda na infância, quando as expectativas externas contrariam os desejos e as necessidades da criança. A saber, tais “pressões” advém dos pais

¹⁰⁹Vide **Narcisismo**, op.cit.

¹¹⁰Em **Bioenergética**, (op.cit.), Lowen chama a atenção para um fato interessante: depois de dezoito anos utilizando a técnica de **arco** por ele criada, recebeu de um paciente uma foto do *Associated Press* (publicada em 04 de março de 1972) que mostrava chineses praticando *t'ai chi ch'uan* e realizando a chamada “curvatura taoísta”, em muito semelhante ao exercício loweniano. A comparação entre as duas técnicas pode ser vista nas páginas 64 e 65 dessa obra, na qual Lowen já faz considerações acerca de alguns pontos comuns entre sua teoria e o *Tao*.

(como já foi demonstrado e enfatizado inúmeras vezes por Lowen em quase todos os seus livros). O controle dos sentimentos não-desejados pelos pais leva a criança a contrair sua musculatura para anestesiá-la. Cria-se uma espécie de condicionalidade para o amor paterno: “Só irei amá-lo se você não sentir raiva”, “Sexualidade é uma coisa suja, indigna da filhinha do papai. Livre-se disso” e outros discursos (explícitos ou não) do gênero.

Lowen faz, durante todo o livro, pontes entre as teorias orientais e a Bioenergética, afirmando que a última segue também os preceitos holistas que pregam a ligação do homem consigo mesmo e com o universo. Mas se a Bioenergética assemelha-se aos orientalismos, guarda para com eles uma marcante diferença. Só ela é eficaz na erradicação da neurose. Técnicas de meditação ou relaxamento podem ser extremamente benéficas à saúde, mas não tratam da etiologia neurótica; são incapazes de remover as tensões caracterológicas. Por enquanto, contudo, vou deter-me em mais algumas semelhanças entre as duas formas de pensamento.

Utilizando o paradoxo oriental do *Tao*, cujos opostos - *yin* e *yang* - complementam-se ao mesmo tempo em que seguem direções opostas, Lowen mostra que quando a energia do amor ascende à cabeça, o homem sente-se conectado ao universo; quando desce à pelve e aos membros inferiores, conectado à terra. O autor cita o texto **Superposição Cósmica**¹¹¹ de Reich, para dizer que a vida é a interação entre *yin* e *yang*, feminino e masculino, duas ondas energéticas girando “em torno uma da outra numa ação criativa” (pág. 145 - **A Espiritualidade do Corpo**). É essa a dinâmica de tudo o que é vivo; daí o fluxo energético caminhar para duas direções antagônicas não é algo paradoxal, bioenergeticamente falando.

Em função da concepção energética acima descrita, Lowen concebe a espiritualidade como um atributo do corpo. Utiliza para isso uma metáfora que explica melhor a questão céu-terra presente no homem: Quanto mais para o alto crescerem os galhos de uma árvore, mais para o interior da terra deverão

¹¹¹Reich, W., *Cosmic Superimposition*, Rangley, Me., Orgone Institute Press, 1951. Posteriormente, ao discutir questões relativas a esse texto, vou utilizar-me da versão de 1973, não desta que é mencionada por Lowen. Trata-se, contudo, do mesmo texto.

crescer suas raízes. Da mesma forma, quanto mais enraizado e conectado ao chão estiver o sujeito, quanto mais estiver assentado **corporalmente** na terra e nas realidades interna e externa, mais ligado estará ao universo e à Ordem Superior. Nessa perspectiva, o divino não é alcançado pela razão, mas pela corporalidade. Lowen acredita que o homem não pode ser mais espiritual do que é sexual. Sexualidade plena é a marca do indivíduo sadio. A espiritualidade não é banida para os domínios do não-corpo. Um exemplo disso seria o conceito de *kundalini*, a energia vital que, segundo os ioges, emana do chão e jaz como uma serpente enovelada na base da coluna vertebral.

A transcendência, para Lowen, pode ser atingida por vias sexuais ou não. Sexualmente, transcende-se através do orgasmo: o eu é tragado pela energia e pelo sentimento. Na experiência mística, transcende-se através da diluição do eu. Em ambos os casos, segundo o autor, o espírito possui o sujeito, ou seja, a corporalidade assume o comando sobre o ego.

Na **corpação** da espiritualidade presente na obra, Lowen demonstra que o corpo não é o receptáculo do espírito, mas justamente o contrário: é o espírito tornado carne. Haveria no cerne do ser humano um canal que o liga à alma corporal. **A consciência superior está ancorada no corpo; a espiritualidade é, por conseguinte, um estado de inter-relação harmônica entre corpo, mente e emoção.** A isso o autor chama **estado de graça**.

Uma metáfora loweniana explica a concepção bioenergética de espírito:

“O corpo não é apenas um veículo para a mente. Ao contrário, o espírito é inerente ao tecido vivo. Na morte o espírito é extinto e o corpo transforma-se em pura matéria. O espírito é como uma chama que transforma matéria em energia. O fogo em si não é substância ou energia, e sim o processo de transformação. Quando esse processo cessa, a chama desaparece e a matéria deposita-se na forma de cinzas”.

(pág. 154)

Uma vez **corpada** a espiritualidade, vou partir agora para outras **corpações** conceituais realizadas pelo autor no decorrer da obra. Iniciarei com uma definição bioenergética de **saúde**:

“(…) A saúde manifesta-se objetivamente na graciosidade dos movimentos, num certo fulgor ou radiância corporal (não admira que falemos em ‘saúde radiante’) e no calor e na maciez do corpo. A ausência total desses atributos indica morte ou doença fatal. Quanto mais flexível o nosso corpo, mais perto estamos da boa saúde. À medida que envelhecemos e nos tornamos mais rígidos, vamos nos aproximando da morte”.

(pág. 11)

Lowen fala sobre a espiritualidade inscrevendo-a no corpo, sem apelar para misticismos. O autor menciona Deus em vários momentos do livro; desmistificar o espírito, contudo, não é o mesmo que assumir uma postura ateísta. Parece que Lowen quer implicar o não-palpável nas contingências da carne e da energética humana. Agindo assim, postula a necessidade de o espírito seja “encarnado” conceitualmente, já que a Bioenergética visa ao trabalho no nível da concretude empírica e não da abstração metafísica ou religiosa:

“Uma perspectiva energética nos permitirá compreender a verdadeira natureza da graça e da espiritualidade do corpo sem que tenhamos de apelar para o misticismo. Isso nos levará a explorar o papel do sentimento na graça humana. Na ausência de sentimento os movimentos tornam-se mecânicos e as idéias transformam-se em abstrações”.

(págs. 13 e 14)

Em continuidade, define a graça através de um **holismo** que compreende carne e espírito:

“O conceito de graça engloba o espírito e a matéria. Na teologia, a graça é definida como ‘a influência divina que atua dentro do coração para regenerá-lo, santificá-lo e conservá-lo’. Ela também pode ser definida como o espírito divino que atua dentro do corpo. O espírito divino manifesta-se na graciosidade natural do corpo e na amabilidade das atitudes da pessoa para com todas as criaturas de Deus. A graça é um estado de santidade, de inteireza, de conexão com a vida e de unidade com o divino. É também, como iremos ver, um estado de saúde”.

(pág. 14)

A própria noção de caráter já é indissolúvel da corporalidade. Assim, o

mesmo se dá com os traumas emocionais responsáveis pela estruturação caracterológica. Os sentimentos inscritos no corpo deixam marcas musculares, quer sejam eles prazerosos ou não. Quando são prazerosos, o resultado é a graciosidade - uma espécie de “cicatriz benigna”:

“(…) A profundidade e a intensidade dos sentimentos de uma pessoa são, na maioria das vezes, expressas através de respostas corporais. Toda experiência vivida por uma pessoa afeta o seu corpo e é registrada na sua mente. Se a experiência envolve prazer, promove a saúde, a vitalidade e a graciosidade física”.

(pág. 27)

É comum falar-se, na clínica, em “dor psíquica”, ou “dor emocional”. Lowen aponta no corpo a dor da perda afetiva. Abaixo, um exemplo de **dor corpada**:

“A perda de uma ligação afetiva é muitas vezes experimentada como uma sensação de profundo sofrimento, ou uma dolorosa compressão no peito. (...) Na maioria dos casos, porém, a dor de uma criança pela perda do amor de sua mãe perdura até a idade adulta na forma de uma contração crônica do peito que limita os movimentos respiratórios. Ao reduzir a quantidade disponível de oxigênio, essa tensão crônica sufoca as fornalhas metabólicas e reduz a produção de energia do indivíduo”.

(pág. 43)

Dor é algo físico. Lowen delimita o lugar da dor de amor perdido: seu *locus* é o peito. Tal afirmação leva-me a considerar que a Bioenergética necessita trabalhar quase que aderida ao modelo médico, onde a dor localiza-se em algum lugar e provém de algum lugar. Mesmo sob premissas holísticas, o tratamento é, em algum momento, **tópico**.

Um outro lugar que “armazena” sentimentos é a barriga. Lowen utiliza-se do termo “chorar com a barriga” para indicar o choro que expressa uma tristeza profunda. Barriga é tida como elemento que dá o grau de profundidade, de “entranheza” da tristeza:

“Respirar profundamente é sentir profundamente. Se respirarmos profundamente, envolvendo no processo a cavidade abdominal,

essa área torna-se ativa. Quando respiramos superficialmente, reprimimos certos sentimentos associados ao abdômen. Um desses sentimentos é a tristeza, pois o abdômen está relacionado com o choro profundo. Em inglês, nós nos referimos a esse choro como *belly cry* - choro de barriga. ‘Chorar com a barriga’ expressa uma tristeza tão intensa que em muitos casos beira o desespero. As crianças logo aprendem que, encolhendo a barriga e endurecendo-a, é possível suprimir penosos sentimentos de mágoa e tristeza”.

(pág. 52)

Mas a barriga ainda é responsável por outro sentimento: o vazio interior. Quando um paciente relata que se sente vazio interiormente, seu discurso pode até mesmo ser compreendido sob premissas existenciais de busca do sentido para a vida; mas é inicialmente **corporizado**, reduzido à fala corporal. O paciente que possui **barriga chata** sente vazio, e vice-versa:

“Ter uma barriga achatada talvez pareça muito elegante. Para acentuar sua juventude, os modelos de revista geralmente se apresentam diante das câmeras com as barrigas achatadas e encolhidas. Mas o achatamento também denota uma ausência da vida em sua plenitude. Quando dizemos que alguma coisa é chata, dizemos que a ela faltam cor, excitação e sabor. Frequentemente, ouço pessoas que têm barrigas achatadas se queixarem de um vazio interior. A falta de sensibilidade nessa parte do corpo também indica a ausência das deliciosas sensações sexuais de ardor na região pélvica. Num indivíduo assim, a excitação sexual limita-se basicamente aos órgãos genitais. O problema tem origem na repressão das sensações sexuais durante a infância. Se fizermos certa pressão sobre a barriga com a mão fechada, sentiremos uma falta de resistência, como se houvesse um buraco na parte inferior do abdômen. Não se sente esse buraco quando a barriga é cheia e arredondada”.

(pág. 53)

Em seus livros, Lowen sempre busca mostrar correlações entre as palavras e o soma, chamando a atenção para a origem corporal de termos usados cotidianamente por todos nós. Um exemplo disso é a analogia feita com a palavra **inspiração**. O sujeito inspirado é literalmente **vivificado pela respiração**. O autor não trata o assunto de modo a aceitar que inspirar-se seja unicamente ter algo “despencado dos céus” sobre a cabeça:

“De acordo com o dicionário, inspirar significa infundir em alguém uma influência vivificadora ou estimulante, o que é exatamente o que faz a inalação de oxigênio. Podemos às vezes insuflar vida numa pessoa através da respiração boca-a-boca, tal como se supõe que Deus tenha feito com o primeiro homem”.

(pág. 67)

A respiração goza, na Bioenergética, do mesmo grau de importância que goza na Yoga e em tantas outras práticas orientais. A vida instaura-se através do sopro divino, manifesto pelo ato de respirar. Respirando, estamos mais próximos de nossa realidade somática, mais centrados em nossos próprios sentimentos. Lowen cita o trabalho reichiano realizado com a respiração, que poderia ser chamado de **corpação da atenção flutuante**:

“A mais importante experiência respiratória que já tive ocorreu durante minha primeira sessão com Wilhelm Reich. Em sua prática psicanalítica, Reich observava que, quando um paciente se abstinha de expressar algum pensamento ou sentimento, ele também continha a respiração. Tratava-se de uma forma de resistência. Mas, em vez de chamar a atenção do paciente para isso, Reich determinava que ele respirasse livremente. Logo que o paciente passava a respirar de forma mais desembaraçada, seus pensamentos e sentimentos começavam a jorrar. Depois de observar esse fenômeno repetidas vezes, Reich começou a se concentrar na respiração e passou a considerá-la a chave para a compreensão das resistências conscientes e inconscientes das pessoas que se consultavam com ele”.

(págs. 54 e 55)

A primeira sessão de psicoterapia de Lowen com Reich já fora descrita anteriormente em outra obra¹¹², mas em **A Espiritualidade do Corpo**, o autor revela alguns detalhes curiosos: Lowen deitou-se na cama, vestindo apenas um *short*, e Reich instrui-o para que respirasse. Dez minutos depois, o mestre advertiu-o para o fato de que não estava respirando. Lowen respondeu que, obviamente, estava respirando; caso contrário, não se manteria vivo. Reich fê-lo notar que, mesmo respirando, o peito não se mexia. Falando isso, pediu a Lowen que colocasse a mão em seu peito. De fato, o peito de Reich movia-se para dentro e para fora enquanto ele respirava. Lowen esforçou-se para proceder de maneira idêntica. Após alguns minutos, Reich pediu-lhe para abrir

¹¹²Bioenergética, op.cit.

bem os olhos, e um grito irrompeu involuntariamente da boca de Lowen. Em seguida, Reich solicitou-lhe que parasse de gritar, pois acabaria por incomodar os vizinhos¹¹³. Lowen prossegue:

“Depois de me pedir que lhe falasse sobre quaisquer sentimentos ou pensamentos negativos a respeito dele que eu tivesse em minha mente, Reich dedicou à respiração profunda sucessivas sessões de terapia. Seu objetivo era fazer com que as transferências negativas fosse trazidas à luz, de modo que pudessem ser vistas, analisadas e dissipadas”.

(pág. 55)

Tal orientação reichiana é facilmente percebida na Bioenergética de Lowen. A preocupação com o manejo da respiração - que evoca conteúdo emocional reprimido - bem como o trabalho com a transferência negativa são marcas claramente vegetoterápicas. Nota-se também uma prerrogativa holística: a respiração bloqueada (polo corporal) como representante da repressão. Se um pensamento ou sentimento é “superegoicamente incorreto”, o corpo trata de demonstrá-lo, atuando no sentido de impedir a livre expansão do fluxo energético. A palavra parece levar a manifestações somáticas e vice-versa. Novamente, fica-se diante da estrada de mão dupla que vai do corpo à fala e da fala ao corpo.

O amor, como já foi visto em **Amor, Sexo e Seu Coração**¹¹⁴ é também um sentimento “corporizável”:

¹¹³ Isso faz com que eu me remeta ao início do trabalho, quando falei a respeito de minhas andanças e desandanças nas corporalidades. Note-se que mencionei o fato de preocupar-me também com que os gritos e estrebuchos de meus pacientes viessem a incomodar os vizinhos; principalmente em meu último consultório, um edifício residencial habitado, em sua maioria, por pessoas idosas que não iriam entender nada do que se passava. Uma colega contou-me que, certa vez, durante a realização de um determinado trabalho corporal, ela e seu paciente foram surpreendidos pelo vizinho - um dentista - que, acompanhado da polícia, arrombou a porta de seu consultório, julgando tratar-se de um assalto ou algo parecido. De qualquer forma, essa preocupação reichiana - sendo ou não uma ironia do mestre - é-me bastante pertinente. Felizmente, nunca passei - pelo menos até agora - por um vexame desse tipo. Mas isso é de fato, um problema para os bioenergeticistas, quando trabalham em consultório onde haja outros terapeutas não-corporais: os gritos acabam por atrapalhar os demais, caso não estejam familiarizados com tal tipo de trabalho. É comum, então, que os terapeutas corporais associem-se a outros terapeutas corporais para que o estranhamento não ocorra nem por parte dos demais colegas, nem por parte de outros pacientes. Isso poderia levar à criação de um certo “gueto” (ou feudo) corporal, característica, aliás, que identifico em muitas instituições reichianas e neo-reichianas. Não sei, entretanto, se esse “exílio” ocorre por um sentimento de inadequação ao *setting* clássico ou pela crença em certo “especialismo” clínico que diferencia e destaca os reichianos das demais tribos psicológicas.

“O amor é expansivo e enche de energia a superfície do corpo, fazendo com que ele fique tão suave, cálido e corado que se transforma num prazer para os olhos. O amor é quente, e a intensidade do amor que uma pessoa sente ou manifesta é diretamente proporcional à suavidade e ao calor do corpo - e é por isso que falamos no ardor da paixão. Na emoção do amor existe o impulso de buscar contato e intimidade com a pessoa amada, na antecipação do prazer que disso resultaria”.

(págs. 90 e 91)

Outro exemplo disso é a raiva, que, ao ser reprimida, passa a habitar os músculos das costas. Aqui Lowen fala também dos correlatos físicos que acompanham a raiva - e poderiam acompanhar, inclusive, uma fala raivosa **verdadeira ou cheia**:

“A tensão nos músculos das costas está associada à raiva reprimida (...). Na raiva, a onda de excitação sobe pelas costas e chega aos dentes (para morder) e braços (para bater). Quando um animal fica irritado, suas costas se elevam e os pêlos dessa parte do seu corpo se eriçam. Quando uma pessoa se zanga, suas costas também se elevam, indicando que ela está preparada para atacar. Dar expressão à raiva descarrega a excitação e permite que as costas voltem a se relaxar. Se a raiva for reprimida, porém, a tensão persiste e torna-se crônica. Uma situação deste tipo ocorre na infância, quando a criança sente pela primeira vez um ataque contra a sua integridade, geralmente quando um dos seus pais determina que ela faça alguma coisa que ela não quer fazer”.

(pág. 166)

Lowen fala também acerca de um sentimento “não-corpável”: a culpa. Porém, se tal sentimento não pode “encarnar-se”, o autor enfoca-o corporalmente de outra maneira. Não há um correlato corporal para a culpa, mas essa pode ser entendida justamente como uma sensorialidade inespecífica, que se espalha para todo corpo e não pode ser imediatamente “agarrada”. Grandes tensões corporais podem causar no sujeito uma espécie de sensação de “auto-estranheza” que ainda não é culpa. De qualquer forma, culpa não seria um sentimento “puro”, mas algo decorrente de outras vivências sentimentais; essas

¹¹⁴Op.cit.

sim, “corporáveis”:

“Trata-se de um sentimento estranho porque não apresenta nenhuma manifestação corpórea característica. Qualifiquei-o de uma emoção crítica. O sentimento de culpa está associado à noção de ter feito alguma coisa errada. Constantemente avaliamos o nosso comportamento, considerando-o certo ou errado, legal ou criminoso. Embora possamos nos sentir culpados de violar algum código aceitável de comportamento, muitas pessoas que cometem crimes não se sentem culpadas, e muitas outras que se sentem culpadas não têm nenhuma idéia de quais regras de conduta possam ter violado. O *sentimento* de culpa obviamente deve ter um fundamento mais profundo, um sentido de que há alguma coisa errada com o próprio indivíduo. A consideração que se segue pode nos ajudar a compreender este sentimento. Eu invariavelmente pergunto aos meus pacientes se eles sentem alguma espécie de culpa relacionada com a sua sexualidade, especialmente a respeito da masturbação praticada na infância. Muitos pacientes admitem que se masturbaram quando crianças pequenas, geralmente com sentimento de culpa. Alguns, contudo, não se sentiram culpados por isso, apesar de os pais terem dito que se tratava de algo reprovável. Conforme disse uma mulher: ‘Como poderia ser mau ou errado, quando era tão agradável?’ Todavia, se por alguma razão - digamos, medo ou vergonha, a sensação não foi assim tão agradável, a pessoa pode sentir-se culpada.

No meu modo de ver, a culpa está relacionada com a sensação geral do corpo. Quando a pessoa *se sente* bem consigo mesma, ela não pode *se sentir* culpada por nada. Do mesmo modo, note-se que se a pessoa não tem nenhuma sensação em seu corpo, ela também não pode se sentir culpada. A pessoa irá sentir-se bem quando a vida ou o espírito fluir livre e plenamente através de seu corpo. Quando não for esse o caso, em virtude de haver grandes tensões corporais limitando o espírito, a pessoa se sentirá mal ou não sentirá coisa alguma. No primeiro caso, ela terá consciência de algum sentimento de culpa, o qual estará relacionado com a repressão da sexualidade ou da raiva. Tenho verificado que pacientes que se sentem culpados em relação a um dos pais livram-se de sua culpa quando a sua raiva contra o pai ou a mãe é plenamente expressa na terapia”.

(págs. 97 e 98)

Seria difícil imaginar uma relação terapêutica bioenergeticamente orientada que não fosse instaurada sob a égide da corporalidade. Lowen mostra a dimensão espiritual presente no contexto psicoterápico, que se dá, basicamente, através do “olho no olho”, outra consígnia corporal: ser

psicoterapeuta é **saber olhar** verdadeiramente para os olhos do outro, é permitir-se reconhecer e ser reconhecido nesse olhar:

“O terapeuta freqüentemente senta-se cara a cara com seu paciente para discutir os problemas e sentimentos deste último. Tenho verificado que essas conversas são mais diretas e proveitosas quando o meu paciente e eu nos sentamos de modo a estarmos ligados à terra. O contato entre nós fica facilitado quando cada um olha mais diretamente para os olhos do outro. Esta sensação de estar em contato com outra pessoa e de estar sendo visto por ela acrescenta um elemento espiritual à terapia. Ao reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de segurança, esta posição também exerce um efeito positivo sobre qualquer situação na qual as pessoas sentam-se e conversam umas com as outras”.

(pág. 137)

Qualquer relação - não somente a psicoterápica pode beneficiar-se da força do olhar, que dá as palavras, àquilo que é dito, um conteúdo emocional positivo. Olhar verdadeiramente é dizer “Eu estou aqui. Quero entender o que você me diz. Eu me importo com você”. Trata-se de uma continência muda energizada pelo corpo, que prescinde do diálogo verbal. É possível ler a citação acima também como uma crítica velada à Psicanálise, que não adota em seu *setting* o “olho no olho”. Se o corpo **fala**, é necessário “ouvi-lo com os olhos” - pelo menos na concepção loweniana parece ser assim.

A Bioenergética entende o ser humano como uma criatura segmentada e harmonicamente integrada, na qual a energia flui tanto no sentido ascendente quanto no descendente. Os segmentos em questão seriam:

- segmento da cabeça;
- segmento do pescoço;
- segmento do tórax;
- segmento da cintura;
- segmento abdominal/pélvico (figura 8.5 - pág. 151).

Partindo-se desse esquema estrutural, vou mostrar algumas “corporações” de modos de ser do sujeito instaurados devido à desarmonia segmentar:

“Quando um segmento de ligação é alongado, isso aumenta a distância entre as duas estruturas principais que ele une, indicando um grau de separação entre elas. Assim, um pescoço alongado coloca a cabeça bem acima do corpo. Uma pessoa com essa espécie de pescoço provavelmente se acha superior à sua natureza animal. Embora possa parecer refinada, tudo que sabe fazer é cultivar suas opiniões de modo que elas atendam a padrões culturais. Indivíduos de pescoço curto e corpo truncado têm maior probabilidade de estarem mais próximos da sua natureza animal e mais identificados com a força bruta do corpo. Obviamente, os fatores genéticos desempenham um papel importante na determinação da estrutura corporal. Todavia, (...) as influências ambientais também têm nisso o seu papel. Em especial, as exigências e as atitudes dos pais têm um grande impacto sobre o corpo de uma criança pequena”.

(págs. 151 e 152)

O entendimento das psicopatologias clássicas pode ser realizado tendo-se esse referencial, importante instrumento para as leituras corporais. Lowen afirma que existe uma absoluta correspondência entre dinâmica estrutural e personalidade, devido à identidade funcional entre ambos. As condições psicopatológicas refletem, então, desarmonias corporais. Através dessa ótica, podem ser lida, por exemplo, a esquizofrenia:

“A dinâmica estrutural nos permite compreender o fenômeno da cisão, um importante distúrbio corporal que pode ser correlacionado com uma perturbação igualmente significativa na personalidade. A idéia de que as pessoas podem ter personalidades esquizofrênicas não é nova. Alguns indivíduos foram até mesmo descritos como tendo múltiplas personalidades. De acordo com a tese acima, essas cisões devem existir no corpo com a mesma intensidade com que se manifestam na personalidade. Essa cisão é possível porque o corpo humano, como já vimos, é dividido em três segmentos principais: a cabeça, o tórax e a bacia. As cisões entre esses segmentos ocorrem quando desaparece o senso de conexão entre eles. Existem muitas pessoas cujas cabeças não estão ligadas ao coração e cujo coração não está ligado aos órgãos genitais. Em todos esses casos, a pessoa percebe a existência de tensões nos músculos do pescoço e da cintura, as quais limitam o fluxo de excitação entre os grandes segmentos”.

(págs. 154 e 155)

A cisão esquizofrênica poderia ser considerada uma **metáfora corporal**, tão

somente. Se bem que mesmo nas metáforas, como venho apontando em outras análises, há um correlato corporal palpável e visível. Lowen não quer dizer que o esquizofrênico é inteiramente seccionado corporalmente; caso isso ocorresse, seu corpo desmoronaria em cinco partes, pelo menos. A citação abaixo demonstra a existência de duas verdades plenamente consonantes: a **verdade fisiológica** e a **bioenergética**:

“Obviamente, num nível mais profundo, esses segmentos continuam interligados. Os nervos eferentes, que regulam e coordenam as funções vitais de todos os segmentos, passam livremente de um segmento para outro. O mesmo acontece com os vasos sanguíneos, os quais transportam oxigênio e nutrientes para todas as células do corpo e removem os excretos. Essa integridade orgânica se reflete numa integração semelhante no nível inconsciente da personalidade. Na superfície, porém, onde se situa a consciência, a integridade é quebrada pela ruptura da onda excitatória, que flui ao longo da superfície”.

(pág. 155)

Continuando a falar sobre a personalidade, o autor atesta a importância de “corpá-la”:

“Assim como se ergue uma casa assentando-se primeiro o alicerce, uma personalidade integrada se constrói a partir da base. Não se pode encontrar segurança em nenhum processo racional dissociado de suas raízes nos sentimentos do corpo”.

(pág. 206 e 207)

A necessidade de ancoragem corporal também pode ser vista quando o autor refere-se ao ego:

“Embora o ego obviamente também seja uma força criativa, pode tornar-se destrutivo se não estiver ancorado no corpo e sustentado pela fé no corpo e na natureza. Sem essa fé, temos necessidade de controlar e inibir nossas reações naturais”.

(pág. 207)

As críticas lowenianas ao ego centram-se no fato do ser humano diferenciar-se dos demais animais justamente por possuir essa instância psíquica que se sobrepõe ao homem-bicho e erige a cultura. O domínio do ego em relação à natureza animal humana afasta-nos, segundo o autor, de nossa condição básica.

Ao domar os impulsos primitivos, o ego acaba por separar-nos de nosso universo emocional, eminentemente corporal, eminentemente “bicho”, e que subsidia toda possibilidade de transcendência e criatividade humanas.

Se as instâncias simbólicas são “corpáveis” pela Bioenergética, também são “metaforizáveis” as corporalidades. Pode-se, por conseguinte, caminhar no sentido inverso ao loweniano, transportando para o terreno do símbolo aquilo que é concreto. Nesse sentido, as **metáforas corporais** possibilitam certo “retorno ao impalpável” presente no *setting* terapêutico, no qual nem tudo é passível de redução ao modelo propedêutico médico. É sabido que Lowen sempre busca reduzir quaisquer expressões lingüísticas que tomem o corpo como temática às raízes bioenergéticas. Talvez “reduzir” não seja o termo adequado; mais exato seria dizer que o autor realiza uma “arqueologia orgânica” da linguagem por acreditar que ela provém do terreno corporal. Vamos a alguns exemplos em que as imagens são implicadas nas teias da corporalidade:

“A imagem de dois corações que batem como se fossem um só talvez não seja apenas uma metáfora. Como já vimos, os nossos corações e os nossos corpos são sistemas pulsantes que propagam ondas - ondas que podem afetar outros corpos e outros corações. A capacidade de uma mãe sentir o que está se passando com a sua criança depende dessa espécie de conexão”.

(pág. 39)

De acordo com Lowen, amar é pulsar harmonicamente com o ente amado, conectar-se a ele organicamente. Desfazendo a imagem, o autor conduz seu simbolismo de volta ao corpo. Contudo, há que prestar atenção a um fator importante: **Lowen não invalida, não impossibilita a metáfora**. Não se trata de prendê-la no cárcere do corpo: o autor diz que a imagem de dois corações batendo como se fossem um não é **somente** uma metáfora ou uma forma poética de cantar o amor. Bioenergeticamente, **ama-se com o corpo, antes de mais nada**; o que não significa excluir a abstração, a imagética do afeto.

A seguir, uma “metáfora respiratória” desvendada:

“O direito de sermos uma pessoa inicia-se com o nosso primeiro alento. A intensidade com que nos sentimos nesse direito se reflete na qualidade da nossa respiração. Se todos nós respirássemos tão naturalmente como os animais, estaríamos energizados e raramente sofreríamos de cansaço ou de depressão crônicos. Todavia, na nossa cultura, a maioria das pessoas apresenta uma tendência a segurar o fôlego. E, o que é pior, elas nem ao menos têm consciência de que sofrem de um problema respiratório. Em vez disso, elas atravessam a vida numa correria louca, parando ocasionalmente para dizerem umas às outras que ‘mal têm tempo para respirar’”.

(pág. 49)

Sentimentos como a altivez e a humilhação são também explicáveis através do corpo. Aqui, Lowen nega a possibilidade de metáfora:

“O conceito de ‘espírito humilhado’ não é uma metáfora ou uma hipótese psicológica; é uma realidade física presente no corpo do indivíduo. Acredito que toda pessoa que tenha sido intimidada e forçada a calar-se tem uma raiva reprimida aprisionada como tensão muscular na parte superior das costas e dos ombros. Essa tensão pode ser vista como uma irregularidade na linha natural das costas, como uma exagerada convexidade logo abaixo dos ombros ou, na região lombar, como uma lordose ou um achatamento da curvatura natural dessa área. Esse achatamento da curvatura da região lombar força a bacia para a frente, eliminando qualquer sentimento de altivez. A posição equivale à de um cachorro com o rabo entre as pernas. Às vezes, ao chamar a atenção do paciente para esse estado, eu digo: ‘É como se alguém tivesse chutado o seu traseiro’. Um dos traumas que produz essa condição é o espancamento severo ou reiterado. A curvatura excessiva da parte inferior ou superior das costas viola a postura ereta, que é a marca da altivez. A tensão crônica na musculatura das costas obstrui o fluxo de excitação ao longo da espinha, a qual só se manifesta num espírito livre. Na verdade, esses sintomas negativos são a expressão de um espírito humilhado; e, enquanto a coisa continuar nesse estado, o indivíduo terá dentro de si uma fúria assassina, esteja ou não consciente disso. E enquanto essa raiva permanecer sufocada, a pessoa continuará destituída da sua altivez. A expressão da raiva pode ter um efeito curativo, contanto que a pessoa entenda que, na sua origem, está a perda da graça”.

(págs. 92 e 93)

Apesar de afirmar a autenticidade física do “espírito humilhado”, o autor faz alusão ao “cachorro com o rabo entre as pernas”, condição que pode ser posta

às claras através da leitura corporal e que sugere, por si só, todo um encadeamento de ações terapêuticas diretas no corpo. Contudo, mesmo assim considero a possibilidade de “ficar com a metáfora”, de tentar mostrar ao paciente como seu estado corporal propicia a cristalização de um “padrão existencial” humilhado. “Rabo entre as pernas” pode aludir ao temor da castração (leia-se “pênis entre as pernas). O paciente humilhado curva-se, abaixa a cabeça e, literalmente, mantém-na abaixada através da musculatura cronicamente tensionada. Quando o autor quer submeter a metáfora ao corpo ou mesmo desqualificá-la, fica-me a impressão de que ele se refere a um “faz-de-conta”, como se quisesse mostrar que o simbólico não pudesse ter sua importância na determinação dos estados psicopatológicos. Será que o humilhado não carrega algo além de sua “musculatura neurótica”, determinada pelos maus-tratos ocorridos na infância? Qual a “cruz” do neurótico? Pode-se dizer que são as couraças ou, quem sabe, a própria história mal editada, incompleta. Lowen crê na primeira hipótese; por isso, parece, em alguns momentos, não querer perder tempo com abstrações que não levem ao fazer psicoterápico objetivo proposto pela Bioenergética.

O conceito de *grounding* é fundamental para o entendimento das consígnias bioenergéticas. A seguir, alguns exemplos de “aterramentos” que podem ser entendidos em seu sentido simbólico (metafórico) ou literal (corporal):

“Além do seu sentido psicológico, a maneira como a pessoa fica de pé também tem uma significação sociológica. Quando afirmamos que alguém é uma pessoa de posição em sua comunidade, queremos dizer que ela não é um João-ninguém. Esperamos que um rei assuma uma postura régia, que um criado seja humilde e que um lutador apoie-se solto sobre a extremidade anterior da planta dos pés, numa atitude que indica sua prontidão para agir. Sabemos que uma pessoa de caráter se porá de pé em defesa das suas idéias em qualquer situação”.

(pág. 122)

Lowen continua:

“Nós também sabemos que alguns adultos, apesar de suas idades cronológicas, são incapazes de se agüentarem sobre as suas próprias pernas, de serem auto-suficientes. O que queremos dizer é que essas pessoas dependem de outras para se

sustentarem. A ausência de sensibilidade em suas pernas faz com que o contato delas com o chão seja mecânico. Uma mesa possui pernas sobre as quais se apoia, mas nós jamais imagináramos que ela pudesse estar aterrada”.

(pág. 122 e 123)

Mas é preciso não confundir o sentido literal bioenergético com o sentido literal “literal”:

“Quando dizemos que uma pessoa está no ar, isso não significa que seus pés estejam literalmente acima do chão, mas sim que ela presta mais atenção aos seus pensamentos - ou, mais provavelmente, aos seus devaneios - do que ao ato de colocar um pé adiante do outro. Embora o indivíduo saiba para onde está indo, ele talvez esteja tão preocupado com o que irá fazer quando chegar lá que o ato de caminhar torna-se automático. Ele pode deixar-se levar tão longe por um devaneio ao ponto de nem sequer ter consciência de estar caminhando”.

(pág. 123)

Aqui o autor fala, de certo modo, metaforicamente. “Estar com os pés fora do chão” não é estar literalmente flutuando, mas sim estar desconectado da própria corporalidade e, conseqüentemente, dos próprios sentimentos, em uma atitude de “cabeça nas nuvens”. Lowen quer dizer que o pensamento pode afastar o sujeito de sua realidade orgânica e da auto-consciência, que é dada primeiramente pelo corpo. Em indivíduos assim há, certamente, comprometimentos bioenergéticos na dinâmica corporal. Portanto, “pés no chão” não significam somente “pés no chão”. Disso a gravidade - lei incontestável - encarrega-se. O que conta é a qualidade do contato com o chão, com a realidade. Dizer que um paciente “não pisa direito” é apontar as deficiências de seu contato com o real e vice-versa. Da mesma forma, o sentimento de segurança interna depende de um “pisar” firme:

“A qualidade do aterramento de uma pessoa determina o seu senso de segurança interior. Se estiver bem aterrada ela sente-se segura sobre as suas pernas e convicta de ter os pés no chão. O que interessa não é a força das suas pernas, mas sim quanta sensibilidade elas têm. Embora pernas grandes e fortes possam parecer bastante apropriadas para sustentar o corpo de uma pessoa, com muita frequência elas atuam mecanicamente. Essas

pernas denunciam uma insegurança básica no indivíduo, que o grande desenvolvimento muscular procura superar. Uma falta de segurança semelhante é encontrada em pessoas cujas pernas são subdesenvolvidas, mas que possuem ombros largos e fortes. Inconscientemente temerosos de caírem ou de serem abandonados, esses indivíduos, em vez de buscar apoio no solo, procuram manter-se eretos com a ajuda dos ombros. Essa postura impõe um enorme *stress* ao corpo e, dessa maneira, perpetua qualquer insegurança subjacente”.

(pág. 124)

Já que o termo **metáfora corporal** é criação minha, chegou o momento de diferenciá-lo do conceito loweniano de **interpretação bioenergética**. O autor refere-se à **interpretação bioenergética** quando exemplifica seu trabalho com os sonhos dos pacientes. Interpretar bioenergeticamente um sonho é, como já mostrei, lê-lo a partir da dinâmica do corpo. Em todos os exemplos de sonhos há alguma “anatomia” presente: o paciente sonha realmente com alguma parte de seu corpo ou qualquer outro tema corporalmente relacionado. Mas arrisco-me a dizer o seguinte: da mesma maneira que um psicanalista interpreta o discurso verbal dando-lhe uma outra leitura, o bioenergeticista interpreta o **discurso corporal**. Para um leigo o discurso verbal significa somente aquilo que está explicitamente sendo dito. Quando não se é treinado na leitura corporal, olhar o corpo do paciente é captar-lhe o significado imediato que a visão apreende: corpo alto, baixo; magro, gordo; feio, bonito. Talvez possa-se captar até um pouco além: corpo harmonioso, desarmonioso; “leve”, “pesado”; “solto”, “preso” - se bem que tais percepções podem estar carregadas da subjetividade do terapeuta. Na Bioenergética, enxerga-se além daquilo que é visto, assim como na Psicanálise escuta-se além do que foi falado. Ou seja, partindo-se do crivo da decifração corporal, ler o corpo pode ser interpretá-lo. Além disso, o termo “interpretar” dá à leitura corporal um caráter de versão, não de verdade única e definitiva.

Quando Lowen utiliza a corporalidade para explicar dinâmicas psicológicas e existenciais, falo em **metáfora corporal**, pois torna-se possível usar tais alusões sem o comprometimento compulsório com as técnicas corporais. Nas **interpretações bioenergéticas** o corpo é, foi ou será trabalhado

diretamente através de exercícios, que, às vezes, influenciam o próprio sonhar. Falar em **metáforas corporais** pode ser uma forma de escapar das armaduras, ou melhor, das **armadilhas** musculares. Metaforizar através do corpo não implica em ter que fazer algo “bioenergético” com a musculatura; não há a intenção de dissolver as couraças nesse caso. Tais metáforas podem ser específicas da história de um paciente ou representar atitudes e “existencialidades” humanas mais genéricas. Dito isso, vou continuar apontando-as na obra:

“Uma jovem certa vez me procurou no meu consultório queixando-se de uma falta de prazer e satisfação em sua vida. Quando lhe pedi para ficar de pé observei que os seus joelhos estavam travados e que o peso do seu corpo estava colocado sobre os calcanhares. Demonstrei a ela o quanto essa posição era insegura e como o seu equilíbrio era precário pressionando de leve um único dedo contra o seu peito, o que a fez cair para trás. Quando lhe apliquei o teste novamente ela caiu para trás uma segunda vez, apesar de saber o que iria acontecer. Ela imediatamente compreendeu o significado da sua postura. ‘Isto é o que os meninos chamam de ‘calcanhar redondo’, observou ela. Significa que eu sou uma garota fácil’. E ela, de fato, não conseguia resistir a eles. Então eu lhe pedi para fletir os joelhos e deixar que o peso do corpo se deslocasse para a frente até ficar equilibrado entre os dedos do pé e o calcanhar. Nessa posição ela não era mais uma garota que se entregava facilmente”.

(pág. 127)

No exemplo acima, Lowen detectou um estado corporal e a paciente relacionou-o a uma atitude psicológica. Obviamente, um calcanhar redondo não pode proporcionar equilíbrio. Uma “menina de calcanhar redondo” cede facilmente ao desejo do outro, oscila para frente e para trás como um “joão-bobo”, aquele brinquedo inflável de base arredondada que tem na possibilidade da queda o único caminho de retorno ao eixo. Fazer-se “calcanhar redondo” pode significar um artifício para não ser definitivamente “derrubada”, para não “cair de amor” (*fall in love*). Tudo isso não quer dizer, porém, que os calcanhares da paciente sejam realmente redondos. Através da análise corporal essa jovem obteve um *insight* a respeito de sua condição existencial. A

metáfora pôs a nu algo implícito, decodificou corporalmente e deu nome ao drama da falta de prazer e satisfação da paciente, à precariedade de sua segurança, à falta de uma base sólida através da qual lançar-se rumo à vida. Houve, sim, um procedimento corporal direto: Lowen **tocou** a paciente como que para mostrar-lhe a falta de equilíbrio. Mas houve também a inscrição do sofrimento no terreno do simbólico. Talvez a concretude do toque tivesse auxiliado o *insight*; provavelmente, foi o que aconteceu de fato. Todavia, parece que o autor tentou mostrar que o corpo pode falar com propriedade a respeito da dinâmica psicológica, evitando-se, então, os “vãos de imaginação”. Lowen outorga ao corpo uma imensa capacidade de objetivação do subjetivo.

Ainda em relação ao exemplo de caso, uma pergunta poderia ser feita: será que se está falando de **metáfora corporal** ou de **interpretação bioenergética**? O mais importante é perceber que a paciente **reconheceu-se na metáfora**, ou seja, a metaforização substituiu um sofrimento sem nome, até então.

Um outro exemplo de caso, em que se poderia pensar na “metáfora do menino-deus”:

“Alguns anos atrás, eu estava trabalhando com um jovem excepcionalmente alto e magro, com um rosto sensível e belos cabelos encaracolados. Eu poderia facilmente imaginá-lo como um garoto de cabelos dourados. A mãe o havia criado com a idéia de que ele era superior aos outros garotos. Ela sentia aquele garoto como uma dádiva divina, e via nele algumas das qualidades próprias de um deus. O resultado disso foi distanciar o garoto da terra, de modo que ele não cresceu ligado a ela. Embora suas pernas parecessem fortes, tinham pouca sensibilidade. Tampouco ele estava solidamente ligado à realidade, pois via a si mesmo como alguém especial. Ainda que tivesse alguma habilidade artística, jamais conseguiu se destacar nessa área. Além disso, também tinha dificuldade com as mulheres, pois em cada uma delas via a imagem de sua poderosa mãe.

A questão é saber o que fez o corpo deste jovem alongar-se dessa forma, especialmente considerando o fato de que o seu pai tinha uma compleição mais normal. Penso que este desenvolvimento pode ser compreendido sob o aspecto da pulsação longitudinal do corpo. Num corpo longo e esguio, a onda de excitação é direcionada para cima, reduzindo a sua

intensidade. Este movimento ascendente pode ter diversos significados: uma tentativa de obter afeto e proteção, como no caso da criança que estende o corpo para ser pega no colo; um afastamento da natureza animal básica do indivíduo; e uma propensão para elevar-se acima dos outros”.

(pág. 152)

Voltando à fórmula “altura versus pulsação energética”, Lowen afirma que:

“Se a um corpo longo e esguio corresponde um enfraquecimento da pulsação energética, um corpo baixo e compacto corresponde a um fortalecimento da mesma pulsação, visto que a compreensão de uma onda aumenta a sua potência. Os indivíduos que têm essa compleição possuem uma força física considerável. Propensos a avançar abrindo caminho à força, freqüentemente se parecem com um touro e agem como tal”.

(pág. 153)

Na primeira citação, o “menino-deus” era um paciente que, de certa forma, havia sido afastado do chão. É importante notar que o próprio autor afirma que o simples fato da mãe tê-lo como uma “dádiva divina”, afastava-o do contato com a matriz somática e, portanto, com as realidades externa e interna. Será que um deus pode ter sexualidade? Será que pode se relacionar com os “pobres mortais” e experienciar algum tipo de vida afetiva? Nesse caso, Lowen utilizou exercícios de ligação com a terra (*grounding*, enraizamento) para reverter a condição energética (e existencial, diria eu) do rapaz. Na citação seguinte, o oposto é mostrado: a “metáfora do touro”, do “barril de pólvora”, carregado de energia e capaz de “explodir”¹¹⁵. Essas imagens evocam no terapeuta certas diretrizes teóricas de compreensão bioenergética e conduzem a um ou outro procedimento terapêutico. Baseado na imagem evocada, monta-se, muitas vezes, um esboço de quadro psicológico capaz de nortear a escolha das técnicas a serem empregadas, bem como da principal defesa caracterológica (que pode ser trabalhada verbalmente, no âmbito carátero-analítico).

Outras imagens são trazidas pelo autor. Sobre o significado do arco dos pés:

“Arcos achatados indicam que os pés estão insuficientemente carregados e excessivamente estressados. Pessoas excessivamente obesas tendem a ter os pés chatos, o mesmo acontecendo com indivíduos que trabalham com uma pesada carga física ou emocional. Arcos elevados, por outro lado, são vistos mais freqüentemente em indivíduos com pernas finas. Criados por mães antipáticas ou inacessíveis, essas pessoas se sentem obrigadas a se levantarem sozinhas do chão”.

(pág. 134)

Sobre o significado de dois tipos de queixo, o retesado e o retraído:

“O queixo retesado pode estar protraído ou recuado. O queixo protraído denota uma atitude agressiva, expressando uma prontidão para a luta, e muitas vezes é acompanhado de punhos cerrados e de um olhar raivoso. Se o queixo estiver travado e imóvel, o sentimento agressivo é inconsciente. Um queixo retraído denota o bloqueio de qualquer impulso agressivo. A pessoa com esse tipo de queixo também não tem consciência de estar reprimindo algum impulso”.

(pág. 184)

Lowen continua:

“Num caso como no outro, a pessoa precisa liberar o seu queixo de modo que ele possa mover-se livremente para a frente, para trás e para os lados. Eu insisto com os meus pacientes para que empurrem o queixo para a frente o máximo que puderem a fim de sentirem a agressividade desse movimento. Se uma pessoa estiver reprimindo sua raiva, esse gesto poderá ajudá-la a entrar em contato com o seu sentimento. Se o queixo for empurrado para a frente com bastante força, a raiva também se manifestará no rosto e nos olhos, à medida que a energia flui para eles. Geralmente eu sugiro aos meus pacientes que esse exercício seja acompanhado de declarações verbais. A pessoa podem dizer ‘Eu odeio você’, ou mesmo, ‘Eu poderia matar você’. Simultaneamente, deve cerrar os punhos a fim de envolver todo o corpo na expressão da raiva.

(pág. 184)

Aqui, o autor caminha da **metáfora corporal** para o **grito de guerra**. Se há um

¹¹⁵Eu próprio, no início do trabalho, considerei que Giovana parecia uma mulher de um metro e oitenta prensada em um corpo de um metro e meio. Apelei, nesse caso para uma **metáfora corporal**

simbolismo em relação aos tipos de queixo dos pacientes, não basta apenas, de acordo com os preceitos bioenergéticos, elucidá-las. É como se o queixo **quisesse dizer algo**, ou melhor, **como se o queixo tivesse algo a dizer**, do qual nem o próprio “dono do queixo” soubesse. Falarei, mais à frente dessas **falas anômicas implícitas**; por agora, basta revelar-lhes a existência e apontar como surgem através daquilo que o corpo expressa a quem “tem olhos para ler”. Mas há ainda mais dois tipos de queixo que podem levar a **metáforas corporais**:

“Um queixo fortemente projetado para a frente transmite também um ar de desafio. Pelo que tenho visto, todo paciente precisa aprender a expressar esta atitude porque são pouquíssimas as pessoas que têm a capacidade de afirmarem-se direta e abertamente contra uma força superior. Na infância, essa força superior é representada pelos pais. Na vida adulta, ela pode ser um cônjuge ou um patrão. Alguns pacientes são abertamente rebeldes; outros são mais dissimulados. A resistência destes últimos assume a forma de uma rigidez corporal inconsciente - uma sutil postura de negação. Embora eles dêem a impressão de acatar uma ordem ou de atender a uma solicitação, internamente se contêm e sabotam o resultado. A personalidade submissa e a personalidade rebelde são na verdade faces opostas da mesma moeda. Assim como o rebelde luta contra a sua própria tendência para submeter-se, uma pessoa submissa abriga uma rebeldia dentro de si”.

(págs. 184 e 185)

Sobre os olhos e as metáforas (ou imagens) que eles têm o poder de evocar, Lowen dá um exemplo marcadamente bioenergético, no qual a figura de linguagem advém do corpo:

“O contato de olhar com olhar é não só uma forma de reconhecimento como também uma ligação energética com outra pessoa. Nós literalmente nos tocamos mutuamente com nossos olhos. Isto se deve ao fato de que os olhos, quando carregados, emitem um feixe energético. Pessoas sensíveis à aura que envolve o corpo humano podem efetivamente ver esse feixe, ao passo que outras conseguem senti-lo fisicamente. Muitos indivíduos dizem poder sentir quando alguém está olhando para eles mesmo quando estão de costas. Se o feixe entre os olhos de duas pessoas for terno e afetuoso, poderá despertar um

que pudesse definir aspectos da dinâmica e da estrutura da personalidade em questão.

sentimento de amor dentro dos seus corações. Este é o fundamento da expressão ‘amor à primeira vista’”.

(pág. 178)

Através dessas considerações oculares, eis uma explicação bioenergética para a miopia:

“Nós nos encolhemos de dor, tanto física como psicologicamente. Nunca queremos ver cenas ou expressões dolorosas ou desagradáveis. Se essa relutância em ver se torna crônica ou inconsciente, a função visual dos olhos pode ser prejudicada. A miopia é, literalmente, a incapacidade de ver além do próprio nariz. O olho míope é um olho assustado, embora o indivíduo míope raramente sinta o seu medo. Não obstante, esse medo remonta à infância do indivíduo - um medo de ver um olhar de ódio ou raiva nos olhos de seus pais”.

(págs. 179 e 180)

De acordo com essa vertente “ocular”, assim Lowen define a função da psicoterapia:

“A função da terapia é fazer com que os sentimentos voltem aos olhos. Isto significa fazer com que o indivíduo míope sinta o medo em seus olhos, e levar a pessoa cujos olhos estão vazios e inexpressivos a estabelecer um contato com os olhos de uma outra pessoa, como o terapeuta, por exemplo. Eu estimulo meus pacientes a olhar dentro dos meus olhos; na maioria das vezes, eu aproximo o meu rosto do deles (...)”.

(pág. 180)

Talvez seja possível identificar nessa afirmação uma outra crítica à Psicanálise, onde não há o contato olho a olho. Mas será que um psicanalista não procura também, através da palavra, possibilitar que os sentimentos voltem aos olhos, e mais: que o paciente consiga **olhar** para a sua realidade interna sem “lentes” que a distorçam? Tanto no sentido lato quanto no metafórico, busca-se a recuperação da capacidade de **ver-se**; em qualquer abordagem psicológica que acredite no ser humano como produto da somatória de seus pontos de vista com seus pontos cegos.

Até agora preocupei-me em tentar mostrar como o corpo pode tornar-se

objeto da linguagem verbal¹¹⁶. Passarei agora a mostrar como o autor lê e interpreta o corpo, inserindo-o no contexto da causalidade. Já estabeleci a diferenciação entre as “minhas” **metáforas corporais** e as **interpretações bioenergéticas** lowenianas. Para falar das últimas, nada melhor do que servir-me daquilo que o autor tem de mais valioso: sua prática clínica e seus exemplos de caso. Neles será possível enxergar como se interpreta analiticamente, na visão de Lowen, a dimensão da corporalidade. A primeira paciente chama-se Ruth:

“O espírito de Ruth estava enfraquecido, mas o seu corpo não estava completamente “desespiritualizado”. O vazio existente em seu corpo indicava a debilidade de seu espírito. Ruth não era agressiva. Ela tinha grande dificuldade para externar ou receber qualquer emoção positiva. A sua respiração era curta e o seu nível de energia baixo. Ela se dera conta de que tinha problemas para demonstrar os seus sentimentos, coisa que atribuía à sua falta de confiança nas outras pessoas. Relacionei o seu distúrbio intestinal a essa desconfiança e à conseqüente incapacidade para ingerir e absorver alimentos. Era como se o leite de sua mãe tivesse sido um veneno para ela. Ruth havia sido amamentada durante um curto período e, embora não tivesse nenhuma lembrança de ter sido desmamada, em minha opinião esse evento foi o primeiro grande trauma de sua vida. A hostilidade de sua mãe era certamente venenosa. Um segundo grande trauma foi a perda do relacionamento com o pai, devido em grande parte ao ciúme que a mãe sentia por causa do amor que o pai tinha por ela. O afastamento do pai deixou-a desamparada diante de uma mãe hostil e lhe deu a sensação de que ninguém se importava com ela”.

(pág. 19)

Lowen afirma que Ruth não confiava nele, a despeito de seus esforços para auxiliá-la. Certa vez, uma amiga da paciente falou-lhe sobre as curas realizadas por uma mulher, baseadas na Ciência Cristã. Tal mulher falou-lhe do poder curativo da fé em Cristo, da imortalidade da alma; de como ela, Ruth, estava identificada com seus sintomas intestinais; ou melhor, de como **seu corpo** estava identificado com esses sintomas; sua alma, não. O próprio Lowen

¹¹⁶Atuando-se verbalmente, mas tendo-se o corpo como fundamento interpretativo, seria possível manter-se ainda formalmente na corporalidade reichiana? Eis outra boa pergunta para o final deste trabalho.

pareceu surpreso pelo fato da paciente ter realmente se livrado de seus sintomas através da intervenção cristã. Em função disso, elaborou a seguinte hipótese bioenergética para o fenômeno da cura. Na verdade, trata-se de uma tentativa de explicar o milagre da fé:

“Esta explicação baseia-se na tese de que os sintomas e a condição patológica dos intestinos de Ruth representam sua identificação com a mãe, a qual Ruth via como uma pessoa abnegada e sofredora. Uma das peculiaridades da natureza humana é que essa espécie de identificação sempre é feita com a figura do opressor. Conforme já vimos, Ruth havia sido oprimida por sua mãe, tivera medo dela e a odiara. Ao mesmo tempo, tinha muita pena da mãe e sentia-se culpada. Estava ligada à mãe em seu inconsciente, ou seja, em seu espírito. Ela precisava sofrer”.

(pág. 21)

Ruth era judia. Para uma judia, aceitar os preceitos católicos significa um rompimento com o passado e com a família. O que a paciente fez foi romper a ligação com o sofrimento materno advindo da viuvez. É como se Ruth tivesse seguido os conselhos da mulher cristã; só que ao invés de “libertar o corpo enfermo da alma imortal”, libertou-se da identificação com a mãe. Para Lowen, entretanto, tal cura é temporária, pois é necessário um reforço, ou seja, perceber os sentimentos hostis em relação à mãe e liberá-los. Bioenergeticamente, portanto Ruth estava “temporariamente curada”.

Outro exemplo é o caso de Barbara, uma paciente que sofria de terríveis crises de diarreia provocadas pela ingestão de açúcar ou alimentos doces. Tratava-se de uma paciente extremamente controladora: além de controlar seus sentimentos e tentar controlar os fatos de sua vida, buscava também controlar a terapia através da racionalização e do não-envolvimento afetivo. Barbara era viúva, tendo-se casado pela segunda vez. O segundo casamento estava prestes a terminar. Não resistindo e sentindo-se fracassada, aceitou seu desespero e, pela primeira vez em anos, permitiu-se chorar:

“Barbara sempre fora a ‘garotinha’ do papai e sempre acreditara que poderia conquistar e manter o seu homem. A perda do seu primeiro marido, por morte, não desfez essa ilusão. Depois da

sua sessão de choro, Barbara sentiu muita raiva de seu pai, por haver ele traído o compromisso implícito de amá-la se ela fosse uma ‘boa menina’. Ser uma boa menina significava reprimir os seus sentimentos e mostrar-se sempre forte e esperta. Essa atitude parecera funcionar em seu primeiro casamento, que ela conseguira ter sob seu controle, mas não estava sendo eficaz no seu segundo casamento, o que aumentava a sua necessidade de tudo controlar. Em consequência disso ela desenvolvera um cólon espástico, que se desarranjava sob condições de *stress* e provocava episódios de diarreia”.

(pág. 21)

Ao entregar-se a seu desespero, Barbara pode perceber-se como a “boa menina” que havia fracassado. A relação entre o controle emocional e os intestinos é quase um jargão das linhas analíticas: obsessividade levando a uma maneira “esfincteriana” de lidar-se com sentimentos e fatos. Talvez Ruth e Barbara fossem “esfincterianas” nesse sentido. Ao se entregarem, a vida pode fluir. Ruth disse implicitamente: “Não quero mais carregar nas costas o legado de sofrimento de minha mãe. Que se danem ela e seu maldito leite envenenado”. Barbara, também implicitamente, confessou: “Fracassei. Não posso mais”. Ambas realizaram o que Lowen chama de ruptura: libertar-se da ligação psicopatológica com as fantasmagorias parentais.

Tensões musculares e as formas de liberá-las são o ponto-chave da Bioenergética. Interpretar bioenergeticamente é, antes de mais nada, compreender o significado histórico e simbólico de tais amarras musculares. Abaixo, o autor falará acerca disso, de que modo a história é inscrita no corpo e de como é necessário, nessa concepção de sujeito doente, fazer-se o caminho de volta. Retornando através do corpo, a história ilumina-se

“Sempre que houver tensão muscular crônica no corpo os impulsos naturais estarão inconscientemente bloqueados. Um bom exemplo é o caso de um homem cujos músculos do ombro estavam tão tensos e contraídos que ele não conseguia levantar os braços acima da cabeça. O bloqueio representava uma inibição contra a possibilidade de levantar a mão para o *pai*. Quando perguntei a esse homem se ele alguma vez fora capaz de enfurecer-se com o seu pai, a resposta foi negativa. A idéia de que ele pudesse bater no pai era-lhe tão inadmissível quanto havia sido para o pai. A consequência dessa inibição, porém, foi a perda da graciosidade natural dos movimentos de seus braços”.

Outro exemplo, no qual o histórico da doença é reconduzido às vivências relacionadas ao pai. O corpo registrou as marcas das tentativas de resistência à dominação paterna:

“A verdadeira rigidez atinge toda a região das costas, que pode assemelhar-se a uma tábua, da cabeça ao osso sacro. Certa vez conheci um homem que sofria de espondilose, uma espécie de artrite tão grave que as vértebras se transformam numa coluna sólida - um exemplo bastante extremo de rigidez. Esse homem não conseguia curvar nem girar o corpo, e seus pontos de vista eram tão rígidos quanto as suas costas. Eu tinha conhecimento de que o pai dele havia sido uma pessoa dominadora e extremamente bem-sucedida, que exigia completa obediência da parte do filho. Embora externamente o garoto se mostrasse obediente, por dentro ele se enrijeceu e resistiu. Infelizmente, ele reprimiu seu sentimento de resistência a ponto de este tornar-se estruturado em seu corpo. Esse homem não podia nem ao menos chorar a tragédia da sua doença, pois o choro tem a propriedade de levar o indivíduo a entregar-se e a amolecer o corpo, coisas que para ele eram impossíveis”.

(pág. 166)

Da mesma maneira que um paciente pode estar distante de seus sentimentos, seu corpo pode ser-lhe, também, um verdadeiro estranho. Esse alheamento é apontado por Lowen a seus pacientes. No exemplo abaixo, uma interpretação é realizada tendo como base não o discurso, mas uma implicitude presente no corpo:

“Às vezes, quando uma pessoa começa a chorar, ela diz com uma inflexão que denota surpresa: ‘Mas eu não me sinto triste.’ (...) Em geral, eu lhe digo: ‘Você se sente triste porque está tenso.’ O que eu quero dizer é que a pessoa perdeu a sua graciosidade. E como isto se aplica a todos nós, todos temos algum motivo para chorar”.

(pág. 63)

Nem sempre ao final do exercício segue-se o *insight*. Às vezes, a catarse pode não trazer consigo a explicação, a causa da mobilização ocorrida. Na citação, Lowen afirma que a tensão, em si, já é um motivo de tristeza. Trata-se de uma

espécie de **interpretação bioenergética a priori**, realizada através das leituras que a teoria possibilita. O autor parte do pressuposto que tensão é igual a falta de graça. Uma vez que o ser humano tenha nascido para ser gracioso, perder a graciosidade é como ter uma parte do corpo extirpada. O choro, no caso, passa quase que a ser o **choro simbólico de toda a humanidade**, de todos nós, anjos que perdemos as asas.

Ainda em relação à perda da graciosidade, Lowen explica como faz para diagnosticá-la, por exemplo, em casos em que o paciente queixa-se de depressão. Fala a respeito de como uma atitude psíquica é incorporada, ou melhor, literalmente **encorpada**. As posturas que o corpo assume podem, partindo-se dessa crença, ser interpretadas:

“A perda da graciosidade é um fenômeno físico. Nós podemos vê-lo na maneira como as pessoas se deslocam ou ficam de pé. Frequentemente sou procurado por pacientes que se queixam de depressão, uma doença bastante comum. (...) a depressão afeta não apenas os pensamentos da pessoa mas também seus movimentos, desejos, respiração e produção de energia. Para entender completamente a doença eu olho para o corpo. Muitas vezes vejo a pessoa assumir a postura de um bom garoto ou de uma boa menina à espera que alguém lhes diga o que fazer. Ao incorporar-se à estrutura do corpo, essa atitude inconsciente entranhou-se na personalidade. Quando eu chamo a atenção dos pacientes para o significado dessa postura, eles invariavelmente confirmam que seus pais os consideravam boas crianças. Embora essas ‘boas’ crianças cresçam e se tornem pessoas produtivas, elas nunca serão graciosas e cheias de vida a menos que haja uma radical transformação em suas personalidades”.

(págs. 25 e 26)

Aqui, Lowen não usa o termo **interpretação**. Diz que **aponta**, que chama a atenção dos pacientes para o significado das posturas que assumiram seus corpos; na verdade, posturas que o assumiram perante a vida. Não faço distinção entre os dois termos propositalmente; **apontar** e **interpretar** podem ser entendidos como procedimentos muito parecidos: inscrever o sintoma na causalidade através do corpo, daquele dito “não-dito”, que é captado pelo “olho bioenergético” do terapeuta.

Um último exemplo de **interpretação bioenergética** diz respeito aos

sonhos. Lowen não fala especificamente de um sonho que tenha sido interpretado. Mais do que isso, acaba dando um “crivo teórico” que norteia as interpretações de sonhos na Bioenergética. A “**corpação** onírica” abaixo tenta explicar que os sonhos não são somente um produto mental; eis a concepção loweniana acerca do que representam:

“(…) Representam um esforço inconsciente de solucionar os conflitos e eliminar as tensões do corpo. Embora as imagens mentais dos sonhos sejam produzidas pelo cérebro, todo o corpo está envolvido no ato de sonhar. Sabemos que os sonhos são acompanhados de movimentos rápidos dos olhos e de excitação sexual. Mas também é possível conservar, chorar ou gritar dentro de um sonho, ou mesmo dar pontapés ou desferir golpes com raiva. Durante o sono, a guarda do ego está baixa, o que reduz suas inibições. A tensão que alimenta o sonho talvez seja o resultado de uma experiência recente ou de uma experiência reprimida da infância. Ele também pode originar-se das tensões inerentes à natureza humana - a saber, o conflito entre a mente cognoscente e o corpo instintivo, entre a individualidade e a identificação, entre o controle e a confiança”.

(pág. 192)

Os **holismos** lowenianos têm um lugar de importância nas minhas análises por implicarem em sínteses mente/corpo e, conseqüentemente, trabalho verbal / trabalho corporal. A Bioenergética é, como já assinalei, uma tentativa holística de compreensão do ser humano. Apesar de Lowen insistir na analítica como peça fundamental da teoria, a corporalidade reina absoluta. Vamos a uma definição bioenergética de saúde mental que, mesmo se tratando de uma **corpação**, reflete a preocupação do autor em afirmar o princípio da **mente são em corpo são**:

“A saúde mental se reflete objetivamente na vitalidade do corpo, a qual se manifesta no brilho dos olhos, na coloração e no calor da pele, na espontaneidade da expressão, na vibração do corpo e na graciosidade dos movimentos. Os olhos têm especial importância, porque são o espelho da alma. Neles pode ser vista a vida do espírito. Quando o espírito está ausente - como na esquizofrenia - o olhar é vazio. Na depressão os olhos são tristes e, em muitos casos, pode-se ver o profundo desespero da pessoa. Na personalidade fronteira os olhos são opacos, indicando que a função de ver - isto é, o sentido de ver e

entender o que se observa - está comprometida. Na maioria dos casos a perda de brilho dos olhos está ligada a experiências de horror vivida na infância”.

(pág. 16)

As psicopatologias são compreendidas “anatomicamente”, de acordo com suas manifestações físicas. Como de costume nesse tipo de enquadre, não importa o que vem primeiro: se o corpo origina a desordem psíquica ou se a desordem psíquica “molda” o corpo. De acordo com o **holismo** bioenergético, ambos os universos influenciam-se mutuamente. Lowen, continuando, vai mostrar as implicações advindas dessa afirmação:

“O ponto de vista de que os processos mentais pertencem a uma esfera, a da psicologia, enquanto os processos físicos pertencem a uma outra esfera, a da medicina orgânica, nega a unidade básica ou totalidade do indivíduo. Tal perspectiva é consequência da dissociação entre o espírito e o corpo e da limitação do primeiro à esfera da mente. Essa divisão emasculou a psiquiatria e esterilizou a medicina. Nós só podemos superar a ruptura da unidade do homem restituindo a psique ao corpo. Inicialmente, ela estava lá; o *Funk and Wagnall's International Dictionary* diz que *psique* em seu significado original denotava ‘o princípio vital que ativa as causas internas da atividade e do desenvolvimento’. Só mais tarde o termo passou a significar ‘o ser espiritual enquanto entidade distinta do corpo’. A sua ligação com o corpo é também evidenciada pela raiz *psychein*, que significa respirar. Uma concepção holística do organismo reconheceria que o corpo é imbuído de um espírito que é ativado por sua psique e ciente de suas ações”.

(pág. 34)

A partir dessa premissa, outra definição de Bioenergética:

“Para que o leitor possa entender mais facilmente o que vem depois, farei aqui uma digressão para explicar a análise bioenergética. Nela, a personalidade é vista como uma estrutura piramidal. No topo ou na cabeça estão a mente e o ego. Na base, isto é, no nível mais profundo do corpo, estão os processos energéticos que impulsionam a pessoa. Esses processos resultam em movimentos que conduzem aos sentimentos e terminam nos pensamentos”.

(pág. 37)

O ser humano poderia ser, então, concebido como uma pirâmide estratificada

em quatro camadas que, da base para o cume, seriam as seguintes¹¹⁷:

- 1º) processos corporais;
- 2º) emoções e sentimentos;
- 3º) pensamentos;
- 4º) ego.

Pode-se perceber que o ego, os sentimentos e os pensamentos repousam sobre uma base corporal que fornece toda a energia do sistema. Essa é a síntese da Bioenergética. Note-se que o **holismo** está nela implicado de maneira vital: não é possível falar em processos emocionais ou psíquicos sem considerar a corporalidade que lhes dá vida.

As afirmações holísticas embasam o modelo bioenergético de psicoterapia, que consiste em **entender e liberar**¹¹⁸. Tomemos um exemplo:

“O sentimento é a vida do corpo, assim como o pensamento é a vida da mente. Se a pessoa é capaz de considerar a sua tensão, não como uma dor misteriosa mas sim como uma defesa contra certos impulsos ou sentimentos, sua energia será mobilizada para aliviar a tensão e permitir que o sentimento seja expresso da forma apropriada. Isso, porém, não é nada fácil. Saber e sentir o quanto fomos magoados pode se transformar numa enorme fonte de sofrimento. Apesar disso, a única maneira de nos tornarmos livres é sentir nossas tensões e perceber a relação que existe entre elas e os nossos sentimentos reprimidos de medo, raiva e tristeza. Em muitos casos, a tomada de consciência provoca a expressão espontânea de um sentimento e a conseqüente descarga da tensão. Muitos pacientes me contaram que, em situações penosas, ou difíceis, conseguiram dizer o que pensavam de forma bastante espontânea, com resultados positivos para seu amor-próprio e para o relacionamento em curso”.

(pág. 98)

Ainda em relação à necessidade de uma terapêutica que una o fazer analítico e o corporal para que **entender e liberar** possam edificar o processo de cura:

“(...) As experiências de vida de uma pessoa influenciam o seu corpo, o qual, por sua vez, molda a personalidade. É desta

¹¹⁷Poderá ser encontrada também em *El Gozo*, op.cit., pág. 9.

¹¹⁸Como já mencionei antes, em *Amor, Sexo e Seu Coração*, op.cit.

maneira que seu passado vive no seu presente. Para libertar-se das limitações do seu passado, o indivíduo precisa, antes do mais, ter consciência das experiências que determinaram essas limitações. Esta é a função da análise, que proporciona um campo dentro do qual a reestruturação pode ocorrer. A reestruturação realiza-se mediante um trabalho direto com o corpo, a fim de reduzir as tensões musculares. A análise e a reestruturação devem caminhar de mãos dadas. Eu geralmente começo com a história do paciente, que no princípio é invariavelmente incompleta. No decorrer da terapia vai-se formando um quadro mais claro, à medida que as lembranças reprimidas alcançam a consciência”.

(págs. 157 e 158)

Lowen embasa seus comentários seguintes evocando os primeiros estudos freudianos acerca da histeria, clássico exemplo da inscrição no corpo de um conflito psicológico (originado de experiências sexuais traumáticas ocorridas na infância)¹¹⁹. Salienta que a Psicanálise não se preocupou em entender como a transferência de um conflito psíquico para o plano físico ocorre. Aproveita a “deixa” também para criticar a Medicina Psicossomática: em ambas, segundo sua opinião, há uma visão cindida - ou uma “cegueira”, melhor dizendo - no que se refere à unidade corpo/mente:

“(…) Foi através da psicologia, na forma da psicanálise, que se abriu o caminho para a compreensão do espírito como um fenômeno energético. Este caminho nos conduziu ao terreno da sexualidade, que a medicina tradicional havia ignorado. Freud se defrontou com a questão da sexualidade em sua tentativa de compreender os sintomas da histeria, uma doença física que não podia ser explicada pela ciência médica e para a qual não havia nenhuma explicação psicológica válida até Freud publicar o seu clássico estudo. Ele demonstrou que a histeria era o resultado da transferência para o plano físico de um conflito psíquico relativo à sexualidade, em cuja origem estava uma experiência sexual traumática vivida na infância. Entretanto, nem Freud nem os outros psicanalistas podiam explicar de que modo essa transferência ocorria. Em síntese, a medicina psicossomática é viciada pela divisão entre psique e soma e não pode unir as duas coisas”.

(pág. 34 e 35)

¹¹⁹Discutirei no último capítulo o quanto a noção de trauma e experiência traumática embasa a causalidade bioenergética.

Lowen faz questão de diferenciar o “lado físico” de sua abordagem de outras formas de trabalho corporal que, embora possam auxiliar, não erradicam totalmente o sofrimento do sujeito; falta-lhes a dimensão analítica:

“Existem muitas atividades e exercícios que contribuem de forma positiva para a saúde das pessoas. A massagem, por exemplo, é não apenas agradável como também benéfica. Dançar, nadar e caminhar são exercícios altamente recomendáveis. Para recuperar a graciosidade, porém, é preciso saber como ela foi perdida. Trata-se, em última análise, de um empreendimento de natureza analítica”.

(pág. 30)

Seguindo, em defesa da corporalidade, o autor afirma:

“A ênfase que dou ao corpo deveria deixar claro que, quando falo em análise, não me refiro à psicanálise. Uma pessoa não pode recuperar a graciosidade deitando-se num divã ou sentando-se numa cadeira enquanto fala a respeito de suas experiências de vida. Ainda que uma tal conversa seja útil e necessária, as tensões musculares crônicas que acompanham a perda de graça precisam ser enfrentadas no nível do corpo. A análise bioenergética, uma abordagem que venho desenvolvendo nos últimos 35 anos, faz justamente isso. Trata-se de uma abordagem que integra os pontos de vista oriental e ocidental e utiliza o poder da mente para compreender as tensões que constroem o corpo. E também mobiliza as energias do corpo para eliminar essas tensões”.

(pág. 30)

Trata-se, certamente, de uma crítica à ineficácia do divã em relação aos distúrbios psicológicos, todos eles **corpáveis**. De acordo com tal consideração, a Psicanálise só trabalharia na vertente do **compreender**, não do **liberar**. A energética impõe-se, nesse momento, como a grande “divisora de águas” entre um fazer psicoterápico efetivo e os demais, incompletos e, por conseguinte, ineficazes. Pensando-se dessa maneira, um psicoterapeuta verbalmente orientado (analiticamente ou não), sensível à condição corporal de seu paciente, não estaria professando nenhum “verdadeiro **holismo**” mesmo se sugerisse a ele alguma atividade física complementar à terapia. Partindo daí, Lowen arremata:

“Embora alguns estudos mostrem que as doenças mentais são muito comuns na nossa cultura, a maioria das pessoas não considera os seus sintomas pessoais de depressão, ansiedade e insegurança como graves problemas emocionais, coisa que de fato são. Além disso, poucos percebem a relação entre os assim chamados distúrbios mentais e a falta de graciosidade. Essa confusão ocorre porque a medicina não trabalha com uma compreensão da saúde, a qual sempre é vista como um sintoma de perturbação ou como um funcionamento inadequado de alguma parte do corpo. A maior parte das terapias, analíticas ou não, sofre desse limitado ponto de vista, que se concentra na manifestação dos sintomas e não no estado geral da saúde ou de doença do indivíduo. Considerando que qualquer distúrbio da personalidade afeta da mesma forma tanto o corpo como a mente, temos de encarar os problemas psicológicos como um reflexo dos problemas físicos e vice-versa. A terapia eficaz, que tenha por objetivo promover a saúde, precisa se basear numa compreensão de como e de por que o indivíduo perdeu sua graciosidade”.

(pág. 72)

Em nome do **holismo**, o autor dispara críticas às demais linhas psicoterápicas. A Psicanálise parece ser a grande antagonista, mas não a única a ser atacada, como se nota:

“(…) É preciso reconhecer que a maioria dos procedimentos terapêuticos não consegue ajudar as pessoas a resolver seus conflitos e a encontrar paz de espírito. Na minha opinião, existem duas razões básicas para esse fracasso. A primeira é uma falta de compreensão da natureza do problema por parte do terapeuta. A segunda razão, relacionada com a primeira, é uma excessiva dependência da intuição para efetuar a alteração do comportamento. Ao longo deste livro, tenho enfatizado a necessidade de se atentar para o corpo, observar seus movimentos e interpretar seu significado a fim de que possamos compreender o indivíduo, diagnosticar e tratar seus problemas emocionais. Esses distúrbios estão estruturados no corpo e se manifestam através de uma perda da graciosidade”.

(págs. 192 e 193)

O paciente, ao procurar ajuda psicológica, vem para **expressar** seu sofrimento de alguma forma: usualmente, costuma **falar** a respeito dele, explicitamente. Lowen contesta essa **crença** no discurso, alegando que:

“Uma análise ou terapia que se concentre principalmente nas queixas ou sintomas apresentados não é uma abordagem holística porque não abarca o indivíduo como um todo. A graciosidade não pode ser obtida trabalhando-se apenas a mente. É um erro acreditar que profundos conflitos emocionais possam ser resolvidos exclusivamente através de um raciocínio consciente. Uma parcela muito maior dos nossos atos e de nosso comportamento é controlada por sentimentos e impulsos dos quais podemos ou não estar conscientes. Por mais ameaçadoras que essas forças inconscientes possam ser, a análise procura trazê-las à consciência. Para derramar luz sobre o inconsciente a psicanálise recorre principalmente à livre associação, aos lapsos de linguagem, à interpretação de sonhos e à análise de transferência. A análise junguiana enfatiza sobretudo a interpretação de sonhos. Contudo, como esses métodos são indiretos, na maioria dos casos eles não permitem um aprofundamento suficiente. Mesmo se os pacientes ficarem a par de algumas das suas motivações inconscientes, essa análise nem sempre produz uma alteração significativa. As atitudes e os comportamentos neuróticos estão largamente estruturados no corpo por tensões musculares crônicas, sobre as quais a mente não tem nenhum controle. Essas tensões têm de ser liberadas antes de qualquer solução real para o problema possa ocorrer”.

(pág. 193)

Será que o autor se refere somente às manifestações superficiais da fala? Creio que seria ingênuo reduzir-se o trabalho verbal à escuta de uma oratória do tipo “dói-aqui-dói-ali”. Há, incontestavelmente, um discurso **latente** por detrás do discurso aparente. Mas Lowen finca pé na descrença em relação aos procedimentos verbais não-estruturados através da corporalidade. Só a teoria loweniana teria, então, o mérito de devolver a graciosidade ao paciente:

“A bioenergética é uma técnica mais poderosa e eficaz do que a análise utilizada isoladamente, porque oferece um caminho mais direto para o inconsciente. Ao decifrar a linguagem do corpo, o terapeuta torna-se capaz de perceber imediatamente os conflitos da personalidade de um indivíduo em áreas de rigidez e de tensão crônicas. Trabalhando o corpo da maneira descrita nos capítulos anteriores, o paciente aprende a detectar essas tensões e a entrar em contato com o seu inconsciente. Embora essa abordagem não negligencie o uso da análise verbal, incluindo a interpretação dos sonhos e a análise das resistências e transferências, o seu enfoque principal é sobre o corpo. A rigidez é atenuada, as tensões crônicas são aliviadas e o corpo torna-se livre para sentir a vida do espírito. O corpo efetivamente recupera sua graciosidade natural”.

O verbo apartado do agir corporal é, então, ineficaz no tratamento psicoterápico holisticamente embasado. Lowen quer mostrar que a fala só pode atuar no aspecto mental (racional) das afecções psicológicas. Considerando o fenômeno da transferência uma manifestação que se dá tanto na esfera mental (acessível pela fala) quanto na corporal (acessível pelo exercício bioenergético), o autor diz:

“A projeção sobre o terapeuta de sentimentos reprimidos na infância é conhecida como transferência. Embora todos os psicanalistas trabalhem com este aspecto do problema terapêutico, eles o fazem principalmente num nível intelectual. Geralmente isto não basta para alterar a estrutura física e psicológica do paciente. A transferência precisa ser vivenciada com intensidade”.

(pág. 160)

Vivenciar com intensidade a transferência é trabalhar conforme o modelo **entender** e **liberar**, já conhecido. Não basta entender o que ou quem o terapeuta representa naquele momento para o paciente; é necessário que se exorcize o afeto oculto através do movimento do corpo. Vísceras e músculos passam a narrar a história emocional, intangível pelo verbo. Lowen afirma também que se pode falar sobre amor e perdão a alguém cujo coração partido escondeu-se por trás das muralhas caracterológicas. Tal pregação, entretanto, ecoará no vazio, no deserto interior advindo do auto-exílio do corpo. A **ineficácia verbal** apontada pelo autor manifesta-se justamente assim: na incapacidade de modificar-se a corporalidade via palavras e de **realmente** compreender-se a história das feridas emocionais do sujeito sem que haja, nesse processo, a indispensável participação corporal.

Já mostrei que o discurso descorporalizado pode levar ao engodo, segundo Lowen. Nessa obra, há alguns exemplos. Inicialmente, uma citação que aponta a dicotomia possível entre o que se diz e o que expressa o corpo:

“Quando o amor esfria, ele se transforma em ódio. Podemos dizer que o ódio é amor congelado, o que significa que o impulso para buscar contato com as outras pessoas é reprimido e

congelado. O ódio, portanto, indica a existência de um sentimento prévio de amor pelo ser odiado, sentimento esse que está encoberto por uma camada externa de gelo. O amor nunca morre inteiramente; se o fizesse, o coração também se congelaria, tendo como consequência a morte. Assim, é possível que um indivíduo proclame seu amor muito embora o seu comportamento e conduta contrariem sua afirmação”.

(pág. 91)

Para o autor, sentimentos são decorrência de movimentos corporais, impulsos que visam atingir o mundo externo. Ao alcançarem a superfície, tais impulsos tornam-se prontidão para a ação. Obviamente, a mediação egóica “filtra” a realização dos impulsos (o que é, justamente, a diferença básica entre os animais e os seres humanos). Contudo, mesmo sem ter que atuá-los, é importante que sejam reconhecidos, sentidos. Lowen mostra que muitas pessoas falam em amor, raiva ou medo sem a correspondência **corporal** desses sentimentos, ou seja, sem senti-los de fato. O resultado é que acabam por tornar-se pensamentos.

Lowen faz uma distinção entre emoção e sentimento. Emoções são respostas do corpo como um todo. Qualquer emoção é um sentimento, mas nem todo sentimento é uma emoção. Pode-se **sentir dor** em um determinado órgão do corpo, por exemplo; mas quando se sente **raiva**, não há uma localização específica: todo o corpo engaja-se em senti-la. As chamadas “emoções” são respostas globais; entretanto, a Bioenergética concebe certos caminhos mais viáveis de expressão emocional. Quando um paciente bate no divã com uma raquete de tênis, não se pretende afirmar que sua raiva está contida somente nos braços. A técnica em questão, todavia, propicia que a emoção “**emova-se**”. A partir disso pode-se novamente falar em **palavra vazia** e **palavra cheia**: o que dá ao discurso a energética afetiva é o corpo.

O olhar é novamente abordado pelo autor para mostrar que as palavras não dizem tudo; que às vezes, até dizem o oposto do que realmente queremos dizer:

“Se pudéssemos olhar dentro dos olhos das pessoas com a necessária profundidade, veríamos seus temores, sua dor, a sua tristeza e sua raiva - todos os seus sentimentos. Entretanto, esses são sentimentos que as pessoas não querem demonstrar.

Especialmente no Oriente, embora também no Ocidente, ser visto como uma pessoa triste, atemorizada ou colérica acarreta perda de prestígio. Nós procuramos esconder as nossas fraquezas tanto de nós mesmos quanto dos outros. Creio que agimos em conformidade com um acordo tácito: ‘Não olharei para dentro de sua alma se você não olhar para dentro da minha’. Nós consideramos uma questão de polidez não penetrar nas máscaras que as pessoas usam. Consequentemente, nós raramente *vemos* as pessoas. Quando as pessoas se cumprimentam, elas raramente olham dentro dos olhos umas das outras. Em resposta ao ‘Como vai?’, elas respondem de forma rotineira: ‘Tudo bem’. Como isto é diferente da tradicional saudação africana descrita pelo escritor Laurens Van der Post: ‘Eu vejo você’”.

(Van der Post, L. *A Story Like the Wind*, Nova York, William Morrow, 1972, pág. 44 in Lowen, pág. 178)

Outra crítica velada à Psicanálise onde, se levarmos ao extremo as afirmações lowenianas, o analista chega quase a ser “cúmplice” da “mentira neurótica” por não se propor a “escutar” a linguagem dos olhos? Talvez. A mentira continua a ser uma tópica relevante em Lowen: palavras podem enganar o terapeuta que se cegue para o discurso corporal. A graciosidade implica também em um compromisso - corporalmente assumido - com a verdade. Mentir é, na concepção do autor, um atributo do social. Um corpo harmonioso significa um **discurso verbal consonante com as verdades orgânicas**, com os desígnios das vísceras e do coração. Abaixo, um exemplo dessa ética bioenergeticamente orientada:

“Uma pessoa graciosa é uma pessoa de princípios; seu comportamento não é pautado pelo oportunismo. É, ao contrário, governado por um código de comportamento que deriva de um senso interior a respeito do que é certo ou errado. Seu código pode incluir os preceitos morais estabelecidos pela sociedade quando eles estiverem de acordo com o seu próprio senso de decência. Por exemplo: os mandamentos *não cometer adultério, não prestar falso testemunho e honrar pai e mãe*, que fazem parte do código de Moisés, parecem corretos para a maioria das pessoas. Da mesma maneira, o preceito de que se deve dizer a verdade está perfeitamente de acordo com o senso de integridade do indivíduo. Meu professor, Wilhelm Reich, disse-me certa vez: ‘Lowen, se você não puder dizer a verdade, não diga coisa alguma’”.

(pág. 211)

As **falas implícitas** na corporalidade já são agora conhecidas. Em **A Espiritualidade do Corpo**, vou mostrar algumas citações onde esse tipo de discurso, corporalmente latente, pode evidenciar-se. Primeiramente, o caso de Ruth. Lowen realiza uma interpretação, uma leitura bioenergética da paciente através dos olhos e do queixo:

“Era uma mulher de compleição delicada, razoavelmente bonita de rosto e de corpo. Dois aspectos, no entanto, destacavam-se como severas distorções. Seus olhos eram grandes e pareciam ser muito assustados. Ela também era míope, e tinha o queixo extremamente tenso e projetado para a frente. A expressão do queixo era bastante desafiadora, como se ela estivesse dizendo: ‘Você não vai me destruir.’ Em vista do pavor manifestado em seus olhos, ela bem que poderia estar dizendo: ‘Eu não terei medo de você.’ Ruth não tinha consciência do grande medo que sentia”.

(pág. 18)

Note-se como, no corpo, há também espaço para a ambivalência afetiva: Ruth parecia dizer simultaneamente: “Tenho medo” e “Não tenho medo”. Isso faz pensar que mesmo o corpo não mostra uma única mensagem; forças opostas de igual intensidade podem coexistir, como em uma espécie de “discurso de dois dizeres”. Mas não é o inconsciente ambivalente por definição? Nada mais justo, então, que as manifestações inconscientes via corpo também tivessem o direito de sê-lo.

Vamos seguir adiante nas falas implícitas. Abaixo, mais alguns exemplos. Eis uma **fala do pescoço**:

“Uma perda de flexibilidade no pescoço pode levar a um problema de artrite nas vértebras, tornando doloroso girar a cabeça. Uma tensão semelhante na área da cintura afetará as vértebras lombares, freqüentemente resultando em lumbago e sacralgia, dor ciática e ruptura ou deslocamento de discos. É importante encarar essa rigidez como uma atitude defensiva. Na linguagem do corpo, o indivíduo está dizendo: ‘Não, você não pode me quebrar ou me dividir.’ Infelizmente, a rigidez só se desenvolve quando a criança já experimentou, em certo grau, a sensação de ser dividida. A rigidez atua como uma tala, impedindo que uma pequena rachadura transforme-se numa ruptura total. Todavia, a integridade proporcionada pela rigidez baseia-se mais na imobilidade do que no fluxo, mais na vontade do que no sentimento. A rigidez, de fato, é uma declaração mais negativa do que afirmativa. Ela diz: ‘Não me renderei, não

amolecerei, não desistirei”.

(pág. 163)

E uma **fala mandibular neurótica** que também expressa a ambivalência:

“(…) Nem todos os impulsos orais são de natureza hostil. Os bebês estendem os lábios para mamar e os adultos fazem o mesmo para beijar. Todavia, muitas pessoas têm dificuldade para estender suavemente os lábios. Quando tentam fazê-lo, empurram o queixo para a frente. Como já vimos, esse movimento da mandíbula expressa uma atitude negativa - ‘Eu não o farei’ - que neutraliza o gesto positivo de estender suavemente os lábios para beijar. A mandíbula projetada para a frente diz: ‘Eu não me submeterei.’ Isto é típico da ambivalência que caracteriza o comportamento das pessoas neuróticas. Parte delas quer abrir-se e buscar contato com o exterior, e a outra parte retrai-se em virtude de sentimentos de medo e de raiva”.

(pág. 188)

E uma **fala egóica** de submissão/não-submissão ao corpo:

“Como o ego controla a musculatura voluntária, a rigidez é uma manifestação da vontade. Ela diz: ‘Eu não o farei’ - assim como poderia dizer ‘Eu o farei.’ ‘Eu não me submeterei’ - também poderia ser expresso como: ‘Vou superar.’ Embora as pessoas rígidas tenham força de vontade, isto não é um sinal de saúde. A força de vontade permite que a pessoa atinja uma determinada meta mas não deixa que ela desfrute a sua conquista, pois isso depende da sua capacidade de se entregar. A determinação em si não é uma coisa insalubre ou neurótica. Numa emergência, ela pode salvar vidas, como o foi originalmente para a pessoa rígida. Só assume um aspecto neurótico quando se torna tão estruturada no corpo que a pessoa não consegue mais renunciar a ela a fim de entregar-se plenamente ao seu coração e às suas paixões sexuais”.

(pág. 164)

Na citação seguinte, Lowen mostra como as tensões são, na verdade, manifestações corporais do superego. O corpo tenso carrega uma **fala implícita** “global” de contenção afetiva:

“Um corpo livre das injunções do superego - seja uma boa garota, obedeça ao seu pai e à sua mãe, nunca levante a mão contra um de seus pais - é um corpo livre de tensões. Há uma injunção tácita em nossa cultura estabelecendo que as crianças

devem controlar seus sentimentos. Essa injunção pode ser expressa da seguinte forma: ‘Não perca a cabeça e não se deixe levar pelos seus sentimentos’”.

(pág. 114)

Outra consígnia importante da Bioenergética é a necessidade de entregar-se, abrir mão da chamada “força de vontade” (atributo do ego) e render-se ao próprio drama. O trabalho bioenergético carrega o que poderia ser chamado de “violência implícita”: acredita-se que só abrindo mão das ilusões de felicidade calcadas no **ter ao invés de ser**¹²⁰ pode advir a cura. Somente quando o peso da neurose torna-se excessivo para ser carregado, somente quando a musculatura não mais o agüenta, é possível algum nível de ruptura com o sofrimento. Em outras palavras, é preciso entregar-se ao sofrer, não fugir dele. As couraças são erguidas pelo sujeito na tentativa de evitar a dor do abandono; assemelham-se a cicatrizes vivas de feridas existenciais. No entanto - e esse é o grande problema da neurose, ou melhor, dos neuróticos -, a mesma armadura que defende contra os golpes do inimigo impede que se experimente o carinho do amigo, o toque tenro e apaixonado da amante. Defendido contra a dor, o ser humano nega-se o prazer. Como se dá a rendição no âmbito da terapia bioenergética? Diria que há dois níveis interrelacionados e inseparáveis: o corporal e o verbal. Os exercícios lowenianos são, muitas vezes, dolorosos; são elaborados com o objetivo de aumentar a carga energética, aumentando consequentemente o *stress* muscular para um ponto em que a única saída seja o relaxamento da tensão. É simples: para dissolver uma tensão, basta acrescentar-se outra ainda maior para que a musculatura “desista”. Trata-se, a bem da verdade, de uma luta. No nível verbal, o cansaço e a renúncia podem ser expressos por falas de desistência, de entrega que não precisariam necessariamente acompanhar o trabalho corporal:

“Infelizmente, a maioria das pessoas não se detém para sentir o cansaço. Confrontadas com as pressões da vida, as pessoas acreditam que seguir em frente, como sempre têm feito, é uma questão de sobrevivência. O cansaço desperta um profundo medo de que elas talvez não possam mais continuar a luta. Muitas acham difícil dizer: ‘Eu não posso.’ Quando crianças,

¹²⁰Vide **Narcisismo**, op.cit.

foi-lhes ensinado que querer é poder. Dizer ‘Não posso’ é admitir o fracasso, que é visto como uma evidência de que elas não merecem ser amadas”.

(pág. 44)

Ainda em relação às **falas implícitas**, há algo mais a acrescentar: certas falas do paciente podem conduzir a outro discurso, latente, cujo significado é captado e decodificado através da corporalidade:

“Quando, no decorrer da terapia bioenergética, a respiração do paciente torna-se livre, fácil e profunda, geralmente noto que ele está mergulhado numa tranqüila serenidade. Se eu lhe pergunto como ele se sente, a resposta invariavelmente é: ‘Eu me sinto bem.’ Embora nenhuma emoção específica esteja associada a este estado, ele representa efetivamente uma sensação. Nenhum paciente jamais respondeu: ‘Eu não sinto nada.’ Essa afirmação indicaria uma diminuição da intensidade normal da atividade pulsatória do corpo, e muito provavelmente partiria de uma pessoa que estivesse sofrendo de depressão clínica”.

(pág. 85)

A essa fala explícita, que carrega em si uma “implicitude depressiva”, Lowen acrescenta:

“Quando uma pessoa é capaz de dizer: ‘Eu não sinto nada’, ela terá eliminado não apenas a sensação da sua própria energia vital como também qualquer sentimento que pudesse ter em relação aos outros seres vivos, sejam eles humanos ou animais”.

(pág. 86)

Falarei agora dos **gritos de guerra**, dando dois exemplos. Nessa obra, Lowen propõe novos exercícios bioenergéticos com a finalidade de propiciar ao executante um maior contato com seu corpo, harmônico ou desarmônico que seja. Enfatizando a importância da voz no trabalho corporal expressivo, o autor afirma:

“O lugar adequado para liberar a raiva é numa sessão de terapia, onde a pessoa pode dar rédea larga aos seus sentimentos, já que o terapeuta detém o controle da situação. O paciente dá pancadas numa cama: se for homem, usa os seus punhos; se for mulher, poderá recorrer a uma raquete de tênis para sentir-se mais forte. Ao estender os braços para cima e para trás a pessoa

endireita as suas costas e alonga os músculos contraídos. Os golpes geralmente são acompanhados de expressões como ‘Vou fazê-lo em pedaços’ ou ‘Vou acabar com você’”.

(pág. 93)

E eis uma variação do exercício de “Não”:

“Exercício 9.2:

Fique de pé na posição básica descrita no capítulo anterior. Projete a mandíbula para a frente e mantenha-se nessa posição durante trinta segundos, respirando de maneira uniforme. Você sente alguma dor na região da articulação entre as têmporas e a mandíbula? Os músculos estão retesados? Movimente a mandíbula para a esquerda e para a direita, mantendo-a projetada para a frente. Este movimento talvez provoque dor na parte de trás do pescoço. Em seguida, abra a boca o máximo que puder e veja se consegue colocar os três dedos médios de sua mão entre os seus dentes. Em muitas pessoas a tensão na mandíbula é tão intensa que elas não conseguem abrir bem a boca.

Deixe a sua mandíbula se relaxar; depois, projete-a novamente para a frente, cerre os seus punhos e diga várias vezes em tom de voz enérgico: ‘Não vou fazer isso.’ A sua voz pareceu-lhe convincente? Você também pode executar este exercício com a palavra *não*. Na terapia bioenergética, o paciente é estimulado a usar a voz, a dizer ‘Não’ ou ‘Não farei isso’ o mais alto que puder, como uma forma de auto-afirmação. Quanto mais enérgica a declaração, mais forte é o sentido do eu produzido por ela”.

(pág. 185 e 186)

Falando sobre as técnicas orientais de meditação, Lowen atenta mostrar que o som é mais importante do que as palavras proferidas:

“Para silenciar a mente, recita-se uma mantra, uma oração curta. Um dos sons usados comumente é o ‘omm’, que se assemelha a um ‘hum’ prolongado e dito em voz alta. Na meditação transcendental, a pessoa é orientada a repetir uma curta afirmação individual. Na minha opinião, as palavras são relativamente pouco importantes. É o som produzido ao entoá-las que exerce um efeito calmante ao impedir que as cordas vocais formem palavras. Foi comprovado que as cordas vocais mantêm-se ativas enquanto pensamos, muito embora as palavras que elas produzam sejam silenciosas. Se as cordas vocais estiverem ocupadas com a produção de um som, não poderão simultaneamente produzir palavras”.

(págs. 196 e 197)

O milenar “omm” é considerado pelo autor mera vibração das cordas vocais, e a importância de se emitir um som durante a meditação é impedir que as palavras formem pensamentos que se interponham no processo. Lowen parece querer afirmar que a mente pode atrapalhar a livre entrega às pulsações do corpo. Continuando novamente em uma vertente holística, a ineficácia dos trabalhos corporais não-bioenergéticos é mostrada em uma tentativa de considerar que o único caminho “completo” (no que se refere à cura psicológica) é a Bioenergética. Para Lowen, somente sua teoria une “o melhor do oriente (reverência à natureza) ao melhor do ocidente (pragmatismo)”:

“Todavia não é necessário emitir um som a fim de se meditar corretamente. A chave da meditação é respirar fundo, o que ajuda a pessoa a relaxar. Mas aqui nós nos defrontamos com o fato de que é impossível relaxar tensões musculares crônicas das quais não se tem conhecimento. Na maioria das pessoas, essas tensões precisam ser trabalhadas analítica e psicologicamente a fim de libertar-se o corpo de seu domínio”.

(pág. 197)

A seguir, dois exemplos de exercícios que utilizam a voz sem palavras. O primeiro utiliza o som “ah” para aprimorar a capacidade respiratória; o segundo fala do *belly cry* (choro de barriga), que pode ser evocado através do som “ugh, ugh”. Tais técnicas são extremamente eficazes para a mobilização emocional:

“Exercício 3.1:

Sentado, preferivelmente numa cadeira dura, emita um ‘ah’ contínuo com a sua voz normal ao mesmo tempo em que olha para o ponteiro dos segundos de um relógio. Se você não for capaz de sustentar a emissão do som durante pelo menos vinte segundos, você provavelmente tem algum problema respiratório.

A fim de aprimorar sua respiração, pratique regularmente este exercício, tentando aumentar o tempo durante o qual você consegue sustentar o som. Embora o exercício não seja perigoso, você poderá sentir falta de ar. O seu corpo reagirá respirando intensamente para reabastecer o seu sangue de oxigênio. Essa respiração intensa mobiliza os músculos tensos do peito, permitindo que eles relaxem. No processo você poderá acabar chorando.

Você também pode realizar o exercício acima contando em voz alta num ritmo constante. A utilização contínua da voz requer

uma expiração ininterrupta. Este exercício produzirá o mesmo efeito do anterior. Expirando mais plenamente, você inspirará mais profundamente”.

(págs. 60 e 61)

“Exercício 3.2:

Sente-se na mesma posição do exercício anterior e respire normalmente durante um minuto para se relaxar. Depois, ao expirar, produza um gemido até expelir completamente o ar. Tente fazer o mesmo som ao inspirar. No início isso talvez seja um pouco difícil, mas com um pouco de prática pode ser realizado. Você sente o ar sendo sugado para dentro do seu corpo? Logo antes de um espirro o corpo suga ar com tanta força que você se sente como se fosse um aspirador de pó. Você já sentiu essa força?

Também tenho usado este exercício para ajudar as pessoas a chorar quando elas acham muito difícil fazê-lo. Depois de produzirem o gemido durante três ciclos respiratórios completos, eu lhes peço que quebrem o gemido da exalação com sons de ‘ugh, ugh’, semelhantes a soluções, ao mesmo tempo em que continuam a vocalizar a inalação. Se a exalação for suficientemente profunda para alcançar a barriga, ela freqüentemente termina em alguma espécie de choro involuntário”.

(págs. 62 e 63)

Lowen é usualmente enfático em suas considerações. Durante as sessões, é comum que incentive seus pacientes com palavras “energéticas” de coragem, ou que **prescreva** exercícios e tarefas para casa. A citação abaixo mostra sutilmente os encorajamentos lowenianos baseados em suas crenças acerca do “caminho correto”:

“A maioria de nós também tem medo da tristeza que carrega em seu interior. Se nos permitimos chorar ficamos assustados, porque a tristeza parece um abismo sem fim ou um poço profundo no qual nos iríamos afogar se nos soltássemos. Embora a tristeza que podemos sentir tenha um limite, pouco antes de o atingirmos experimentamos uma sensação de desespero que chega a ser aterrorizante. É possível arrancar um paciente do seu desespero ajudando-o a perceber que ele se origina e está relacionado com as experiências da sua infância. Os pacientes perguntam: ‘Quanto terei de chorar antes de me libertar da minha tristeza? Parece que faz muito tempo que estou chorando.’ Eu respondo que não é uma questão de chorar durante um longo tempo, mas sim de chorar de forma suficientemente profunda para se chegar ao fundo do poço. Quando a convulsiva onda de soluções estende-se até a parte

inferior do abdômen, um alçapão se abre, permitindo que a pessoa saia para a luz do sol. Esse alçapão é o aparelho genital, através do qual, com o orgasmo, ocorre o renascimento”.

(pág. 96)

Lowen refere-se ao “nós”, incluindo-se entre os seres humanos que temem a tristeza interior. No entanto, seu discurso energético pode propiciar uma outra leitura do tipo: “Eu também estive no inferno e retornei; não apenas retornei, mas estou agora mais vivo do que antes. Coragem!” O autor emprega o texto **A Divina Comédia** de Dante, considerando o processo de autoconhecimento como uma descida ao inferno interior. No texto de Dante, o poeta, perdido em uma floresta e ameaçado por três animais selvagens a sua frente, clama por Beatriz, sua protetora. Ela, em resposta, envia-lhe o poeta Virgílio, o qual o guia em segurança pelo inferno e pelo purgatório. No caso do processo terapêutico, o analista faz o papel de Virgílio, guiando seu paciente pelos abismos e perigos internos. Considera-se, então, fundamental que esse guia já tenha estado lá, no próprio inferno, e vivido na carne os mesmos terrores¹²¹. Mas será que todo inferno é igual? E mais: será que cada explorador o percorre da mesma forma? Lowen, o “Dante que retornou”, parece enfático e taxativo ao afirmar de diversas maneiras e diversas vezes que **“só há um caminho para o paraíso: percorrer o inferno da maneira que eu considero como certa”**¹²². Mediante isso, arriscar-me-ia a considerar que as **palavras de incentivo** só admitem uma verdade: a loweniana.

Deixei propositalmente para o final desta análise uma idéia fundamental a qual é tocada diversas vezes por Lowen no decorrer da obra. O autor cita o texto **Superposição Cósmica**¹²³ de Reich, mencionando a capacidade

¹²¹Lowen utiliza uma analogia na qual um poeta é guiado por outro em sua descida ao inferno. Meu trabalho inicia-se e encerra-se a partir de poemas, e eu próprio, às vezes, acabo por me considerar mais poeta do que psicoterapeuta. De qualquer modo, no último capítulo, discutirei essa questão, enaltecendo a importância da palavra poética (metafórica) no ato de se guiar o paciente em seu inferno interior. Assim, o fazer psicoterápico volta a ser concebido como artesanal e artístico, não como mera técnica a ser repetida em “escala industrial”.

¹²²Essa mesma analogia entre **A Divina Comédia** de Dante e o processo psicoterápico voltará a aparecer em **El Gozo**, (op.cit.). Nessa obra, Lowen reafirmará a importância do terapeuta já ter cruzado seu inferno pessoal, ou seja, já ter sido submetido à análise. A essa altura, já deve ter ficado claro que Lowen se repete constantemente, reforçado seu dogmatismo através de uma “ladainha hipnótica” e circular, na qual se retorna sempre ao lugar de onde se partiu.

¹²³Op.cit.

autoperceptiva do homem como, simultaneamente, benção e maldição. Lowen faz uma analogia entre o “homem-natural” e a passagem bíblica de Adão e Eva, que viviam no paraíso, imersos na própria inconsciência até provarem do fruto proibido. Conscientes do bem e do mal, emergiram, diferenciaram-se das demais criaturas de Deus.

Por diversas vezes tenho, neste trabalho, feito referências ao “partido da natureza” (sic Paulo Albertini), pregado por Reich e endossado por Lowen. Voltando ao conceito das Três Graças de Huxley, diz que a graça animal é necessária, mas não suficiente para reger a vida humana. A premissa reichiana última encontra-se presente em Lowen na medida em que diz:

“Todos nós conhecemos a história da centopéia que, quando tentou decidir qual perna moveria primeiro, não pôde mover nenhuma. Felizmente, para as centopéias e para nós, todas as funções importantes do corpo são automáticas. Ao contrário da centopéia, porém, nós humanos temos a capacidade de pensar a respeito de certas ações e movimentos e de programá-las conscientemente. Entretanto, quando o fazemos nós nos arriscamos a tratar o corpo como se fosse uma máquina, e a destruir a sua graciosidade. A relação entre o ego e o corpo assemelha-se à de um cavaleiro e seu cavalo. O cavaleiro, impondo a sua vontade, poderá obrigar o animal a fazer tudo o que quiser, porém terá sacrificado a graça natural do cavalo. Se porém guiar o animal, permitindo que ele reaja de acordo com seus sentimentos, cavalo e cavaleiro tornar-se-ão um só ser e produzirão movimentos graciosos e agradáveis. Esta analogia é importante porque, enquanto seres humanos, nós podemos agir de duas maneiras: voluntária ou involuntariamente. Os atos voluntários - caminhar, escrever um livro, preparar uma refeição - são controlados pelo ego e estão subordinados à vontade consciente. Alguns atos involuntários - piscar, respirar e ter convulsões - ocorrem quer os queiramos ou não. Outros, entretanto, podem ser sustados pela mente, mas são considerados involuntários porque são espontâneos”.

(pág. 191)

O próprio Reich, em *Cosmic Superimposition* já usara a metáfora da centopéia. Reich afirmou que o ser humano goza, entre os demais animais, de uma condição ímpar: é o único capaz de autoperceber-se; e mais: é o único capaz de **perceber que percebe**; também é o único a encorajar-se. Dessa forma, o autor pergunta-se:

“1. Por que foi o homem a única das espécies animais a desenvolver uma couraça?

2. Foi o encouraçamento do organismo, que é claramente o responsável pela mistificação bem como pela mecanização da natureza um ‘erro’ da natureza?”

(*Ether, God and Devil and Cosmic Superimposition*, pág. 287)

E prossegue:

“Ou o processo de encouraçamento no homem não constitui, de jeito nenhum, um erro da natureza? É possível que a couraça tenha surgido de um modo compreensível e racional, apesar de sua essência e consequências irracionais?”

(*ibid*, pág. 288)

Reich sempre pregou que as influências sócio-econômicas e a cultura acabam por reproduzir as couraças de geração em geração. Mas onde seria o início dessa saga? O autor acaba por admitir que:

“O processo de encouraçamento, muito provavelmente, ocorreu primeiro, e os processos sócio-econômicos que atualmente e em toda história escrita têm reproduzido o homem encouraçado, constituem apenas os primeiros dos importantes resultados da aberração biológica do homem”.

(*ibid*, págs. 288 e 289)

Dadoun¹²⁴, comentador da obra de Reich, aponta que essa concepção reichiana propicia uma **mudança na perspectiva ontológica** do sujeito, alterando as relações de causalidade: se as condições sócio-econômicas e culturais reproduzem a couraça, foi justamente o aparecimento das couraças em época remota que determinou a criação da cultura.

Albertini¹²⁵, baseado em Reich e Dadoun, levanta uma hipótese inquietante: teria, finalmente o pensamento reichiano feito o “percurso de volta”, isto é, retornado ao pessimismo reinscrevendo a neurose e o drama humano **dentro** do homem, e não **fora** dele (como já fizera a Psicanálise)? Caso assim seja, isso implicaria em, no mínimo, relativizar-se a “ditadura da saúde”,

¹²⁴Dadoun, R., *Cem Flores para Wilhelm Reich*, tradução: Rubens Eduardo Ferreira Frias, São Paulo, Moraes, 1991.

¹²⁵Albertini, P., *Reich: História das Idéias e Formulações Para a Educação*, op.cit.

já que o “mal” é inerente ao homem, que justamente por possuir o dom da autoconsciência e da autopercepção, desvia-se do natural, teme-o. Para Lowen, contudo, essas premissas não parecem conduzir a outra concepção de sujeito; é mantido, no pensamento do autor, ainda o otimismo “naturalista”; só que, talvez, aludindo a outra “natureza” de homem, que se alicerça sobre o **animal**, mas diferencia-se, especifica-se, tornando possível ainda a transcendência humana em direção à graça espiritual:

“A maioria dos problemas tem origem num conflito entre o sentimento e o pensamento, entre o que a pessoa gostaria de fazer e o que ela acha que deveria fazer. Se tivéssemos confiança em nossos sentimentos e os seguissemos, como fazem os animais, teríamos paz de espírito. Mas os seres humanos são abençoados ou atormentados por uma mente que procura compreender e controlar a natureza, incluindo o corpo. Contudo, o homem não é Deus; seu conhecimento é limitado e sua compreensão imperfeita. Ao acreditar que tem o conhecimento e a razão, o homem se volta contra a natureza. Este é uma luta que ele não pode vencer, mas que tem medo de perder. Enquanto lutar, enquanto houver um conflito em sua personalidade, ele não poderá ter paz de espírito. Obviamente, o grau de conflito e a intensidade da luta variam de pessoa para pessoa. Nós precisamos entender que a paz de espírito resulta de uma harmonia do indivíduo consigo mesmo e com a natureza”¹²⁶

(pág. 191)

Através do que foi exposto, pode-se conjecturar que o pensamento orgonômico de Reich toca a Bioenergética, mas não a tira de seus trilhos fundamentais. Lowen não aderiu ao orgone - pelo menos não diretamente, já que é possível encontrar nas obras lowenianas considerações sobre a natureza transcendental da bioenergia (termo, aliás, criado por Reich), mas não a preocupação com furacões e galáxias, assuntos que fascinavam Reich até sua morte, em 1957. Lowen trata dos assuntos humanos, e principalmente da **operacionalidade humana**, que poderia ser traduzida como “capacidade de utilizar o potencial inato ao homem dado para amar e trabalhar”, ou melhor, sua capacidade para a felicidade.

¹²⁶Discutirei no último capítulo essa provável mudança de foco no pensamento reichiano como abertura que poderia propiciar um fazer corporal (ou corporalmente orientado, como é o meu caso) menos tecnocrático e ditatorial.

11. El Gozo¹²⁷

A obra não traz grandes novidades em relação à palavra. Quase tudo o que nela é dito já o foi em outras obras. Em função disso, pretendo aqui apenas situar os elementos verbais anteriormente assinalados para, logo após, ater-me a questões ainda não trabalhadas por mim que, apesar de não estarem diretamente relacionados à palavra, implicarão no questionamento da postura do bioenergicista frente a seu paciente no que concerne a problemática do poder. Analisarei também algumas colocações lowenianas que marcam sua trajetória dentro das idéias reichianas.

Inicialmente, é fundamental que possamos entender o que vem a ser gozo. Lowen aponta para o fato das crianças terem a capacidade de viverem alegres, satisfeitas com a vida; para elas, toda experiência pode ser jubilosa. As crianças literalmente pulam de alegria e contentamento, pontuado pela inocência e pela espontaneidade que se manifesta através do corpo livre e pulsátil, ainda não maculado pelos desígnios da repressão imposta pela cultura e pela sociedade.

O gozo loweniano é uma experiência eminentemente corporal, abandona o plano conceitual e vai inscrever-se na dimensão do orgânico. Obviamente, o reflexo orgástico é uma das vivências gozosas mais intensas que o ser humano pode experimentar, mas não é a única: o orgânico é gozoso per si, não necessita de razões especiais para sê-lo, é pura manifestação e celebração da vida.

“No início da era pré-histórica, o homem vivia plenamente no mundo natural como mais um animal. Era uma época de inocência e também de liberdade. Para a mitologia era uma época paradisíaca porque os olhos eram brilhantes e os corações transbordavam de gozo”.

(pág. 329)

Lowen não quer dizer que a dor e o sofrimento foram criações culturais; obviamente, os pré-históricos sofriam tanto ou até mais do que nós, os civilizados; mas o autor considera que a vida permeada de gozo torna mais

¹²⁷Até o presente momento, não há ainda tradução dessa obra para o português. A tradução das citações empregadas foi realizada por mim.

suportável a dor - que, aliás, é a polaridade inseparável do prazer.

A perspectiva loweniana enfatiza que somente a entrega ao corpo pode conduzir ao gozo. Novamente, o ego aparece como uma espécie de “boicotador” da corporalidade desencouraçada. Nos adultos, isso se torna patente - eis a marca naturalista viva e vibrante de Lowen:

“A falta de gozo nas atividades comuns se deve sobretudo ao fato de que estão dirigidas e controladas pelo ego. Para as crianças pequenas é fácil experimentar alegria nas atividades comuns porque nenhuma de suas simples ações está controlada pelo ego. A criança atua de modo espontâneo, sem pensar nem planejar, respondendo aos impulsos naturais de seu corpo. Diferente dos adultos, cujos movimentos estão praticamente controlados e dirigidos pelo ego, a criança é movida por sentimentos ou forças que são independentes de sua mente consciente”.

(pág. 338)

Mas que relação poderia ser explicitada entre o ego e as palavras? Sabemos que as palavras podem mentir, dissimular sentimentos:

“Uma das razões de que a análise bioenergética se centre no corpo é que raramente as palavras bastam para evocar sentimentos suprimidos. A supressão de sentimento é obra do ego que observa, censura e controla nossas ações e conduta. As palavras são sua voz. Assim como o som é a voz do corpo. E alguém pode enganar com palavras mas dificilmente pode enganar com o som. Reconhecemos de imediato um tom de falsidade no som que não expressa autenticamente um sentimento. É um axioma da análise bioenergética dizer que o corpo não mente. Infelizmente, a maioria das pessoas é cega para a expressão do corpo, porque desde pequena foi-lhes ensinado a crer mais nas palavras que escutam do que no que percebem”.

(pág. 83)

Esse tipo de consideração é constante na obra loweniana. As palavras são tidas como atributos do ego e podem, portanto, mascarar os reais sentimentos e desígnios do corpo. Lowen não pretende abolir o discurso verbal da psicoterapia, mas acaba por atribuir-lhe outro status que não o já consagrado pelas abordagens não-corporais:

“Devemos dar-nos conta de que falar sobre o temor ajuda o paciente a compreender seu problema, mas não é suficiente para eliminar esse temor. Dizer a uma criança que não tenha medo do escuro porque não há ninguém ali não serve de muito, já que se bem que não há nenhuma figura aterradora na escuridão do quarto, há na escuridão do inconsciente da criança”.

(pág. 278)

Mostrei também que as palavras podem ser **fortes** ou **cheias** quando a corporalidade plena toca-as, energiza-as injetando-lhes verdade emocional:

“A revolta pode expressar-se por meio da voz, com palavras ou com o olhar, mas esses modos de expressão resultam para a maioria tão difíceis quanto golpear na cama. Para que a revolta se reflita em um olhar é necessário que alguém a sinta em todo o corpo, o qual faz com que a onda de excitação chegue aos olhos. Os olhos de algumas pessoas ardem quando estão muito revoltadas. Os olhos frios e mesquinhos são hostis, não são olhos revoltados, e os olhos enegrecidos expressam ódio em lugar de revolta. Alguém também pode comunicar que se sente revoltado com palavras, mas essas não expressam a revolta a menos que sejam pronunciadas com um tom de revolta”.

(pág. 136)

Esse tom revoltoso, por exemplo, só poderia ser dado, à palavra através da corporalidade. É nisso que se baseia a verdade verbal “energética”, segundo Lowen. O som é tido como algo pré-discursivo, mais próximo do orgânico autêntico. Vejamos outro exemplo de utilização do som sem palavras:

“Em geral inicio o trabalho corporal fazendo com que o paciente se recoste no banquinho bioenergético e respire, o que me permite observar a qualidade da onda respiratória (...) A fim de aprofundar a respiração, peço-lhe então que emita um som forte e sustente-o pelo maior tempo possível. Em quase todos os casos, o som emitido é muito breve e apagado (...) Se o som se prolonga o suficiente, comumente se ouve nele um tom triste. Às vezes a voz se quebra e o indivíduo chora”.

(pág. 89)

Lowen, falando a respeito das modificações ocorridas na abordagem vegetoterápica desde Reich até a Bioenergética, aproveita para tecer um comentário crítico sobre a Psicanálise:

“Esse avanço foi fruto de uma mudança na posição do paciente na terapia, que passou a estar deitado ou sentado a estar de pé. Na psicanálise clássica o paciente está estendido no divã e o acento recai nas **palavras** que pronuncia. O principal material do processo analítico são os pensamentos, haja visto que a passividade e quietude da situação analítica elimina ou diminui toda outra forma de expressão de si. Em meu trabalho com Reich eu estava deitado de costas também, e essa posição passiva me permitia regressar a estados infantis, facilitando a recuperação das recordações correspondentes. **Mas as palavras não eram o canal principal de expressão.** A atenção de Reich se centrava em meu modo de respirar e no que acontecia no corpo. Eu não era só escutado mas também olhado (...).”

(pág. 50 - grifos meus)

Lowen afirma que esse tipo de procedimento aumenta sobremaneira o alcance psicoterápico, pois a expressão do paciente pode ser captada em seu todo. Reich fora o primeiro a olhar o corpo e a intervir nele com técnicas e objetivos específicos.

Na perspectiva holística da Bioenergética (largamente atestada neste trabalho) há espaço para o som e para a palavra, para o não-verbo e para o verbo, como pode ser percebido abaixo:

“Se o som traz o sentimento, as palavras expressam a imagem ou idéia que lhe dá sentido. A análise bioenergética é uma técnica terapêutica que trabalha com sentimentos e idéias, com sons e palavras”.

(pág. 81)

E ainda, especificamente em relação ao som do pranto:

“Se o som de pranto é um pedido de ajuda, as palavras comunicam tal pedido em um nível adulto. Quando uma pessoa expressa um sentimento em palavras assim como em sons e ações, seu ego se identifica com o sentimento. Frequentemente, em meio a uma liberação catártica um paciente gritará de forma espontânea, e logo dirá: ‘Senti-me gritar, mas não estava conectado com esse grito’. Colocar-se palavras no sentimento contribui a estabelecer a conexão”.

(pág. 81)

É um postulado bioenergético clássico que tudo o que acontece no corpo reflete-se na personalidade e vice-versa. Um exemplo incontestável disso é o próprio conceito de caráter, estrutura muscular que determina traços de personalidade, podendo também ser entendida como o inverso: estrutura de personalidade que determina marcas corporais. De qualquer modo, tal pressuposto embasa não somente a concepção de neurose como igualmente a de sua erradicação. Cura é um processo lento no qual corpo e psiquismo estão envolvidos e mutuamente influentes:

“A expansão de uma área contraída, que equivale a soltar-se, não é algo que se consegue de uma só vez, mas aos poucos, com tempo para que os tecidos e a personalidade possam adaptar-se a um nível mais alto de excitação e a uma maior liberdade de movimentos e expressão. Mas por mais que se trabalhe com lentidão, a dor é inevitável, pois cada passo na expansão ou crescimento implica em uma experiência inicial de dor, que desaparece à medida que a relaxação ou a expansão se integra à personalidade”.

(págs. 198 e 199)

Se corpo e mente, palavra e expressão não-verbal são polaridades do sujeito bioenergético, as **corpações** conceituais parecem partir sempre do corpo e a ele retornar. Abaixo, algumas corpações do conceito de alegria:

“A palavra hebraica para ‘alegria’ é ‘gool’, cujo significado primeiro é dar voltas sob a influência de uma emoção intensa. O Salmista utiliza esta palavra para descrever a Deus como um ser que gira nos redemoinhos do deleite sublime”.

(pág. 18 e 19)

Alegria é um sentimento eminentemente corporal - como, aliás, todos os sentimentos. Quando Lowen fala em gozo, refere-se primeiramente ao corpo, sede das pulsações, matriz orgânica do prazer:

“A alegria pertence ao âmbito dos sentimentos corporais positivos. Não é uma atitude mental. Ninguém pode decidir estar contente. Os sentimentos corporais positivos partem de uma base que pode chamar-se ‘sentir-se bem’. O oposto é ‘sentir-se mal’, o qual implica que em vez de uma excitação positiva há

uma excitação negativa, quer seja por temor, desesperança ou culpa”.

(pág. 22)

Outra **corpação** importante, já trabalhada com profundidade anteriormente¹²⁸, diz respeito ao *self*. É interessante notar que ao falar a respeito dos relacionamentos afetivos homem-mulher, Lowen mostra a necessidade da entrega mútua para que possa-se atingir a plenitude física nas dimensões amorosa e sexual. Não se trata, contudo, de entregar-se **à outra pessoa**, mas sim **ao próprio self**, à própria corporalidade. Só assim o gozo passa a ser possível. Um processo psicoterápico orientado rumo ao *self* também implica em passagem obrigatória pelo corpo, já que ***self* é um organismo vivo**, ou seja, ***self* é corpo**:

“Nossa realidade básica é nosso corpo. Nosso *self* não é uma mera imagem mental mas um organismo real vivo e pulsante. Para conhecer-nos, temos que sentir nosso corpo. A perda de sentimento em algum lugar do corpo é a perda de uma parte de nosso *self*. A autoconsciência, primeira etapa do processo terapêutico de autodescobrimento, é o sentimento do corpo total, da cabeça aos pés. (...) Todas as partes do corpo contribuem para nosso sentido de *self* se estamos em contato com elas”.

(pág. 35)

Uma outra concepção concernente ao trabalho bioenergético refere-se às defesas egóicas. Parece evidente falar que elas estruturam-se no corpo. De fato, caso essa não fosse uma crença dos vegetoterapeutas, não existiria esse tipo de abordagem. Lowen faz questão de marcar claramente essa premissa em grande parte de suas obras. É, na verdade, um **holismo** necessário para justificar o fazer psicoterápico sobre o corpo:

“As defesas do ego não são puramente psicológicas; se fossem, seria muito mais simples abandoná-las. A maioria reconhece que suas defesas são um inconveniente, que a situação que lhes deu origem já não existe. O que se requer é uma entrega ao *self*, ao corpo, e não a outra pessoa ou situação hostil. Sem dúvida, a

¹²⁸Um exemplo fundamental pode ser encontrado em **Narcisismo**, op.cit.

dificuldade jaz no fato das defesas estarem estruturadas no corpo, onde cumprem a função de suprimir o sentimento”.
(pág. 101)

A Bioenergética **corpa** conceitos devido a postular a equivalência mente-corpo. Nas obras de Lowen, há sempre a tentativa de inscrever no corpo os fenômenos psicoafetivos, como que para corroborar a teoria. Quando falo, então, em **corpações** não as vejo como um defeito ou uma imprecisão, nem mesmo como um reducionismo extremo; talvez haja, sim, um reducionismo; mas que é advindo da própria concepção de sujeito energético-corporal. Mais do que **reduzir** tudo ao corpo, a proposta de Lowen parece ser **devolver** ao corpo o que ao corpo pertence. Se exageros são cometidos ou não, não cabe agora discutir. Segundo a visão bioenergética, **a verdade está no corpo, e ponto final**.

Um aspecto bastante assinalado em minhas análises são as **metáforas corporais**. Acredito serem elas a ponte possível entre o fazer corporal e o verbal. Usar figuras “corpóreas” de linguagem parece ser um caminho de síntese. Em *El Gozo*, Lowen dá alguns exemplos. O primeiro diz respeito a uma paciente de nome Rina, que habitava sua própria mente, fugindo do corpo maltratado:

“Rina descrevia-se como ‘a sobrevivente de um incesto’. Seu pai a havia violado com penetração antes que ela completasse seis anos. A dor que essa experiência provocou-lhe foi tão intensa que Rina abandonou seu corpo e viveu o resto de sua vida ‘na cabeça’. Ao dizer que ‘abandonou seu corpo’ queremos dizer que não tinha uma percepção consciente dele”.

(pág. 63)

Vou mostrar mais dois exemplos. No primeiro, o corpo alude a um estado psicológico (e vice-versa) de autoclausura:

“Quando dizemos que um paciente ‘se fecha sobre si mesmo’ isto é literalmente certo em relação às aberturas de seu corpo: seus lábios estão apertados, sua mandíbula dura, a garganta constricta, o peito rigidamente elevado, o ventre achatado, os glúteos postos para dentro. Terá inclusive os olhos mais entrecerrados”.

(pág. 84)

No segundo, uma expressão lingüística é **corpada** e reduzida à corporalidade.

Incluo-a em **metáforas** por se tratar de um termo empregado pelo próprio autor, que assim a reconhece:

“Outra metáfora que se emprega para expressar o desespero é a de ‘afogar-se na tristeza’ ou ‘nas próprias lágrimas’; mas esse sentimento é algo mais do que uma metáfora. Muitos me disseram que ao chorar sentiam um líquido em suas gargantas, e isso originava a sensação de estarem afogando-se. Como nunca a experimentei, só posso conjecturar qual é o mecanismo. Penso que as lágrimas se voltam para dentro em lugar de derramar-se, e é isso que dá a impressão de que alguém está se afogando. Mas também poderia tratar-se de uma revivência da sensação de afogamento sofrida em outro período prévio da vida. As crianças engolem água quando estão aprendendo a nadar; esta é uma possível origem do temor de afogar-se. Outra possível explicação é que se tenha engolido líquido amniótico no útero. De fato, o embrião faz movimentos respiratórios quando sofre uma perda temporária de oxigênio em função de um espasmo da artéria uterina. Essas sensações e ansiedades contraem a garganta, resultando em limitações tanto na respiração quanto no choro”.

(págs. 113 e 114)

O corpo fala da vida do sujeito, quer seja ele metaforizado quer leia-se em suas entrelinhas a **fala implícita**. Eis dois exemplos dessa segunda instância:

“O medo de entregar-se ao amor provém do conflito entre o ego e o coração. Amamos com o coração, mas questionamos, duvidamos e controlamos com o ego. O coração pode dizer ‘entregue-se’, mas o ego diz ‘cuidado, não se descontrole’, ‘irão abandoná-lo e castigá-lo’. O coração, como órgão do amor, é também o órgão da gratificação. O ego é o órgão da sobrevivência, o qual é positivo, mas quando o ego e a sobrevivência dominam nossa conduta, a verdadeira entrega se faz impossível”.

(pág. 157)

As implicitudes corporais “falam uma fala oculta aos **olhos** leigos”. No caso acima citado, o conflito entre ego e coração tem o corpo como campo de batalha: o coração, amedrontado, ressentido por mágoas anteriores, entrincheira-se atrás da musculatura peitoral. Consequentemente, o peito tenso

pode ser lido como “Tenho medo de amar”. Essa fala não precisa ser dita literalmente, como já mostrei anteriormente. Indiretamente, o segundo exemplo fala de um dizer implícito da fantasmagoria parental que se instaura no corpo. Lowen não faz aqui uma ponte entre esse tipo de fala e o corpo encouraçado, mas é fácil intuí-la, já que a estrutura da couraça é o livro orgânico que registra tudo o que é de fato falado ou velado na relação pais-filhos:

“Estou convencido de que todos temos que enfrentar nosso medo da morte se desejamos entrar no reino do céu que temos em nosso interior. O anjo de espada flamejante que cuida da entrada do Jardim de Éden, o paraíso original, também está dentro de nós. É o progenitor de olhos frios e odiosos que poderia ter-nos destruído por desobedecer. É a culpa que diz: ‘Você pecou. Não tem direito à felicidade’”.

(pág. 349)

Em Bioenergética, pode-se ler a fala através do corpo (buscando-se uma outra fala não-dita) ou pode-se ler o corpo, auscultando-o. Em ambos os casos, o objetivo seguinte à leitura (ou escuta, ou ausculta) é inscrever aquilo que foi lido (ou escutado, ou auscultado) na causalidade. As **interpretações bioenergéticas**, como já assinalei diversas vezes, tratam de cumprir essa missão terapêutica de descobrir a história das couraças. No primeiro exemplo, mostrarei apenas uma leitura, um diagnóstico corporal. Não seria necessário dar mais dados sobre a paciente, chamada Diana. Meu intento é simplesmente mostrar que, a partir dos dados que o corpo revela, ou melhor, a partir de como a anatomia é **interpretada** (para não se utilizar aqui de um critério de verdade absoluta e incontestável), inúmeras hipóteses causais podem ser formuladas. Nesse ponto, é o relato verbal do paciente que vai nortear a escolha de uma ou outra versão. Diana, dessa forma, é mais um exemplo de leitura bioenergética do que interpretação. Mas como toda leitura é, em minha concepção, uma interpretação, creio que este é o melhor lugar para situar a citação:

“O corpo de Diana mostrava os efeitos da situação edípica de sua infância. Mesmo sendo forte e bem formado, a parte inferior, desde os quadris até os pés, não tinha uma carga forte. Se bem que suas pernas vibssem quando estava em posição de enraizamento, as vibrações

não se estendiam até a pélvis, que se mantinha muito apertada e rígida. As ondas de sua respiração não chegavam profundamente até o ventre. Não me restavam dúvidas de que Diana tinha medo de entregar-se a sua sexualidade. Este medo também se manifestava na tensão do peito, que não lhe permitia respirar bem e limitava os sentimentos de seu coração. Sua cara tinha uma expressão jovem, quase infantil às vezes, que não coincidia com sua idade. Diana temia ser toda uma mulher”.

(págs. 164 e 165)

Outro paciente experimentava o sentimento de haver sido traído por sua mãe:

“(...) Quando criança, era-lhe impossível enfrentá-la. Ela tentava controlar quase todas as esferas de sua vida e de seu comportamento, com o resultado de que, quando adulto, ele não podia fazer nada em benefício de si próprio. Tinha que triunfar e fazer o que a sociedade considerava correto para que sua mãe ficasse orgulhosa dele. Havia sido seu ‘menininho da casa’ e agora funcionava da mesma maneira na relação com sua esposa. Chegou em uma sessão queixando-se de que tinha a garganta seca, não podia emitir nenhum som forte nem respirar fundo. Sentia que se afogava e a imagem que surgia era a de um cachorro que era levado de coleira. Nesse caso a coleira o afogava. Ela o vestia bem e o exibia por todos os lados como se fosse um cachorro premiado. Ao dar-se conta disso, disse: ‘Tinha que fazê-la sentir-se orgulhosa, satisfazer sua imagem de mãe perfeita’”.

(págs. 182 e 183)

Para Lowen era claro que essa imagem refletia no corpo do paciente sua sensação de ter sido usado sexualmente pela mãe como objeto de exibição. A garganta apertada era a denúncia de sua submissão, uma coleira psicológica e muscular. Não houve necessidade de interpretação, pois o próprio paciente obteve *insight*. Ou, na verdade, houve, sim, uma interpretação; mas do próprio paciente, não de Lowen. Isso levou-me a conjecturar que interpretar - pelo menos nessa abordagem - não é prerrogativa exclusiva do terapeuta; não é ele quem detém tal papel. Consciente de seu corpo e de como esse está relacionado com sua história de vida - dito de outra maneira, quando se está treinado no jargão de “cliente bioenergético” - também o paciente é capaz de fazer importantes ligações entre o simbólico e o corporal, inscrevendo-os na causalidade.

É sabido que Lowen atua ativamente, não só sugerindo exercícios como também dando algumas “dicas” (ou conselhos) a seus pacientes. Essa é uma outra utilização da palavra que, indiretamente, relaciona-se com o fazer

bioenergético, ativo por natureza. Um exemplo dessa **palavra de prescrição**:

“Aconselho aos pacientes não atuar sentimentos negativos contra seus pais, já que dita atuação não é adequada nem os ajuda. Os traumas que sofreram na infância pertencem ao passado e não podem ser reparados mediante ações no presente”.

(pág. 153)

Já citei em diversas obras os **gritos de guerra** que acompanham os exercícios corporais:

“Não obstante, quando o exercício é empregado na terapia para restabelecer a capacidade de sentir e expressar revolta, deve ir acompanhado de palavras apropriadas. As palavras exteriorizam o sentimento e ajudam a realizar a ação. Dizer ‘tenho tanta raiva!’ quando alguém golpeia a cama permite integrar a mente com a ação corporal. Também nesse caso o tom da voz reflete e determina a qualidade da experiência. Se se golpeia com força mas se fala debilmente, nota-se uma cisão na personalidade”.

(págs. 140 e 141)

Porém, até agora ainda não havia sido feita esta analogia, que pode refletir o caráter “guerreiro” da Bioenergética: nas artes marciais orientais, os lutadores emitem um som monossilábico forte ao mesmo tempo em que desferem o golpe. Esse grito chama-se *kiai*. Grosso modo, *kiai* seria uma forma de liberação do *ki* (força vital), que dá ao golpe mais eficiência e energia. A voz nos exercícios de Bioenergética parece ter o mesmo objetivo: auxiliar o “golpe”, a catarse, energizando-a. Dito assim, é possível considerar que os **gritos de guerra** podem ser **palavras fortes, energéticas**. Quando o são, a verdade do corpo se manifesta; quando não, mostram a provável existência de uma cisão, pois não há envolvimento global do sujeito da execução da técnica. Se a terapia loweniana é uma luta contra a neurose e as amarras corporais, pode, em muitos casos, “marcializar-se”. Em **Bioenergética**¹²⁹ e em **A Espiritualidade do Corpo**¹³⁰, Lowen compara sua teoria com algumas abordagens filosófico-religiosas do oriente, chegando a apontar que a postura de **arco** em muito se assemelha à **curvatura taoista** do *t'ai chi ch'uan*. Ora, o *t'ai chi*, apesar de

¹²⁹Op.cit.

¹³⁰Op.cit.

mais parecer uma meditação “pacífica”, é uma arte marcial extremamente eficaz e fulminante. Quando utilizo o termo **grito de guerra** para denominar esse uso específico da palavra na Bioenergética, já há implícita uma crença: o processo pode vir a ser uma guerra, de fato; uma verdadeira luta corporal que se expressa no embate entre paciente e fantasmagorias parentais; entre paciente, terapeuta e musculatura; e entre paciente e terapeuta, no contexto transferencial.

A energética da palavra é uma preocupação loweniana capital, e mostra-se presente ora de maneira clara, ora sutil. Mostrarei como isso acontece quando Lowen fala a respeito da recorrência temática em psicoterapia:

“A recorrência terapêutica, tanto energética quanto psicológica, tem forma espiritual. Um indivíduo começa sua terapia com um nível limitado de energia. Quando trabalha sobre suas tensões corporais para libertar-se delas, amadurece seu ser e adquire maior consciência de si, expressividade e domínio. À medida que ganha vitalidade, percepção de si mesmo e profundidade em seus sentimentos, aparecerão em suas sessões os mesmos problemas uma e outra vez; esses serão abordados com maior compreensão e maior intensidade de sentimentos”.

(pág. 310)

Há nessa citação uma premissa reichiana: o caráter deve ser analisado como se fosse uma cebola, isto é, da superfície para o núcleo. À medida que se desfolha a estrutura caracterológica, ver-se-á que é composta sempre do mesmo material: cebola, ou melhor, temáticas edípicas e outras afins. Por isso os temas são recorrentes: voltam a cada incursão em nova camada do caráter¹³¹. Lowen mostra que a teoria reichiana se encontra viva na Bioenergética. Energeticamente, a recorrência temática resultaria em palavras **reditas**, só que **com outro nível de energia e outro grau de verdade**. Tornar-se-iam, então, **palavras cheias**, tocadas pela corporalidade que permite ir-se mais a fundo, compreender-se mais profundamente o universo interior do paciente. Esquematicamente, seria um processo de **espiralização vertical e descendente**, que, paradoxalmente, conduz à ascensão da autoconsciência. Esse é um dos axiomas da Bioenergética: deve-se aprofundar as raízes tanto mais perto se queira chegar

ao céu.

Para finalizar, pretendo mostrar na obra algumas peculiaridades do pensamento loweniano que ora o aproximam, ora o afastam de Reich. Iniciarei com um afastamento:

“O reflexo orgástico é um critério válido, mas não absoluto, de saúde, salvo se o indivíduo estiver muito bem enraizado”.

(pág. 46)

A noção loweniana de *grounding* apresenta-se como uma grande inovação na vertente reichiana de pensamento. Não basta que se obtenha o reflexo orgástico; ele, por si só, também não se constitui em uma experiência duradoura. O ancoramento na realidade parece ser, para Lowen, um dos sustentáculos da teoria corporal. De fato, se compararmos o Reich vegetoterápico a Lowen, poderemos perceber que o segundo é mais “corporal” do que o primeiro: a Bioenergética, no que concerne às técnicas, é muito mais arrojada, pois há uma infinidade de exercícios para se obter este ou aquele resultado. Eis uma diferenciação importante a ser feita, então: Reich e Lowen afastam-se se forem comparados a partir desse ponto de vista.

Lowen faz uma analogia entre a entrega dos membros de um culto ou seita ao líder, diferenciando-a da verdadeira auto-entrega, a entrega ao próprio *self*, à própria sexualidade. Utiliza essa colocação para apontar o “culto a Reich” que se desenvolveu no final da década de quarenta. Vamos a ela:

“A entrega a um líder equívale a uma regressão à infância, e está associada com uma abdicação do poder e da responsabilidade. Protegido pelo líder e sem ver-se entorpecido pela necessidade de eleger entre o que está bem e o que está mal, o membro do culto tem um sentimento de liberdade e de inocência. Como resultado disso, sente um gozo que fortalece sua adesão ao culto. A questão é se essa alegria é ilusória ou real. As ilusões podem produzir sentimentos reais, mas esses não se sustentam quando a ilusão é derrubada, como inevitavelmente acontece. No caso do culto, a ilusão é que o líder é o pai amante e todo-poderoso que cuidará dos devotos como um bom pai cuidaria de seus filhos. A realidade é o oposto, já que os líderes desses cultos são indivíduos narcisistas que necessitam seguidores para

¹³¹Para maiores informações, ver *Análisis del Carácter*, (op.cit.), obra na qual Reich explica detalhadamente esse tipo de procedimento carátero-analítico.

sustentar as imagens grandiosas que têm de si mesmos. Além do mais, necessitam ter poder sobre os outros para compensar sua impotência. Certamente, esses líderes só atraem a quem está buscando inconscientemente um pai-líder-poderoso.

Certos elementos da relação entre o líder e seus acólitos estiveram presentes em meu vínculo com Reich, apesar de eu nunca ter me convertido em acólito”.

(pág. 47)

Mais adiante, Lowen prossegue:

“Na época em que concluí minha terapia com Reich, foi surgindo um culto em volta dele. Nunca tomei parte do grupo que o rodeou entre 1947 e 1956 e que o via como um ser onisciente e todo-poderoso. Em parte me ajudou haver viajado para a Europa em 1947 para estudar medicina na Universidade de Genebra, o que me levou a permanecer fora desse círculo; mas mais importante ainda foi a influência de minha esposa. Ela desconfiava muito de qualquer acercamento a outro ser humano baseado em sua aceitação acrítica ou na submissão a ele por considerá-lo um ser superior, que tudo pode e tudo sabe. Então viu que muitos dos próximos a Reich renunciavam a sua independência e juízo maduro a fim de obter intimidade com o grande homem. Também eu o adverti. Dito isso, acrescentarei que em meu julgamento, tanto então como agora, Reich *era* realmente um grande homem em muitos aspectos. Sua compreensão dos problemas emocionais dos seres humanos, sua percepção da unidade subjacente em toda a natureza e a clareza de seu pensamento o colocavam acima dos demais que trabalhavam nesse campo. Mas tinha muitos problemas pessoais que gravitavam negativamente em seu trabalho e em sua vida”.

(pág. 48)

Em seguida, Lowen fala a respeito de transferência negativa, continuando a relatar suas experiências como paciente de Reich. Aqui, o autor irá fazer considerações sobre alguns dos fatos que o levaram a separar-se do movimento reichiano¹³².

“Quando eu era paciente de Reich, ele tinha por costume perguntar-me em cada sessão se eu guardava algum sentimento ou pensamento negativo em relação a ele. Recordo que eu sempre o negava, o que era certo no que dizia respeito à minha

¹³²Pode-se encontrar nas obras do autor diversas referências a suas experiências pessoais com Reich, mais especificamente em **Bioenergética** (op.cit.) e **A Espiritualidade do Corpo** (op.cit.).

percepção consciente. Ao converter-me em seu ‘seguidor’, renunciei a minha atitude crítica, o que possibilitou minha entrega a ele, e através dele, a meu corpo. Só ao separar-me do movimento reichiano porque não me havia dado o que eu necessitava pude criticar Reich. E o que não me havia dado era uma compreensão profunda de meu caráter. Esse fracasso de Reich comigo poderia atribuir-se a que seu trabalho terapêutico com o corpo não era bastante cabal e profundo. É preciso lembrar que minha terapia com ele teve lugar há cinquenta anos, em uma época em que a compreensão da dinâmica energética do corpo e da personalidade não estavam tão desenvolvidas como hoje estão na análise bioenergética”.

(págs. 49 e 50)

Em relação a essas premissas, levanto duas questões:

1ª) Será que somente Reich cometeu o “pecado” de se tornar um guru? Não seria esse um risco presente em todas as psicologias que se institucionalizam à sombra de algum líder?¹³³

2ª) Será que uma adesão ou desadesão teórica não é, no fundo, também afetiva?¹³⁴

Lowen, como já mostrei, não se afastou completamente de Reich. Se os métodos e a própria personalidade do mestre foram questionados, suas premissas principais permaneceram intactas, como se pode perceber através citação abaixo, na qual Lowen fala da “praga neurótica” passada de pai para filho:

“O axioma que diz que os indivíduos tendem a atuar sobre os demais o que a eles lhes foi feito nos ajuda a entender o comportamento aparentemente irracional de uma mãe sobre seu filho. Se na infância a humilharam por alguma expressão sexual, tenderá a fazer o mesmo com seus filhos. A única maneira de evitar essa tendência a atuar sobre seres inferiores e indefesos é que o indivíduo tenha clara consciência do que lhe fizeram e profundo conhecimento do efeito destrutivo que isso teve sobre sua personalidade e sua vida, conhecimento que implica poder sentir raiva contra pai/mãe pelo abuso e violação. Uma mãe que se envergonhe de seus sentimentos sexuais envergonhará sua

¹³³A cultuação de líderes (ou gurus) é comum na Psicologia. Vide comentários no último capítulo a respeito de como isso ocorre na Bioenergética.

¹³⁴Vide último capítulo do trabalho, no qual discutirei melhor essa questão.

filha ante qualquer expressão de ditos sentimentos. As mães se identificam com suas filhas e projetam nelas os aspectos negativos de sua própria personalidade”.

(pág. 224)

Essa afirmação é claramente reichiana, do período mais combativo de Reich, no qual a preocupação com a **profilaxia** da neurose tinha tanta importância quando o **combate** à neurose. Mostrei que no texto **Superposição Cósmica**¹³⁵ Reich parece voltar atrás. De fato, se neurose é algo que “passa” de pai para filho, quem a adquiriu primeiro? Pensando em um início mítico da humanidade, quem teria sido o primeiro a tornar-se neurótico? Para tanto, Reich acaba por propor quase uma reviravolta ontológica do homem, reaproximando-se do “mal endógeno”, como propõe Albertini¹³⁶. Lowen, ainda em relação ao “combate da praga neurótica”, acrescenta:

“O que acontece na família reflete atitudes e valores culturais e, a menos que reconheçamos a natureza distorcida desses valores, não poderemos evitar que esse efeito destrua a nós e a nossos filhos”.

(pág. 316)

Falando mais propriamente da condição humana, Lowen relativiza o naturalismo do homem: há uma natureza específica a ele que é diferente da dos outros animais. Assim, cultura e natureza unem-se para criar o sujeito:

“A cultura foi-se desenvolvendo à medida que o homem foi saindo do estado puramente animal e transformou-se em um indivíduo com consciência de si. Esse movimento ascendente que o levou da posição de quatro patas que têm todos os outros mamíferos à postura ereta elevou o homem por sobre os outros animais e, sua mente, também por sobre a natureza. Podia observar os processos da natureza com objetividade e aprender dela leis que governavam sua ação e, ao fazê-lo, **buscou adquirir controle sobre a natureza e, por extensão, sobre sua própria natureza**. Desenvolveu um ego, uma força com autoconsciência e autodireção que o permitiram dominar as outras criaturas, o qual o levou a pensar que era diferente, e sem dúvida era, que era especial, mesmo que em realidade não fosse. Esse desenvolvimento foi possível graças a

¹³⁵Op.cit.

¹³⁶Albertini, P., **Reich: História das Idéias e Formulações para a Educação**, op.cit.

uma etapa evolutiva que permitiu que o homem adquirisse um corpo mais altamente carregado e uma maior variedade de movimentos físicos, sobretudo nas mãos e no rosto, incluindo o **aparato vocal**. Pode fazer mais coisas e tem mais formas de expressar-se que qualquer outro animal. Nesse aspecto, o homem é superior aos animais, mas não especial. Nasce igual aos outros animais e morre como eles. Tem sentimentos mais sutis, mas os animais também sentem. Prosperou e conseguiu muito mais em sua breve estadia na terra, mesmo que seu progresso em direção ascendente o tenha afastado de sua base na terra e na natureza, e suas atividades se tenham tornado destrutivas para ele e para a natureza. Se bem que tenhamos aceitado bastante o efeito destrutivo que tem nossa cultura sobre a natureza, não estamos dispostos a reconhecer o efeito destrutivo que tem sobre a personalidade humana. Vemo-lo no maltrato às crianças, na violência desenfreada, a depressão, a adicção, a atuação sexual, mas cremos que podemos controlar e remediar a situação se tivermos vontade de fazê-lo”.

(págs. 316 e 317 - grifos meus)

A postura loweniana ainda permite o otimismo: na verdade, a condição ímpar a que o homem se vê submetido é seu grande bem e, simultaneamente, seu grande mal. A “**segunda natureza**” humana, que diferencia o sujeito dos demais mamíferos, apresenta alguns “efeitos colaterais”, ou melhor dizendo, algumas falhas estruturais: trata-se de um projeto ainda sujeito a alterações. Segundo Lowen, o ser humano pagou um preço pela sua diferenciação. O homem tem o dom da auto-observação, de **perceber e perceber que percebe**, como coloca Albertini¹³⁷. A palavra, atributo do ego pode afastar ainda mais o homem de sua matriz orgânica ou aproximá-lo dela, de sua história individual e coletiva.

Na citação anterior, Lowen afirmou que o homem acredita em sua vontade como atributo capaz de tirá-lo do sofrimento. Se vontade for concebida como “eu posso”, adentraremos em outro tópico proposto pelo autor: a obsessão humana pelo **poder**:

“No contexto do processo terapêutico o poder e a vontade são as forças negativas que impedem a cura. O poder está na mente do terapeuta, já que ele se considera o agente que pode produzir no paciente as mudanças desejadas. Se bem que tenha consciência de que não pode mudar o paciente, seu conhecimento sobre a psicologia que subjaz na angústia emocional do paciente pode brindar-lhe com uma sensação de

¹³⁷Em Reich: **História das Idéias e Formulações para a Educação**, op.cit.

poder se, igualmente à maioria dos indivíduos de sua cultura, é narcisista e necessita o poder para reforçar a imagem de si mesmo. Exercita esse poder julgando e controlando o material analítico. De uma outra forma, pode aprovar ou desaprovar o que diz o paciente e, como é o guia que deve conduzir o paciente pelo submundo, efetivamente tem esse poder, igual a todos os pais. Se um terapeuta nega esse poder está fora do contato com as realidades da vida. A questão é se reconhece e aceita que tem poder e não permite que ele suba à cabeça¹³⁸.

(págs. 317 e 318)

Diz o ditado que “para fazer um omelete é preciso quebrar os ovos”. Mais do que ninguém, o bioenergeticista opera sob essa consígnia. Na Bioenergética as defesas são quebradas literalmente “a tapa”, em muitos casos. E é justamente o manejo de tantas técnicas - tantas maneiras de “quebrar ovos” - que pode dar ao terapeuta bioenergeticamente orientado uma sensação de poder, de que sabe o que é melhor para o paciente. Lowen falará especificamente sobre isso na citação abaixo:

“O poder é algo contra o qual eu sempre lutei durante toda minha prática terapêutica. Eu acreditava que, como tinha a capacidade de ver com clareza o problema de um paciente lendo a linguagem de seu corpo, poderia dirigi-lo a respeito do que deveria fazer para melhorar. Quando o paciente seguia minhas diretrizes, em geral sentia-se melhor, mas isso não se mantinha. Apesar de que havia aprendido com Reich que a questão não é fazer mas sentir, minha própria personalidade me impedia de frear o intento de fazê-lo acontecer. Seguramente pensava que se podia fazer acontecer, era o superindivíduo que se supunha que era. Creio que quase todas as pessoas desta cultura foram doutrinadas com a idéia de que tinham que fazer acontecer; quer dizer, tornar-se sãos e potentes, exitosos e afetuosos. Sei que esse é o caso de meus pacientes e também foi o meu. Se o que estamos buscando é paixão, satisfação sexual e alegria, não podemos fazer que aconteça, da mesma maneira que não podemos fazer que a vida aconteça mediante nossa vontade e nosso intento”.

(pág. 318)

¹³⁸Mais adiante, no último capítulo do trabalho, tratarei da questão do poder nas psicoterapias e da importância do psicoterapeuta reconhecer-se também como ferido. Para tanto, partirei das considerações propostas por Guggenbühl-Craig em **O Abuso do Poder na Psicoterapia e na Medicina, Serviço Social, Sacerdócio e Magistério** (tradução de Roberto Gambini, Rio de Janeiro, 1978, Achiamé).

Lowen confessa-se um performático, preocupado em fazer acontecer. Talvez essa marca esteja presente na Bioenergética. Na medida em que mostra corajosamente sua atitude caracterológica, acaba abrindo espaço para questionar a “ditadura da saúde”. Obviamente, é atribuído ao terapeuta um certo poder; caso contrário, o paciente não iria a ele buscar ajuda. A questão é que o poder pode mascarar a própria insegurança ou sensação de impotência do profissional. Bioenergeticamente, o conceito de *collusion* mostrado por Leites¹³⁹ é propício: o caráter do terapeuta irá determinar que enredamentos podem ocorrer na relação com o paciente. Cada caráter lidará com o poder de uma forma distinta. O fálico-narcisista (ou rígido) busca a *performance*, tanto a própria quanto a de seu paciente. É interessante observar que em todas as obras nas quais Lowen relembra a relação terapêutica que teve com Reich mostra essa peculiaridade: a necessidade de desempenhar bem os exercícios propostos pelo mestre, sem tanta preocupação em **sentir**. A facilidade parece estar muito presente na Bioenergética. Mas, voltando ao pensamento loweniano:

“Atualmente, quando trabalho com as pessoas, sigo tendo controle do processo terapêutico porque sou o guia. É minha responsabilidade compreender meu paciente e seus problemas e assinalá-los a ele para que também possa vê-los e compreendê-los. Se eu não os compreendo, os dois estamos perdidos; se ele não se compreende a si mesmo, está perdido. É minha responsabilidade guiá-lo em sua viagem de autodescobrimento, mas a cura escapa de meu controle”.

(pág. 319)

Como o paciente sai da análise? Com que dinâmica? Com que estrutura? O que fez Giovana com o pai-carrasco, o pai-patrão, o pai-pateta, o pai-patético e o pai-coração? Viveram felizes? Organizaram um time de futebol? Tornaram-se crentes ou descrentes? Sabe-se lá. O rumo que aquilo chamado por nós, terapeutas, de cura é algo imponderável. Não se pode prever para que estrada irá seguir o “curado”. Se bem que quando o terapeuta tem dentro de si algumas concepções acerca do que seja “cura”, “genitalidade”, “indivíduo desencouraçado” ou “saudável”, há sempre o risco de acabar conduzindo o

¹³⁹Op.cit.

processo para a estrada que “considera a mais adequada”. Quais os objetivos finais a serem atingidos pelo paciente, segundo Lowen?

“Ao terminar a terapia bioenergética, o paciente deveria contar com a compreensão e as técnicas que lhe permitissem continuar o processo de autoconsciência, auto-expressão e autodomínio. Deveria compreender a conexão entre o corpo e a mente, e saber que sua tensão crônica guarda relação com conflitos emocionais não-resolvidos originados na infância”.

(pág. 320)

Para Lowen, então, o objetivo é basicamente a autocompreensão holística, através da qual mente e corpo, **palavra** e **emoção** possam integrar-se. Seria impossível não ter concepções a respeito de um processo psicoterápico, já que cada linha prega, em algum nível, o que seria um sujeito “saudável”. Não ter concepções já seria, em si, um tipo de concepção. Contudo, quando se recebe um paciente no consultório e se decide atendê-lo, é porque se acredita que algo pode ser feito por ele, porque se confia na própria capacidade profissional e no “poder de fogo” das técnicas “psi”. Demonstrei que a Bioenergética é bastante aparatada tecnicamente, mesmo no que se refere ao trabalho verbal. No entanto, o fato é que, independentemente dos lugares que a palavra possa ocupar na teoria loweniana ou em qualquer outra, parece sempre carregar dentro de si uma virtualidade saudável e/ou libertária.

Lowen realiza diariamente os exercícios que propõe a seus pacientes. Nesse sentido, é um teórico que pratica o que prega. Exercitar-se bioenergeticamente parece ser, para o autor, além de uma maneira de aumentar sua conexão consigo mesmo, uma solução para que não se perca a empatia com o sofrimento alheio, fazendo-o reverberar nas próprias feridas. O depoimento de Lowen mostra um aspecto interessante no que se refere a isso. Não poderia dizer que se trata de uma reviravolta no pensamento do autor, mas sim de uma suavização. Lowen afirma na citação que emprega o exercício de aprofundamento respiratório com o banquinho de bioenergética, sustentando um som forte até que venha o choro:

“O fato de chorar é uma rendição, o que implica um fracasso. Sem dúvida, disso trata a terapia: de render-se e através dos anos aprendi que cada vez que me rendo em alguma área de minha vida, obtenho liberdade. Não obstante, meu caráter neurótico está tão profundamente arraigado em minha personalidade que o processo é contínuo: cada vez mais me rendo um pouquinho”.

(pág. 320)

O autor continua:

“O pranto cumpre uma função similar em minha vida. Mantém-me em contato com minha tristeza, a tristeza dos anos nos quais era livre de ser fiel a mim mesmo e a tristeza de que nunca mais recuperarei o estado de inocência que me proporcionaria a alegria pura ou o que quer que assim se denomine. Diferentemente dos animais, vivemos com o conhecimento da luta, o sofrimento e a morte. Esse é o lado trágico da condição humana mas, o outro lado é a capacidade de experimentar a glória da vida em uma forma que nenhum outro animal pode fazê-lo. Em termos religiosos se a denomina glória do Senhor. Eu considero que as duas expressões são sinônimos. Essa glória pode ser apreciada na beleza de uma flor, de uma criança ou de uma mulher, e na majestosidade de uma montanha, de uma árvore ou de um homem. A experiência dessa glória é uma exaltação que encontra sua expressão nas criações artísticas do homem, sobretudo na música. Minha filosofia se baseia na tese de que não podemos separar os dois lados sem destruir o todo. Não podemos experimentar a glória se não somos capazes de aceitar o aspecto trágico da vida. Não há glória se negamos a realidade ou escapamos dela. Necessito chorar para reter minha humanidade. Não choro só por mim, como também por meus pacientes e por toda a humanidade. Quando vejo a luta e a dor em meus pacientes, freqüentemente meus olhos se enchem de lágrimas”.

(págs. 320 e 321)

Lowen diz chorar por si e também por seus pacientes. Sabe em seu próprio corpo as cicatrizes da neurose. Continuando a reflexão sobre si mesmo, diz:

“Eu, igual a outros indivíduos modernos, fui demasiadamente egoísta, demasiadamente narcisista. Foi necessário que descesse de minha posição superior, que havia construído para negar a humilhação que me fizeram sentir quando era criança. Do alto de minha plataforma, tinha medo de cair ou de fracassar, já que me havia dado conta de que qualquer alegria que esperara encontrar, a encontraria no reino do corpo com sua sexualidade”.

(pág. 322)

Sobre os frutos colhidos em função da rendição à própria corporalidade, afirma:

“Tenho mais contato que nunca com meu corpo, estou mais consciente de suas tensões e mais consciente de suas debilidades. Do mesmo modo, resulta, e mais fácil perceber meus sentimentos”.
(pág. 322)

E finaliza:

“Meu propósito é atuar de tal maneira que me sinta orgulhoso de mim mesmo e evitar toda ação que me faça sentir envergonhado ou culpado. A dignidade provém do sentimento de poder manter a cabeça erguida e olhar alguém diretamente nos olhos. A veracidade é uma virtude, mas também uma expressão de respeito em relação à própria integridade. Quando alguém diz uma mentira, a personalidade está dividida. **O corpo sabe a verdade que as palavras negam.** Essa divisão é uma condição dolorosa e só se justifica quando dizer a verdade poderia por em perigo a vida ou a integridade. Muitas pessoas mentem sem sentir nenhuma dor, o que denota que não estão em contato com seus corpos e são insensíveis a seus sentimentos”.
(pág. 323 - grifos meus)

Depois desse longo preâmbulo, a palavra volta a aparecer. Dessa vez encarada pela ética corporal da verdade. Lowen mostra suas crenças enraizadas a partir do contato com o corpo e a realidade, apontando para a possibilidade de um homem conectado consigo próprio e com a natureza. O corpo não mente; o homem, afastado de seu corpo, sim. Orgulho e integridade são, igualmente, atributos humanos que transcendem o discurso verbal: imprimem-se corporalmente, e indicam um caminho de saída e de **saúde**. Lowen fala de sua própria história na tentativa de falar da história de todos os homens: nós, os ditos “civilizados”, marcados pela cultura e pelo drama. Ocorre que atribui-se um caráter trágico à condição humana justamente por saber-se que ela é inevitável: todos os animais nascem, crescem, vivem, sofrem e morrem.

Em suma, Lowen transita pela dimensão do humano: fala sobre o poder, sobre a dor, sobre a ilusão que precisa ser derrubada para que aflore no homem o que de mais autêntico existe nele: sua própria humanidade, oculta por trás de palavras vazias, miragens egóicas e mentiras. É a energética presente no discurso do autor, apaixonado pela pulsação do fenômeno “vida”, da dádiva

“vida”. Talvez, em muitos momentos, caminhe-se um pouco distante da realidade presente e atuante na díade transferencial. Talvez a Bioenergética peque pelo excesso de paixão, que pode conduzir à coisificação do sofrimento e à manipulação do ser que sofre - muito mais pelo orgulho de vencer uma batalha do que pela compreensão da tragédia humana da qual ambos, terapeuta e paciente, são protagonistas. Será que o bioenergeticista tem **sempre** claro esse ponto cego? Será que a técnica, a pirotécnica dos exercícios também não enfeitiça o terapeuta incauto, fazendo com que ele esqueça o discurso de sofrimento? Quem sabe o corpo realmente crie outras miragens tão perigosas para o processo quanto as verbais.

Mas tudo isso ficará para outro momento.

12. Exercícios de Bioenergética

Essa obra é diferente das demais pelo fato de ter sido escrita “a duas mãos”, por Alexander Lowen e sua esposa Leslie. Mesmo assim, decidi incluí-la neste estudo por ser de suma importância na compreensão dos aspectos técnicos da Bioenergética. Descrições dos exercícios bioenergéticos podem ser encontradas em praticamente toda a literatura loweniana; mas aqui, especificamente, o enfoque principal é explicar em detalhes os exercícios, bem como a aplicabilidade deles. Na verdade, trata-se de um manual de técnicas, cuja finalidade é tanto psicoterápica quanto profilática. Lowen os propõe para que sejam utilizados independentemente de se estar ou não em processo de terapia. As aulas de Bioenergética são realizadas em grupo, não podendo ser chamadas, porém, de psicoterapia. Mais se assemelham a “aulas de ginástica emocional”, e seus principais benefícios seriam: aumento da vitalidade e da capacidade de auto-expressão.

A Bioenergética foi criada por Lowen na década de cinquenta, com a colaboração de seu colega John Pierrakos. Juntos, desenvolveram o *stool* (banquinho de Bioenergética). Em seu livro **Bioenergética**¹⁴⁰, o autor descreve

¹⁴⁰Op. cit.

seu envolvimento com o Reich “vegetoterápico”, que possibilitou o embasamento teórico sobre o qual foi edificada a teoria loweniana. Os exercícios aqui descritos foram desenvolvidos a partir das próprias vivências de Lowen com determinadas posições e movimentos corporais, os quais constatou serem capazes de relaxar a musculatura cronicamente tensionada e provocar liberação emocional (catarse). Hoje, todos eles são consagradamente parte indispensável da abordagem bioenergética, constituindo-se do arsenal cotidiano de qualquer psicoterapeuta a ela aderido.

Optei por não me deter demasiadamente na explicação detalhada das técnicas apresentadas, acreditando ser mais importante apontar nelas o lugar ocupado pela fala. Iniciarei com algumas citações que representam **holismos** lowenianos, ou melhor, **sínteses verbo-soma**. As duas primeiras são definições da Bioenergética:

“Bioenergética é também uma forma de terapia que combina o trabalho com o corpo e com a mente para ajudar as pessoas a resolverem seus problemas emocionais e melhor perceberem seu potencial para o prazer e para a alegria de viver. A tese fundamental da bioenergética é que **corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo e vice-versa**”.¹⁴¹

(pág. 11 - grifos meus)

Continuando, Lowen inscreve tal fundamentação na energética:

“Como todos nós sabemos, mente e corpo podem influenciar-se mutuamente. O que se pensa influencia o que se sente e vice-versa. Essa interação, contudo, está limitada aos aspectos conscientes ou superficiais da personalidade. “Em nível mais profundo, ou seja, no nível inconsciente, tanto o pensar quanto o sentir são condicionados por fatores de energia. Por exemplo, é quase impossível para uma pessoa deprimida emergir de sua depressão através de pensamentos positivos, pois seu nível de energia está rebaixado. Quando seu nível de energia for aumentado através da respiração profunda (sua respiração estava reduzida junto com todas as outras funções vitais) e as sensações e sentimentos forem liberados, a pessoa sairá do seu

¹⁴¹Novamente, corpo e mente aparecem como uma estrada de mão dupla, influenciando-se mutuamente. Será que, partindo desse pressuposto, não se pode considerar o trabalho via corpo como uma das polaridades possíveis, e não como a **única** possível?

estado de depressão”.¹⁴²

(págs. 11 e 12)

Parece que no **holismo** loweniano corpo e mente são polaridades de diferentes intensidades de força. Pensamento e sentimento são, em última instância, governados pela energética, o que conduz a uma certa “ineficácia do pensar e do falar”, enquanto instrumentos únicos das psicoterapias. O processo depressivo aparece como exemplo incontestável disso. Sem o entendimento “energético corporal”, qualquer tentativa de tratamento desse tipo de distúrbio seria apenas isso: uma **tentativa**:

“Análise bioenergética é o nome da terapia bioenergética. Na terapia bioenergética, a pessoa é levada a entrar em contato consigo mesma através do seu corpo. Usando os exercícios descritos neste livro, a pessoa começa a sentir como inibe ou bloqueia o fluxo de excitação no seu corpo; como limita sua respiração, restringe seus movimentos e reduz sua auto-expressão; em outras palavras, como ela diminui sua vitalidade. A parte analítica da terapia ajuda-a a entender o *porquê* dessas inibições e bloqueios, na maioria inconscientes, em termos de suas experiências infantis. Ela é ajudada e encorajada a aceitar e expressar os sentimentos suprimidos no contexto protegido da situação terapêutica(...) A análise dos conflitos reprimidos, a liberação de sentimentos suprimidos e a dissolução das tensões e bloqueios musculares crônicos têm o propósito de aumentar a capacidade da pessoa para o prazer”.

(págs. 17 e 18)

Lowen afirma que, durante a terapia bioenergética, há uma mudança no pensamento e nas atitudes dos pacientes; atesta que muitos descrevem o advento de uma sensação de integridade e graça corporal. Nessa vertente holisticamente orientada, tudo o que atingir a corporalidade atingirá também as atitudes, sentimentos e pensamentos do sujeito. Mais à frente, irá retomar essa premissa, enfocando a necessidade de liberar as tensões musculares; não de forma automática, mas integrando-se razão, sensação e emoção:

¹⁴²Seguindo-se a teoria à risca, uma abordagem via palavra torna-se incompleta, pois se por um lado o autor afirma suas concepções holísticas, por outro concentra-se na corporalidade e parte dela para tentar dar conta do universo psíquico. Dessa forma, só seria viável a proposta de meu trabalho se uma “certa desadesão” fosse mantida. Esse ponto será melhor discutido no último capítulo de meu trabalho.

“É um princípio fundamental da bioenergética que ninguém pode forçar uma tensão a liberar-se. O uso da força de vontade cria tensão em vez de soltá-la. O corpo pode ser estendido até o ponto de dor, e então localizar a tensão, mas a liberação só pode ocorrer por um ‘deixar acontecer’ ou ‘deixar-se ir’. Para deixar acontecer, você deve perceber ou sentir (1) que você está contendo, (2) a respeito do que você está se contendo, (3) por que você está se contendo. Se você puder perceber estas coisas ao entrar em contato com o seu corpo, o ‘deixar acontecer’ vai ocorrer por si”.

(pág. 71)

Tal afirmação é importante para que se possa diferenciar a Bioenergética de outros tipos de trabalhos corporais que se dão apenas no âmbito físico.¹⁴³ O como, o onde e o porquê são fundamentais nessa abordagem, constituindo sua “parte analítica”.

Outras considerações marcadamente holísticas aparecem ainda em:

“A bioenergética fundamenta-se no princípio de que sendo o organismo uma unidade, a saúde é também um conceito unitário. Isto significa que existe uma identificação entre saúde física e mental, entre saúde emocional e sexual. A unidade do organismo pode ser descrita como um círculo. Cada aspecto de sua saúde está relacionado a outro e reflete sua saúde total”.

(pág. 45)

Abaixo, um outro exemplo dessa concepção da saúde do sujeito como uma integração de diversas “saúdes” que interagem entre si:

“O sentido do eu do indivíduo está ancorado em sua sexualidade. Ansiedade sexual, culpa ou insegurança enfraquecem este ancoradouro e minam a força do ego do indivíduo. Para consolidar o próprio ego de forma positiva é necessário trabalhar seus problemas sexuais. Mas também é igualmente necessário trabalhar diretamente os problemas do ego, envolvidos em funções egóicas tais como autoconhecimento e auto-expressão”.

¹⁴³Quero fazer aqui uma distinção sem entrar demasiadamente nesse mérito, uma vez que há nas abordagens corporais trabalhos de reestruturação postural e conscientização corporal (como o Rolfing e a Eutonia) não considerados por muitos como psicoterapias por não incluírem o manejo da transferência, restringindo-se as intervenções ao nível físico. Com isso não pretendo desmerecê-los, mas apenas contextualizá-los e diferenciá-los da Bioenergética, na qual há a proposta de **síntese** entre o fazer corporal e o analítico.

Em relação a isso, gostaria de salientar dois pontos:

1º) Já mostrei que o autor postula os perigos de um ego engrandecido e vazio, sem conexão com as matrizes somáticas do ser. Contudo, Lowen não se mostra aqui um antagonista do ego; pelo contrário, essa instância psíquica é alvo importante na psicoterapia bioenergética bem planejada. As críticas do autor referem-se a “ilusões egóicas”, ou seja, às excessivas identificações com o ego, responsáveis, na visão loweniana, pelo “banimento do corpo” encontrado em personalidades esquizóides e narcisistas, entre outras. Nesse sentido, uma “palavra egóica”, dita “da boca para fora”, distante da “verdade corporal”, levaria ao logro, à crença em “miragens discursivas”, não tocadas pela corporalidade autêntica onde se encontraria o cerne do ser.

2º) Da mesma maneira que a saúde é aqui concebida holisticamente, o mesmo se dá com a doença. Não há doença mental sem algum nível de comprometimento corporal, nem vice-versa.

Lowen atesta que o homem é seu corpo, e somente através do corpo pode-se chegar ao universo mental. Originário desse postulado, é possível detectar certo “antiintelectualismo”, ou certa desconfiança a respeito da racionalidade que, segundo os autores, encobre a verdade “orgânica”. Mostrarei um exemplo de “ineficácia do pensamento”:

“Mabel Elsworth Todd em sua obra *The Thinking Body*, publicada primeiramente em 1937, fez esta observação: ‘O homem tem-se tornado absorvido pelas porções superiores de seu corpo, atrás de objetivos intelectuais e no desenvolvimento de habilidades manuais e verbais. Isto, além de falsas noções relativas à aparência e à saúde, transferiu o senso de poder da base para o topo de sua estrutura. Neste uso da parte superior do corpo para reações de poder, ele inverteu o costume animal e perdeu em grande extensão tanto a refinada acuidade sensorial animal quanto seu controle de poder, centralizado nos músculos espinais e pélvicos inferiores.’”

(Todd, Mabel Elsworth, *The Thinking Body*,
Nova York, Paul B. Hober, inc; 1937;
pág. 160 in Lowen, pág. 24)

Eis uma citação tão “loweniana” que parece até mesmo ter sido escrita pelo

próprio Lowen, o qual também aponta no ser humano uma certa traição do natural, como se o processo cultural o houvesse afastado de si próprio enquanto “sujeito animal”. Tal crítica remete indiretamente à questão da fala. O homem, criatura falante, tem o poder de utilizar a linguagem para mascarar os reais desígnios do orgânico. Lowen retoma, de certa maneira, seu postulado básico em relação à fala: trata-se de uma faca de dois gumes: se por um lado pode funcionar brilhantemente como sintetizadora dos processos internos, criando uma ponte entre a linguagem visceral (de nível inconsciente) e a consciência, por outro, pode tornar-se discurso delirante, como coloca Briganti¹⁴⁴. Ou melhor, pode tornar-se “a fala de uma outra fala”. Devemos atentar para o fato da linguagem ser o suprasumo da evolução animal. Fala e intelecto interligam-se, fusionam-se para edificar o pensar. A distância física que separa a “parte superior” do homem (cérebro, o órgão pensante) da “parte inferior” (e entenda-se “inferior” como vísceras, sistema motor e universo instintivo, não por ser menos importante hierarquicamente, mas simplesmente por estar abaixo) parece, segundo a concepção loweniana, ter-se tornado ainda maior. A tentativa da Bioenergética - como também foi a da Vegetoterapia reichiana - é devolver o homem a suas bases físicas. Lowen teme que uma crença exagerada no poder do intelecto (afastado dos pilares somáticos) leve à criação de “castelos feitos nas nuvens”. E é essa a marca de alguns tipos caracterológicos, como o esquizóide, por exemplo: a falta de contato com a realidade. Nessa abordagem, o real passa inicialmente pelo crivo dos sentidos: é real o que pode ser **sentido, apalpado, cheirado, olhado, escutado, degustado**; tanto externa quanto internamente.

Os autores mencionam novamente o *hara*¹⁴⁵, como em obras anteriores, falando de um certo “centramento no mundo através da barriga”, centro gravitacional do homem:

“A maioria dos ocidentais são centrados na parte superior do corpo, principalmente na cabeça. Reconhecemos a cabeça como o foco do ego, o centro da consciência e do comportamento voluntário. Em

¹⁴⁴ **Corpo Virtual**, op. cit.

¹⁴⁵ Vide **Medo da Vida** (op.cit.), como uma das referências bibliográficas acerca disso. Como pode ser visto durante várias passagens do trabalho, Lowen parece querer enfatizar também certo **holismo** oriente/ocidente em sua teoria.

contraste, o centro inferior ou pélvico onde o *hara* reside é o centro para a vida inconsciente ou instintiva. Digamos que é o centro animal do homem, como o sugere Todd. Quando percebemos que não mais de 10% de nossos movimentos são conscientemente dirigidos e que 90% são inconscientes, a importância deste centro torna-se evidente”.

(págs. 25 e 26)

De acordo com as propostas bioenergéticas, tem-se a impressão de que o intelecto deve submeter-se ao corpo. Lowen considera que o conhecimento apenas no nível intelectual não representa contato real do sujeito consigo mesmo, com sua realidade interior:

“Estar em contato é estar atento ao que está acontecendo dentro de você e ao seu redor. É muito diferente de ter conhecimento; o conhecer é uma atividade mais intelectual do que perceptiva”.

(pág. 63)

Passando da mente às palavras, uma afirmação acerca da importância fundamental dos exercícios para a terapia:

Estes exercícios não vão livrá-lo dos problemas sexuais que possa ter. Isto é tarefa para a terapia. Memórias sexuais reprimidas, datadas da infância, devem ser recobradas e os sutis relacionamentos sexuais que existem entre pais e filhos devem ser postos a descoberto. Mas estes exercícios não apenas ajudam a terapia; são essenciais à mesma. Não é suficiente livrar a pessoa das ansiedades sexuais da mente; é também necessário livrar seu corpo da tensão e restaurar a mobilidade de sua pelve. E isto só pode ser feito através de uma abordagem física”.

(pág. 49)

Com isso, os autores querem considerar que os exercícios não são técnicas auxiliares; pelo contrário, representam a teoria quase em seu todo. Partindo disso, uma citação referente à capacidade de auto-expressão como algo que dá indícios de boa saúde físico-emocional:

“A bioenergética, como outras terapias, pretende ajudar a pessoa a desenvolver um melhor senso do eu, isto é, a ser mais ela própria. O eu, entretanto, não é uma qualidade abstrata, mas a totalidade do funcionamento desta pessoa. O eu não pode ser separado da auto-expressão, porque é nas atividades expressivas que nós o percebemos. Todavia, ao contrário do que muita gente

pensa, não é necessária a via consciente para tentar expressar este eu. A maior e mais importante parte de nossa auto-expressão é inconsciente. Um movimento gracioso, um brilho nos olhos de alguém, o tom de voz, uma vivacidade e vibração gerais, expressam mais o que somos do que palavras ou ações”.

(pág. 57)

Em termos da expressividade humana, as palavras são frágeis, às vezes superficiais ou de curto alcance. Para Lowen, **todo o corpo fala, portanto, todo o corpo é passível de leitura**. Não há aqui qualquer alusão a outro tipo de palavra que possa ter primazia (**palavra forte, palavra energizada**). Expressão transcende atos e verbo.

Os exercícios de Bioenergética evocam emoções às quais o paciente (ou participante) deve render-se. Abaixo, uma “redenção via verbo”:

“Lembre-se de que estas emoções não são provocadas pelos exercícios, mas meramente evocadas por eles. Foram sentimentos suprimidos por uma tensão muscular crônica e pelo amortecimento do corpo. De novo a questão é: você pode aceitar sentir tal emoção percebendo que ela se refere a uma situação passada? **Você só precisa dizer: ‘sim, estou amedrontado’ ou ‘sinto que estou com raiva’**”.

(pág. 70 - grifos meus)

Mas Lowen adverte:

“Só surgem problemas durante estes exercícios se você estiver com medo ou tomado por suas emoções. Neste caso, pare os exercícios imediatamente e permita que a emoção desapareça. Não se ganha nada assim e pode ser perigoso tentar superar uma ansiedade associada a emoções com as quais você não pode lidar. Aqui, como dissemos antes, é necessário procurar uma ajuda profissional. Mas se conseguir ficar com sua consciência corporal e manter suas emoções sob controle consciente, você se tornará progressivamente mais capaz de aceitar seus sentimentos, contê-los e expressá-los mais apropriadamente”.

(pág. 70)

Apesar da obra em muito assemelhar-se a um manual de auto-ajuda - basta notar como o leitor é tratado por “você”, e é também constantemente convidado a refletir e participar das propostas para obter maior bem-estar físico e emocional -, os autores fazem questão de ressaltar que a Bioenergética não é

meramente uma série de exercícios. Emoções podem advir, e algumas vezes a ajuda de um profissional deverá ser solicitada. Para um leigo, atento unicamente à mecânica das técnicas, pode parecer algo um tanto superficial; mas Lowen, apesar de apresentar aqui somente o lado mais “pragmático da teoria”, não a concebeu dessa maneira. Tal impressão pode advir do fato dos exercícios serem extremamente objetivos e específicos, como uma espécie de “ginástica localizada emocional”. Outra advertência importante é feita (já que se trata, afinal de contas, de um trabalho físico): um programa de exercícios de Bioenergética não deve ser iniciado sem que um médico seja consultado antes.

Os autores assinalam também como deve proceder o “líder” de uma classe de Bioenergética, como a palavra pode servir de “pacificadora” e harmonizadora do mundo interno revolto em decorrência das técnicas:

“(…) Frequentemente irrompem emoções de modo espontâneo, no decorrer da aula, para algumas pessoas. Pode acontecer de subitamente alguém começar a chorar e soluçar, ou de se sentir oprimido pelas novas sensações corporais. Neste caso, o líder deve se sintonizar com a pessoa e manter-se em contato com o que está acontecendo. Para tanto, deve dizer simplesmente **‘Tudo bem, entregue-se ao seu sentimento, expresse-o’**. Se a pessoa estiver transtornada ou perturbada, o líder pode aproximar-se e tranquilizá-la, conversando com ela. Todavia, a não ser que seja um grupo de terapia, é desaconselhável tentar trabalhar os motivos para aquela explosão emocional para que não se percam de vista os objetivos e para que os outros não se sintam postos de lado”.

(págs. 191 e 192 - grifos meus)

Nesse caso, a palavra pode ser utilizada como continência ao processo emocional que está acontecendo. O líder não precisa proferir necessariamente as palavras acima mencionadas, como o participante também não precisa obrigatoriamente dizer as tais “palavras de rendição à emoção”, mostradas anteriormente. Trata-se, em ambos os casos, de um **discurso implícito** nas **atitudes** de aceitação, ou do processo emocional, uma espécie de continência afetiva que pode ou não ser acompanhada da fala, mas que carrega interiormente a “redenção através do verbo”. É interessante perceber que não é utilizado o termo “terapeuta” para designar o responsável pelo grupo. Provavelmente isso ocorra para estabelecer a diferença entre aula e psicoterapia

bioenergética. Talvez tal medida seja útil para criar certa distinção entre o programa de exercícios proposto e os já mencionados “manuais”, tão comuns à realidade americana.¹⁴⁶

Como em outras obras, aqui também aparecem **metáforas corporais**, ou melhor dizendo, corporalidades alusivas a estados psicológicos do sujeito. Na Bioenergética, é bom lembrar, tais figuras de linguagem são, antes de tudo, palpáveis e materiais. Servem (ou podem servir) também como metáforas, mas em segundo lugar. Vamos a algumas delas. Iniciarei com a conceitualização de *grounding*, que por si só já é corporificada, tratando-se de um termo criado pelo próprio Lowen para designar um estado de contato com a realidade:

“Estar *grounded* é uma outra maneira de se dizer que uma pessoa está com seus pés no chão. Pode-se estender o termo também para significar que a pessoa sabe onde está e portanto sabe quem é. A pessoa *grounded* ‘tem seu lugar’, isto é, ‘alguém’. Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato do indivíduo com as realidades básicas de sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer. Estas qualidades faltam à pessoa que está ‘suspensa no ar’ ou na sua cabeça, em vez de estar em cima dos próprios pés”.

(pág. 23)

Há outras ainda, onde a condição corporal cria imagens que definem claramente dinâmicas psíquicas de maneira simples e direta:

“A importância de estar em contato com a parte de trás do corpo é algo que não há como enfatizar em demasia. Sem sentir as costas, é muito difícil para a pessoa respaldar, sustentar sua posição(...) a pessoa precisa sentir sua espinha dorsal; deve perceber se está muito rígida ou inflexível, ou muito solta e maleável. Se está rígida demais, a pessoa não pode abandonar-se e entregar-se nas situações onde tais respostas seriam adequadas. Se está solta demais, não fornecerá o nível suficiente

¹⁴⁶ Acredito que, se o aspecto analítico da Bioenergética garante sua colocação entre as “terapias européias”, a marca pragmática imposta pelo grande número de técnicas “disso e daquilo”, inscreve-a no pragmático “*american way of life*”. Essa é um obra que mostra mais claramente a questão. Às vezes, tenho a impressão que Lowen enfatiza tanto a “analítica” em contraposição aos exercícios para assegurar certo status “europeu” à sua teoria. Posso estar enganado, mas parece-me que a América nunca foi o berço de teorias psicológicas muito profundas. Vide último capítulo, no qual a Bioenergética será considerada em seus aspectos pragmáticos e analíticos.

de tensionamento para habilitá-la a manter-se em sua posição diante de pressões (*stresses*). Irá recolher-se ou ceder muito facilmente(...)

A pessoa rígida ‘dá as costas’, isto é, move-se para trás numa situação de confronto, enquanto o outro tipo não consegue manter-se em pé diante da situação”.

(págs. 64 e 65)

Continuando:

“O pescoço é uma área onde tensões se desenvolvem desde cedo na vida de uma pessoa e lá persistem. Músculos de pescoço contraídos podem ter várias causas possíveis. Um pescoço tenso denota falso orgulho e obstinação. Um pescoço curto, geralmente devido à contração dos músculos que passam ao lado do pescoço, pode ser interpretado como devido ao medo de que lhe ‘cortem o pescoço’.

“Um pescoço fino indica falta de comunicação entre a cabeça e o resto do corpo, um estreitamento do canal, por assim dizer. Em todos os casos, a tensão no pescoço expressa a necessidade de firmar-se pela cabeça, medo de perder a cabeça”.

(pág. 175)

As leituras corporais feitas freqüentemente têm o mérito de captar certas “tipicidades” do paciente - o homem de espinha rígida, que não se dobra à vida; o homem de pescoço curto, que teme ser degolado (ou castrado). A condição do corpo revela maneiras de ser que, realmente, nem sempre aparecem no discurso, e acabam remetendo à caracterologia, ou àquilo que já chamei de “mapa da mina”.

Lowen procura mostrar aqui (como fez em outras obras, entre ela **Bioenergética**¹⁴⁷) a importância da voz, reduzindo o falar à sua condição básica: **o som**. Os exercícios são, via de regra, realizados com algum tipo de vocalização:

“A respiração também está vinculada à voz. Para produzir um som, você precisa deslocar o ar através da laringe. E durante a emissão de um som pode-se ter certeza da respiração. Infelizmente muitas pessoas são inibidas para emitir um som alto. Algumas são vítimas do adágio segundo o qual crianças devem ser vistas mas não ouvidas. Outras sufocaram seu choro e seus gritos, pois tais expressões encontraram uma reação hostil dos pais. Sufocar estes sons produz uma severa constrição na

¹⁴⁷Op. cit.

garganta, que limita seriamente a respiração. Por estas razões, as pessoas em terapia bioenergética e em aulas de exercícios são encorajadas a vocalizar ou emitir um som prolongado enquanto fazem exercícios ou respiram. Um som claro ressonando no corpo causa uma vibração interna similar às vibrações que induzimos na musculatura”.

(pág. 39)

Lowen fala, a seguir, dos dois mandamentos da Bioenergética. O primeiro é permitir-se respirar; o segundo, permitir-se ser ouvido:

“Se você der um suspiro, faça-o audível. Muitas pessoas desenvolveram problemas porque quando crianças, eram severamente advertidas a ficarem quietas. Esta negação de seu direito de uso próprio da voz pode tê-las levado à imagem de pessoas **sem voz ativa** em seus próprios assuntos”.

(págs. 39 e 40 - grifos meus)

Até aqui, o autor não se detém em abordar apropriadamente a palavra; mas aquilo que se fala nem sempre é tão importante quanto **como se fala**. Mostrei anteriormente que essa é uma premissa reichiana clássica. E Lowen quer pontuar que o tom de voz pode revelar mais do que o conteúdo do que é falado, levando o terapeuta a formular hipóteses causais nem sempre diretamente ligadas às manifestações discursivas.

Uma outra utilidade da voz (e também da palavra) é apontada abaixo, quando é explicada a maneira de diminuir o *stress* durante a execução dos exercícios:

“Ao fazer esses exercícios, permita-se gemer ou **resmungar**, quando sentir que estão sendo pesados ou dolorosos. Você irá descobrir que emitir um som irá diminuir tanto a pressão (*stress*) quanto a dor”.

(pág. 40 - grifos meus)

Pode-se evidentemente, resmungar com sons desconexos ou através de **palavras** que expressem dor ou desconforto. Na clínica, isso ocorre constantemente, mesmo que a dor em questão não seja de ordem física (músculos tensos sendo relaxados e alongados). Mas o que é de consenso,

independente da linha de atuação, refere-se ao fato das **palavras expressarem emoções e sensações** ocorridas durante determinadas vivências, no contexto psicoterápico.

Quero mencionar agora uma outra categoria de utilização da palavra, a qual denominei “**grito de guerra**”. Citarei alguns exemplos onde certas frases ou palavras são utilizadas para auxiliar o trabalho corporal. Na terapia, acabam facilitando a eclosão de sentimentos profundos reprimidos, em geral, dirigidos às figuras paternas. Quando um paciente profere seu **grito de guerra**, ele o está fazendo para suas fantasmagorias parentais internas, em uma espécie de exorcismo afetivo. Vejamos apenas alguns exemplos. O primeiro é realizado com o paciente deitado de costas no colchão:

“Exercício 10 / Dizer ‘não’ enquanto esperneia

Para tornar o exercício mais forte, tente dizer ‘**não**’ enquanto esperneia. O ‘**não**’ deve ser mantido tanto quanto possível e ser repetido diversas vezes durante o exercício. Agora você está esperneando um protesto forte”.

(pág. 60 - grifos meus)

Os dois próximos são realizados em pé, com os joelhos ligeiramente flexionados, os quadris encaixados e os pés paralelos, com as pontas dos dedos voltadas ligeiramente para dentro. O peso do corpo é levado à frente, sem que os calcanhares se elevem do chão. Essa é uma das posições onde o paciente pode estar *grounded*:

“Exercício 43 / ‘Saia das minhas costas’

Dobre os cotovelos e suspenda-os até a altura dos ombros(...) Empurre energeticamente ambos os cotovelos para trás e diga: ‘**Saia das minhas costas**’”

(pág. 109 - grifos meus)

“Exercício 44 / Socar à frente

É similar ao exercício anterior. Dobre os cotovelos e levante-os ao nível dos ombros.

Feche as mãos para dar soco, com os polegares *para fora*.

Jogue os dois punhos energicamente para frente e diga: ‘**Caia fora!**’”.

(pág. 109 - grifos meus)

Os dois próximos exercícios são realizados com o paciente deitado de costas no colchão. No primeiro, as pernas ficam flexionadas; no segundo, estendidas:

“Exercício 72 / Esticar para alcançar os lábios

Deixe os braços ficarem caídos para os lados e faça com os lábios o movimento de esticar para alcançar, como se você estivesse sugando(...)

Deixe a boca aberta e a mandíbula inferior solta.

Retraia os lábios e estenda-os novamente, no movimento de esticar para alcançar(...)

Esticar-se para alcançar, por exemplo, torna-se expressivo (e pode tornar-se muito emocional) se a pessoa diz ‘**mamãe**’ ou ‘**papai**’ enquanto faz o movimento”.

(pág. 134 - grifos meus)

“Exercício 73 / Espernear no colchão

Esperneie na cama com cada perna alternadamente, de maneira rítmica: uma perna se levanta enquanto a outra abaixa(...)

Diga ‘**não**’ a cada batida com uma voz sonora e determinada”.

(pág. 135 - grifos meus)

Nesse último exemplo, ao invés de “não”, pode ser utilizado “por quê?”, como se o paciente estivesse perguntando a seus pais: “Por que fizeram isso comigo?”. Esse exercício é realizado na frente de uma cama:

“Exercício 79 / Expressar raiva

Fique em pé em frente de uma cama(...) com os pés separados cerca de 35 cm. e dobre levemente os joelhos.

Feche os punhos e levante-os acima da cabeça.

Levante os cotovelos e empurre-os o máximo possível.

Agora bata com força na cama, com os dois punhos, mas de modo que o movimento saia livremente, sem forçá-lo.

Diga qualquer palavra que expresse um sentimento de raiva. Se você quiser, use palavras como ‘**não**’, ‘**não quero**’, ‘**me deixe**’, ‘**dane-se**’, ou ‘**eu te odeio**’”.

(págs. 141 e 142 - grifos meus)

As variações são quase ilimitadas. Dentre todas as formas de utilização da fala

na Bioenergética, essa é a mais singular. Os 102 exercícios descritos no livro seguem a mesma orientação: relaxar a musculatura cronicamente tensionada para que possa haver livre fluxo da energia rumo ao prazer e à maior plenitude existencial.¹⁴⁸

CAPÍTULO III - DISCUSSÃO FINAL

1. A Palavra em Lowen

No decorrer deste trabalho, procurei mostrar os lugares ocupados pela fala na teoria bioenergética para refletir acerca de minha própria prática clínica, na qual não utilizo os exercícios lowenianos, marcas mais fortes dessa abordagem. Venho mencionando e explicitando certas “categorias discursivas” não com o fito de simplesmente catalogar a palavra, mas sim entender possibilidades de trabalho com a fala que não necessariamente passem pelo trabalho corporal direto (como pregado pelo autor).

Inicialmente detive-me nas críticas de Lowen à Psicanálise, cuja tônica é analisar o discurso verbal do paciente, o que ele **fala** e o que nem sabe que fala. Desnecessário seria repetir as considerações lowenianas a esse respeito. Só é importante mencionar que, para o autor, somente as palavras não curam. A Bioenergética concebe o sujeito como alguém eminentemente corporal; o verbo vem depois, é uma aquisição mais tardia do que a corporalidade. Nesse sentido, pensando-se no ser humano como a integração de processos afetivos orgânicos e psicológicos - tudo isso dimensionado pelo corpo -, não seria possível pensar bioenergeticamente sem ser partidário de uma das consígnias básicas da teoria: **liberar e entender** (já devidamente explicados). A neurose, segundo Lowen, são marcas traumáticas provocadas pelas vivências com as figuras parentais que se instalam no corpo e na mente. O autor não tem a preocupação de determinar

¹⁴⁸Todos eles são extremamente efetivos, mas, um terapeuta pode perder-se em meio a toda essa parafernália técnica, esquecendo-se da pessoa que está à sua frente. Acredito que a técnica deva estar a serviço do encontro terapêutico, e não o contrário. Discutirei esse ponto no último capítulo do trabalho.

se o conflito vai da mente ao corpo ou vice-versa. O que importa é que tudo que ocorre em um universo também se reflete em outro. A palavra pertence ao âmbito do mental, do psicológico. As emoções podem até mesmo ser verbalizadas, mas ocorrem nos domínios do orgânico, das vísceras; justamente por isso o verbo não é, de acordo com Lowen, suficiente para tratar dos dois pólos psicopatológicos: inscrição no corpo e inscrição no mental. Para atingir-se a emoção oculta é preciso trabalhar diretamente no corpo, mais especificamente nas couraças, a memória afetiva muscular. Só assim pode vir à tona o conteúdo afetivo reprimido. Eis a incompletude do verbo: ele não pode penetrar nas profundezas da carne e “desentalar” os afetos ali presentes.

Lowen, apesar de suas críticas à Psicanálise, não pretende banir o verbo de sua abordagem psicoterápica. A palavra tem lugar no momento de **entender** a origem do afeto expresso, para que a Bioenergética não seja pura catarse. O entendimento dá-se pelo discurso verbal. A palavra sintetiza e integra a vivência corporal, favorecendo o *insight* analítico e a exploração de elementos históricos responsáveis pelo surgimento da estrutura neurótica. Lowen provavelmente mais trabalha o corpo do que fala, mas há, certamente, um lugar na teoria para lidar-se com o discurso verbal (mesmo que o discurso corporal tenha primazia).

Por se tratar de uma teoria que tem o corpo como ponto principal, os fenômenos e conceitos psicológicos são quase sempre **corpados** por Lowen. Tais **corpações** concernem à questão da palavra, pois implicam em moldar a própria fala do paciente de acordo com tensões musculares específicas. Se o paciente fala, não é somente sua fala que é escutada pelo terapeuta bioenergético, mas também o corpo é considerado como elemento de discurso. Depressão, esquizoidia e histeria, por exemplo, são patologias consideradas a partir dos ditames caracterológicos que, se implicam em características psicológicas, modos específicos de operação na realidade, referem-se também a aspectos da estrutura corporal do paciente. Um deprimido, por exemplo, além de todas as explicações psicodinâmicas e psicoestruturais compatíveis com seu quadro, possui também um baixo nível energético que necessita ser elevado

para que se dê o primeiro passo em direção à cura. Há no depressivo, assim como em todos os demais quadros psicopatológicos, sempre um componente de desarmonia corporal envolvido. Em uma primeira análise, poderia parecer estranho abordar-se bioenergeticamente um paciente sem levar-se em conta a atuação direta sobre as couraças, uma vez que, segundo pode ser percebido de acordo com as premissas do autor, as couraças determinam não somente o **conteúdo** do que é falado, mas também a **forma** como se fala. A expressão verbal de cada caráter tem suas especificidades que podem ser redirecionadas à corporalidade. Pelo menos teoricamente, ao mudar-se o corpo, mudar-se-ia também o **discurso** do paciente. Tudo isso leva-me a considerar que a **corpação** conceitual realizada pela Bioenergética é fundamental na compreensão e no tratamento das chamadas “doenças emocionais”, ou seja, **corpar é pensar bioenergeticamente a clínica** e - talvez, até - **vice-versa**. Mais ainda: **a palavra na Bioenergética é corpada e constantemente corporizável**.

De acordo com Lowen, a Bioenergética une “o melhor dos dois mundos”: trata através do corpo (liberando tensões crônicas e libertando a emoção aprisionada) e busca descobrir as causas dos encorajamentos. Até aí, nada que já não tenha sido falado. Mostrei também que o trabalho analítico se utiliza dos recursos consagrados pela Psicanálise: manejo com a transferência, interpretação de sonhos e do discurso. Venho, inspirado pelo próprio autor, chamando a teoria loweniana de holística, já que trata de integrar corpo e mente na mesma vertente. Contudo, se o “lado analítico” da Bioenergética também trata através do verbo, que verbo é esse? Eis o momento de repassar as categorias nas quais fui incluindo a palavra.

Se enquanto o paciente fala seu corpo também fala, será que ambas as falas concordam entre si? Para Lowen, é sabido que não. O discurso verbal está a serviço do ego, das artimanhas sociais de dissimulação do afeto autêntico. O corpo, não; aquilo que diz através de movimentos, de pulsações respiratórias e pequenos sinais, aponta para uma realidade, inquestionável. **O corpo fala e não mente jamais**. As palavras, pelo contrário, podem hipnotizar e iludir, desviar o terapeuta do “caminho certo” a ser seguido. Há, entretanto, palavras mais

confiáveis, **verdadeiras**, já “batizadas” pela corporalidade. O verbo pode dizer a verdade quando há substrato corporal e embasá-lo. Pode-se, de acordo com Lowen, falar autenticamente do afeto desde que ele já tenha sido vivenciado corporalmente. A **palavra verdadeira** (ou **energética**) tem o corpo presente (como se fosse uma serpente), enrodilhado em suas entreletras. É uma máxima loweniana dizer que uma coisa é **falar sobre** o sentimento; outra, é **vivê-lo** no ambiente protegido do consultório. Outra coisa ainda é **falar do sentimento experienciado**, cuja expressão e compreensão não ficam somente restrita ao nível racional. Daí a preocupação do autor com verdades e mentiras. Como saber se o paciente fala a verdade ou não? Se diz que a relação com sua mãe sempre foi terna e amorosa, mas há tensões específicas em seu corpo que levam o terapeuta a cogitar o oposto, em quem acreditar? No corpo, caso se queira seguir à risca a vertente bioenergética.

Devido justamente ao fato da Bioenergética corpar o discurso do paciente, acaba propiciando que a palavra ocupe lugares singulares. Um deles é a possibilidade de realizar interpretações do tipo analítica relacionadas ao corpo e suas dinâmicas. Lowen as chama de **interpretações bioenergéticas** - aliás, pouco explicitadas, mas sempre presentes em todas as obras. Os exemplos mais comuns são dados pelo autor em seus trabalhos com sonhos, nos quais os elementos oníricos são reduzidos à corporalidade, e o “corpo sonhado” (no nível do simbólico) é conduzido de volta ao corpo real. Poderia ser essa uma maneira de intervir corporalmente sem atuar através dos exercícios propostos por Lowen; só que, refletindo mais atentamente, nota-se um obstáculo: as **interpretações bioenergéticas** implicam em um trabalho anterior ou futuro diretamente nas corações. O paciente ou sonhou inspirado pela vivência de desencouraçamento, ou do sonho procederá o fazer corporal. Pelo menos, nos exemplos citados por Lowen, sempre que um paciente sonhava “corporalmente” já estava sendo trabalhado via corpo ou, no mínimo, sensibilizado para tanto. Há nisso algo a considerar: será que o paciente bioenergético não acaba por ficar “treinado” em sonhar assim? Se conjecturarmos que uma abordagem psicológica “inspira” o paciente, criando certa formatação aos procedimentos

adotados pelo terapeuta, ou mesmo que cada paciente possa (*a priori*) ser mais ou menos receptivo a determinados métodos psicoterápicos, o obstáculo em questão relativiza-se, pois o contexto clínico imprimiria suas marcas. Se minha clínica “flerta” fortemente com conceitos bioenergéticos, os pacientes têm se ajustado, cada um a seu modo, a essa situação, o que não significa dizer que se “carimbe” uma determinada “grife psi” neles. Um contrato claro e estruturado tanto explícita quanto implicitamente em relação aos procedimentos técnicos já faz com que se saiba um pouco o que esperar: um “paciente psicanalítico” deverá (cedo ou tarde) deitar-se no divã e obedecer (ou pelo menos tentar) à Regra Fundamental; um paciente “psicodramático” irá para o palco dramatizar; um paciente corporal vai sujeitar-se às corporalidades. Portanto, interpretar bioenergeticamente pode ser, sim, uma passagem do fazer corporal direto para o indireto, não somente em função de um contrato que se faça com o paciente - no qual o corpo vai, gradativamente, sendo considerado e inserido sem a necessidade de ser tocado concretamente -, mas também devido a outras peculiaridades do lugar da palavra na Bioenergética das quais me apropriei por julgar que pudessem facilitar a ponte entre o universo da fala e o da carne.

O termo **metáfora corporal**, bastante assinalado neste trabalho, foi criado por mim para referir-me a uma consígnia bioenergética: os estados do corpo podem aludir a estados psíquicos e até mesmo, diria eu, **existenciais**. As metáforas possibilitadas pela corporalidade são primeiramente palpáveis, isto é, o terapeuta lê o corpo e, através da distribuição das couraças, da profundidade ou superficialidade da respiração, da postura, da maneira de olhar (entre outras coisas), diagnostica e caracteriza o paciente. Dizer que alguém possui um ou outro caráter, por si só, pouco acrescenta; mas quando se busca a compreensão do corpo encoraçado através da dinâmica psicológica expressa corporalmente, importantes hipóteses podem ser formuladas a respeito dos “entupimentos” energético-afetivos presentes no paciente. A teoria caracterológica aponta prováveis áreas “entupidas” devido à ocorrência de determinadas situações vivenciais com as figuras parentais.

Se o caráter “molda” a maneira pela qual o sujeito comporta-se,

relaciona-se e vive - em suma, **opera no mundo** -, pode ser dada à Bioenergética uma dimensão mais fenomenológico-existencial. Colocar as metáforas do corpo no âmbito do simbólico não é bem o caminho traçado por Lowen. Pelo contrário, o autor busca “corporalizar” metáforas comumente empregadas. Minha proposta é fazer o caminho contrário: devolver para o plano dos símbolos aquilo que se presentifica no corpo. Tal procedimento poderia dar condições de atuar corporalmente no plano verbal sem que se perca o potencial “simbolizador” do sujeito.

Caráter implica em certa “emblemática existencial” que deve ser conhecida pelo paciente. Se as couraças são uma condição “muscular” de existencialidade, revertê-las é reverter a existência, o que poderia, segundo considero, ser uma meta um tanto pretensiosa para um “mero” processo psicoterápico. Conhecendo as armadilhas caracterológicas nas quais freqüentemente cai, o sujeito tem a possibilidade de **fazer diferente** ou, no mínimo, ser um pouco mais condescendente com seu “timbre” neurótico. Assim, ao reconhecer-se na metáfora do corpo, ao ter sua corporalidade bioenergeticamente interpretada, o paciente pode estar mais apto, não apenas para melhor desfrutar de seu corpo (“máquina de viver”), mas de **existir** mais plenamente e redistribuir sua energia para fontes mais “genitais” de gratificação. Todo o trabalho carátero-analítico proposto por Reich consiste em, primeiramente, apontar a estrutura caracterológica (que se manifesta transferencialmente) tantas vezes quantas forem necessárias até que se torne egodistônica e possa, grosso modo, ser “vista de fora”. Atuar através de metáforas é algo que acaba por contribuir para esse objetivo, de acordo com o que tenho observado em minha clínica. Giovana é um dos tantos exemplos nos quais esse procedimento foi realizado.

A metáfora inscrita no corpo abre espaço para um discurso existencial e também para manifestações discursivas de outra vertente, mas que são existencialmente implicadas. As **falas implícitas** (outro termo criado por mim) presentes na musculatura cronicamente tensionada ou na postura corporal apontam igualmente para uma existencialidade caracterológica específica; o

peito fechado que parece dizer: “Não vou amar”, a mandíbula contraída que guarda uma fúria assassina, o olhar opaco que se desligou do mundo para fugir de horrores inimaginados, tudo isso é fala que se oculta por trás do corpo, por trás do discurso verbal bem-elaborado. Conhecer as **falas implícitas** do paciente é conhecer sua história de desamores, sua solidão, seu medo. Esse postulado reforça ainda mais a premissa loweniana que separa as **falas cheias** das **falas vazias**. Mas aqui é necessário grande cuidado: se o verbo hipnotiza o terapeuta distraído, o corpo também pode fazê-lo, caso fique-se surdo às palavras (por mais vazias que aparentem ser). Essa é apenas uma das maneiras de se deixar cegar pela corporalidade. Adiante mostrarei outra.

Para Lowen, as falas “musculares” (**implícitas**) são contextualizadas e entendidas através da técnica corporal; ou seja, se há um discurso escondido no corpo, o autor busca sua explicitação via exercício, colhendo-o (ou talvez arrancando-o) diretamente da carne.

É comum que durante os trabalhos corporais Lowen solicite ao paciente que diga frases concernentes às emoções trabalhadas. Esses **gritos de guerra** (outro termo meu) são a palavra utilizada com o escopo de auxiliar a catarse, a “verdade” emocional. Dessa fala **forte**, tocada pelo corpo e pela energética, o autor não duvida. Fica a impressão, em certos momentos do texto de Lowen (principalmente nos exemplos), que o terapeuta bioenergético pode adivinhar justamente o que o paciente necessita dizer em sua guerra particular contra a neurose. Não há nisso só *feeling*, intuição: é sabido, de acordo com a teoria, que todo ser humano maculado pelas couraças tem algo a falar, algo contra o qual protestar. O que Lowen faz é relacionar tais falas (bem como o sentido histórico de cada uma delas) com o caráter do paciente. É como se soubesse, em função da leitura corporal, a verdadeira necessidade de expressão verbal do paciente. Novamente aparece aqui uma provável marca da vertente existencial: a existência seria, de certa maneira, marcada por frases não-ditas, que acabam quase por determinar formas de ser-no-mundo. Digo “quase” para fugir a certo determinismo loweniano, no qual o discurso neurótico implícito deforma invariavelmente o sujeito, como se não houvesse a possibilidade de um

contradiscurso que permitisse a ele o salto para além da condição de sofrimento. Lowen não fala em contradiscurso; se o faz, indiretamente, é nas circunstâncias em que quer demonstrar que o enfrentamento das adversidades presentes nas relações parentais já é neurotizante: quando ele ocorreu, já se instalou a couraça, e as possibilidades contradiscursivas migraram para o corpo. A palavra, aqui, escapa novamente.

Segundo a Bioenergética, o discurso parental acaba por moldar o caráter da criança; mais especificamente, a **fala caracterológica** dos pais age sobre o psiquismo e sobre o corpo dos filhos. Há, de acordo com as considerações de Lowen, uma certa **fala de maldição**: é como se os pais, eles próprios atolados na condição de não-amor e guardando interiormente os próprios fantasmas de crianças humilhadas e amedrontadas, impusessem aos filhos um destino parecido com o que tiveram: “Você não será feliz, não poderá gozar a vida em sua plenitude, assim como também a mim isso não foi permitido”. Na esfera da sexualidade, um discurso implícito poderia constelar-se assim: “Você é porca, suja. Só as putas sentem desejo. Sexo é sujeira, e eu não vou amá-la se você for suja”. Obviamente tais discursos dão-se no plano relacional, sem terem que, necessariamente ser explícitos para que marquem o corpo infantil. Se a palavra não é, sozinha, forte o bastante para combater a neurose (de acordo com Lowen), participa invariavelmente em sua gênese. Partindo-se desse pressuposto, não poderia ser considerado o exercício bioenergético também como uma tentativa simbólica de **fazer vir à tona o discurso recalcado**? Não é isso que busca o fazer psicanalítico? Mesmo que os tais “traumas lowenianos” tenham ocorridos em um período anterior ao surgimento da fala, os exemplos mostram que os pacientes, durante algum procedimento corporal, comumente lembram-se de situações ocorridas (provavelmente) em fases muito remotas de suas vidas. Se em alguns tipos caracterológicos o encorajamento pode ter-se iniciado muito antes da aquisição da linguagem (como no caso do esquizóide), como é possível ter lembrança e, mais ainda, explicitá-la verbal e racionalmente? Se isso é viável, Lowen acaba por atestar que o simbólico pode penetrar em camadas muito profundas do psiquismo, o que - arriscar-me-ia a

dizer - contradiz sua afirmação acerca da ineficácia do verbo para atingir-se o cerne psicoemocional do sujeito. (Uma esperança de que o inconsciente corporalizado pode, na Bioenergética, também ser conhecido via símbolo? Prefiro acreditar que sim, que aquilo que se embrenhou nos músculos possa ser apreendido através da metáfora, da alegoria e de outras artimanhas propiciada pelo verbo.).

Outro lugar ocupado pela palavra é o discurso utilizado como tema do fazer corporal, aquilo que venho chamando de **palavra-mote**. Demonstrei, em alguns exemplos presentes nas obras de Lowen, como o discurso inspira o trabalho corporal que, por sua vez, desvenda também o discurso. O paciente **fala**, o terapeuta mantém sua atenção flutuando na latência do discurso e do corpo. Em dado momento, a proposta de exercício pode surgir do **tema** trazido pelo paciente. O autor afirma que, muitas vezes porém, vai direto ao corpo, não dando maior atenção à fala. Talvez o que inspire a própria escolha dos exercícios utilizados não seja propriamente a palavra, mas a **fala caracterológica**, ou melhor, a fala concebida como manifestação de uma faceta do caráter. É como se o paciente estivesse sempre falando “através” de seu caráter, e o terapeuta, realizando uma escuta carátero-analítica constante. Levando-se a extremos essa atuação, teríamos, na sessão psicoterápica, um jogo de gato-e-rato: os ouvidos e olhos treinados do bioenergeticista perseguindo manifestações do caráter, essa estrutura fugida e dissimulada.

As sessões bioenergéticas têm freqüentemente um tema, uma pauta por trás da cotidianidade discursiva. O paciente **fala** acerca de seu trabalho, de seus relacionamentos, de sua sexualidade e de seus afetos. Tais temáticas são comuns em qualquer abordagem psicológica. A diferença jaz no tipo de escuta imprimida pelo terapeuta, que é, antes de tudo, corporal. Minha forma de trabalhar com os **notes** sugeridos pelo discurso é propor algumas “lições de casa” (ou **exercícios existenciais**, como os venho chamando). Ou ainda, apontar nas “situações-motes” a presença do modo operativo do paciente, iluminando-o com o objetivo de torná-lo egodistônico. Dessa maneira, é semelhante à proposta carátero-analítica de Reich, com a diferença de partir de um fazer

ainda mais ativo e diretivo.

Quando sugiro uma tarefa ao paciente, faço algo próximo ao que faz Lowen, marcando um outro lugar da fala na teoria: a **palavra de prescrição**, que implica em propor condutas e vivências (em menor grau) e exercícios bioenergéticos (mais freqüentemente) a serem realizados fora da terapia. Lowen acredita que o paciente deve exercitar-se em casa; sob minha ótica, deve fazê-lo **na vida**, uma vez que acredito na existência precedendo a corporalidade loweniana. Ao considerar o corpo como um aparelho (outra vez a “máquina de viver”), corre-se o risco de se cair em um mecanicismo, deixando-se de lado as sutilezas da imponderável cadeia de acontecimentos dentro da qual estamos imersos. Talvez os animais vivam em um mundo muito mais sensorial e objetivo do que o homem, o “bicho que pensa e fala”.

A palavra, impalpável por natureza, pode construir, destruir ou transformar a existência: o discurso que o sujeito dirige a si próprio ou a outrem tem em potência o fazer-acontecer, que se dá na dimensão do falar-acontecer; daí minha crença na magia das palavras quando ditas de determinados modos e em determinados contextos. Um desses contextos é, obviamente o psicoterápico, capaz de propiciar transmutações na realidade do ser que sofre, pois cria nele a ambiência para um **redizer a si mesmo**. Essa mudança discursiva não implica só em adquirir novas atitudes e comportamentos, mas também em recriar-se a partir de antigas experiências ressignificadas pelo verbo. Grossíssimo modo, para Lowen o “corpo consertado” pela Bioenergética permite ressignificações na vida. Acredito que também se possa atingir a saúde pelo caminho inverso: **ressignificando-se a vida, ressignifica-se o corpo**.

As considerações tecidas no decorrer deste trabalho permitem-me agora situar a palavra na teoria loweniana e, mais do que isso, apontam para meu lugar nela. Na medida em que realizo uma “inversão bioenergética”, percorrendo o lado oposto da estrada corpo-verbo, não posso considerar minha atuação como algo bioenergeticamente “puro” e integral. Para que se possa trabalhar verbalmente e orientado pela caracterologia, é preciso uma certa

desadesão, um trilhar paralelo e - diria até - marginal à “Bioinstituição”, pois poderia parecer uma contradição considerar a existência de um caráter corporalmente edificado, acreditar na existência de couraças musculares e, simplesmente, não trabalhar com elas. Andar ao lado do rio ao invés de dentro dele: eis minha proposta. Para tanto, acabo por realizar uma volta ao Reich carátero-analítico “atualizado” pela tipologia e diretividade lowenianas que subsidiam essa prática peculiar, na qual há espaço para um universo técnico não-restritivo e criativo, matizado pela compreensão clara das dinâmicas e estruturas psicológicas caracterologicamente balizadas.

O modelo “hidráulico” proposto por Reich foi chamado aqui de “mapa da mina”. Certamente é um mapa, que mostra o universal na singularidade de cada paciente. Mas um mapa é apenas bidimensional; no momento do encontro psicoterápico estão presentes muitas outras dimensões: o afeto, a profundidade dada pela busca de sentidos e porquês (mesmo que provisórios) e o tempo, fluxo de todas as coisas. É claro que um mapa pode assinalar a melhor rota a seguir; contudo não transmite a sensação de percorrer trilhas, de enfrentar as feras ocultas pela noite interior; nem tampouco revela a alegria de chegar ao objetivo (que às vezes se torna outro, durante a viagem).

Falei a pouco sobre resignificação. No poema inicial de estudo de caso, mencionei que Giovana pode, finalmente, olhar para seu corpo como se fosse um troféu cujas cicatrizes indicavam história, vida. Por que não resignificar também meu trabalho com ela? Bom pretexto para outro poema...

2. Giovana, 24 Anos (e Alguns Outros Depois)

Se Giovana voltasse,

se novamente entrasse em minha sala, tímida,

ávida e cautelosa, tentaria simplesmente ouvi-la.

Deixaria porta afora minha valise

de técnicas, e mágicas, e truques, e tiques da profissão.

Buscaria ser menos ação e mais coração;

menos dedo na ferida, mais mãos limpas e estendidas.

Certamente, trataria de auscultar-lhe o corpo

mal-amado e abandonado, sede dos grilhões de uma alma urgente.

Entre caminhos velhacos (velhos conhecidos)

e portas fechadas, seguiria em frente, desarmado, pronto para brincar de homem-pai.

Deixaria que essa mulher-semente, algumas vezes,

levasse no caderno um pouco de si mesma, a possibilidade do diário íntimo e cotidiano: viver-se, vir-se a ser, experimentar-se.

Ela, aluna e professora; eu, gari silencioso, limpando a bagunça de fatos estilhaçados e esparramados no vácuo do coração exilado.

Ela, abertura e pavor; eu, poeta e cientista louco, um pouco cínico, outro pouco cênico (e obsceno) a assanhar-lhe o ventre do desejo para, finalmente, entregá-la ao vôo.

E que voasse leve rumo ao sul, ao norte ou à própria sorte, carregando a si mesma (já que somente isso nos permite a vida).

3. A Bioenergética Loweniana

Ao tratar do lugar da palavra na Bioenergética, acabei por dirigir meu olhar também à teoria como um todo. Uma vez que meu incômodo inicial era uma não-adequação às premissas técnicas e à algumas normas de conduta dos bioenergeticistas, pude constatar vários pontos que merecem discussão. Tal levantamento levou-me um pouco além do objetivo inicial: busquei refletir acerca dos limites de atuação nos quais a Bioenergética acaba esbarrando, tanto no âmbito do consultório quanto de sua inserção em outros contextos - como o institucional, por exemplo. Além disso, acabei tecendo críticas não somente à teoria, como também à “tribo” corporal, apontando nela características mais ou

menos evidentes e que, decididamente, fazem-se presentes no momento do encontro psicoterápico; quer seja ele puramente corporizado ou não.

Lowen pensa sua teoria a partir da Vegetoterapia reichiana reaparelhada, ou melhor, tornada mais específica em seus recursos técnicos. Porém, o mesmo pressuposto holístico proposto por Reich encontra-se presente: a concepção de um sujeito orgânico, cujo psiquismo não é uma instância separada, mas sim indissolúvel do corpo. Lowen, por conseguinte, concebe a neurose como um adoecimento não apenas mental, mas também físico. Tal visão certamente acaba por voltar a teoria contra os procedimentos psicoterápicos só verbais, uma vez que não cuidariam, segundo Lowen, do polo corporal das psicopatologias. Analisando-se assim, não haveria possibilidade de cura que excluísse o corpo. Essa é uma marca claramente reichiana, orientada pelo fazer médico: **só existe um único caminho correto que conduz à cura.**

“Adoecimento” é uma tônica fundamental na teoria loweniana: o homem adoece ao travar contato, ao infetar-se com a “praga sócio-econômico-cultural” na qual está inserido. Nada mais reichiano do que isso. Considerações desse tipo levam à criação do “partido da natureza” (*sic* Paulo Albertini), do retorno à condição primeira (pré-neurótica) do homem. Se o sujeito foi, em tempo remoto, “saúdável”, todo esforço acaba sendo válido para devolvê-lo a seu estado “natural”. Analisando por esse prisma, os exercícios bioenergéticos podem ser tomados como uma tentativa de reversão de uma condição artificial para outra, original.

Somando-se os dois pontos de vista acima explicitados (crença na fraqueza do verbo e crença no “retorno ao natural”), poderíamos chegar a inúmeros resultados; contudo, um deles é de singular importância: a questão do poder. Na medida em que a Bioenergética considera-se a única terapêutica eficaz no combate à neurose, na medida em que a neurose precisa, de fato, ser erradicada como uma epidemia, o terapeuta (detentor da única teoria “verdadeira”) acaba - pelo menos segundo seu próprio conceito - gozando de um privilégio especial: **é mais poderoso do que os demais, e o paciente precisa acatá-lo, caso queira realmente ser curado.** Evidentemente, tal

postura não é só privilégio do bioenergeticista; todo “ista” pode acabar sofrendo desse mal. Na Bioenergética, todavia, isso implica em asfixiar outras formas (ou tentativas) de **holismo**. Como ser holista sem ter que acatar integralmente os pressupostos lowenianos? Mais ainda: como ser um terapeuta **de base** bioenergética sem ser totalmente aderido? É sabido que há terapeutas que se dizem **de base** analítica (quer gostem ou não os representantes formais da instituição psicanalítica) sem terem que ser “analistas de carteirinha”. Sinceramente, não conheço nenhum terapeuta de **base** bioenergética; há, sim, os que são corporais e utilizam-se de outros referenciais teóricos, optando, contudo, por agregar algumas das técnicas bioenergéticas a seus próprios arsenais. A Bioenergética, na prática, permite também variações de nível técnico, desde que sejam preservados seus pressupostos teóricos, isto é, a crença inabalável na necessidade do trabalho direto no corpo.

Guggenbühl-Craig¹⁴⁹ em **O Abuso do Poder na Psicoterapia e na Medicina, Serviço Social, Sacerdócio e Magistério**, mostra que qualquer terapeuta, independente da abordagem, pode considerar-se capaz de penetrar em todos os fenômenos da psicologia humana ligando-os a suas próprias crenças e tentando explicar a realidade a partir delas. De acordo com as concepções do autor, o analista arrisca-se sempre a cindir o arquétipo do **médico ferido**, projetando a polaridade doente em seu paciente e instituindo-se do poder absoluto e irrevogável da cura. Guggenbühl-Craig acredita que o terapeuta busque seu modelo de atuação em duas outras profissões: o médico e o sacerdote, cada uma delas com sua própria sombra, seu “Mr. Hyde”. Por trás do médico há o charlatão; por trás do sacerdote, o falso profeta. A partir do momento em que se acredita que só uma teoria pode salvar o paciente de sua inescapável desgraça, adentra-se nesse terreno obscuro e perigoso da própria inconsciência. Trata-se de um comentário genérico, mas como isso ocorre na Bioenergética? Vejamos logo abaixo. Antes disso, entretanto, será necessário considerar algumas peculiaridades afluídas dos rodapés (como mencionei no capítulo I, item 3):

¹⁴⁹Op.cit.

1ª) Apesar de relativizar a questão do “homem genital” proposto por Reich (por acreditar que genitalidade não é um privilégio somente dos indivíduos saudáveis, uma vez que os neuróticos também têm vida sexual), Lowen parece fazer pouco mais do que uma troca de terminologias. Substituir “genital” por “saudável” não implicaria em deixar de buscar modelos de saúde.

2ª) Lowen mostra claramente em suas obras certas crenças a respeito de “como deveria ser” o desenvolvimento psicosssexual saudável. Isso aparece principalmente quando o autor se refere à homossexualidade. Vale lembrar que Lowen não acredita que exista, propriamente, uma **fase anal**. O que pode ocorrer é uma **fixação anal** em função da excessiva valorização do processo de controle esfinteriano da criança pelos pais. O ânus não seria, de acordo com essa ótica, uma região erógena por natureza, na qual a libido pudesse “estacionar”. Falando bioenergeticamente, talvez viesse daí a idéia de homossexualidade masculina como uma “perversão orgânica”. Cabe pensar: que outras “doenças psicológicas” - ou, mais acertadamente, condições existenciais - não acabariam igualmente sendo “corpadas” e “patologizadas”?

O ideal “saudável” de homem reflete-se na prática bioenergética, chegando mesmo a orientá-la. Será que a Bioenergética não se ata a um “ideal desencouraçado”, trabalhando constantemente norteados por ele? Será que uma hipertrofia dessa concepção não pode levar a uma **ditadura da saúde**? Eis algo para se pensar. Um diagnóstico estruturado à maneira médica (como parece ser o caso do bioenergético) não levaria em seu interior certa “virtualidade saudável”? Quem é aceito pelo terapeuta: o paciente real, em suas possibilidades de ser, ou o futuro “homem saudável” (e qualquer outro nome que se dê), que será lapidado a partir do sofrimento que o trouxe a terapia? Sabe-se que tanto Lowen quanto Reich possuem uma visão marcadamente médica das doenças psicoafetivas. Pode-se observar isso quando o assunto é homossexualidade. Para ambos, o homossexual é incapaz de satisfação sexual autêntica; algo afetou esse indivíduo e desviou-o do normalmente esperado. Em função disso, ele sofre **mesmo sem saber que sofre**. É como se se dissesse que seus orgasmos são “de mentira”. Entendendo virtualidade no sentido

aristotélico proposto por Briganti¹⁵⁰ em **Corpo Virtual**, pode-se conceber o homem como “aquele que traz em si o ‘germe da mudança’, aquele que **pode mudar**”, o que poderia ser facilmente distorcido para algo como “aquele que **deve mudar**”. Um homossexual poderia obviamente, por exemplo, apresentar ao terapeuta outra demanda que não a homossexualidade em si. Os homossexuais lowenianos, contudo, são sempre mostrados como criaturas amarguradas e infelizes, farsas de si mesmos enquanto indivíduos que optaram por uma orientação sexual desviante (e “biologicamente incorreta”). Apresenta-se, então, uma **ditadura heterossexual** na teoria de Lowen.

Não fica claro nos exemplos de caso se Lowen quer dizer que o homossexualismo pode ser “curado” ou se o resultado da terapia com homossexuais é, na maioria das vezes, um “heterossexual com cicatrizes homossexuais”. O que quer que seja, parece tratar-se de uma visão extremamente fálica.

Ainda em relação à sexualidade, Lowen reforça a controvertida diferenciação entre orgasmo vaginal e clitoriano, por mais que todos os autores atuais da Sexologia atestem não haver diferença significativa entre ambos. Há, para a Bioenergética, orgasmos “corretos” e “incorretos”, assim como posições sexuais “mais” ou “menos” orgásticas: o autor quase chega a afirmar que a melhor maneira de se obter um reflexo orgástico “autêntico” e completo é através do clássico “papai-e-mamãe”.

3ª) Um aspecto importante a ser considerado na Bioenergética diz respeito a suas construções práticas. Lowen buscou constantemente uma sistematização da ação psicoterapêutica. Reich já esboçara essa preocupação, atendo-se, de início, à técnica analítica; contudo, Lowen levou tal preocupação a um nível muito mais alto: há exercícios específicos para situações clínicas específicas. A Bioenergética poderia até parecer (a observadores desatentos) com um “manual de fórmulas mágicas”. Talvez isso se deva a duas características pessoais de seu próprio criador, Lowen:

- Sua atuação, durante os anos trinta, como diretor de esportes em

¹⁵⁰Op.cit.

acampamentos de verão (anterior à formação médica), da qual poderia ter vindo a noção de exercício como prática e desenvolvimento “muscular” do afeto.

- Sua nacionalidade. É sabido que os americanos são pragmáticos, “mais William James do que Schopenhauer”. Não é por acaso que criaram o *fast food* e a Terapia Comportamental. Apesar de não poder ser considerada uma terapia breve (*fast*), a Bioenergética visa a resultados objetivos através de meios objetivos (isto é, as técnicas). Poderia ser tecida, inclusive, uma comparação **cautelosa** entre a prática bioenergética e comportamental em suas essências: apesar de partirem de concepções diferentes de ser humano, ambas apresentam traços típicos do *american way of life*. Tecnicamente, também ambas acreditam na utilidade de dar ao paciente “lições de casa”.

Voltemos, finalmente, à questão do poder na Bioenergética. O pragmatismo “americano” aliado ao “partido da natureza” e à “ditadura da saúde”, não dá lugar somente ao poder, ao “eu sei o que é melhor para você, pobre doente”, mas pode induzir também à certa “violência psicoterápica”. Entendendo a neurose como uma espécie de segunda natureza, uma vilã, será que não se corre o risco de um “descolamento”, ou melhor dizendo, será que não se esquece que o paciente **também é sua neurose**? Ao atacar-se a neurose ou a couraça caracterológica, ataca-se também o paciente (ao menos se se considerar que o paciente esteja **por baixo** da neurose). Nos exercícios da Bioenergética e no ataque às defesas psicológicas é o paciente quem sofre e sente dor, não sua neurose. Ao pensar assim, talvez seja colocada em dúvida a convicção de que tudo vale para se vencer a “inimiga”. Uma coisa seria conscientizar o paciente de sua estrutura caracterológica para que ele aprenda a melhor conviver com ela e até mesmo torná-la sua aliada; outra, seria realizar um “esfolamento” em nome da saúde. Em seu fazer guerreiro, a Bioenergética tende a esquecer que a neurose não é uma roupa velha a qual se pode simplesmente retirar e colocar de lado. Igualmente, o paciente não é uma ostra a ser aberta à força para que se manifeste a “pérola” de sua dita “verdade

interior”.

É um axioma bioenergético dizer que a transferência necessita ser vivenciada com todo o colorido emocional possível para que seja “autêntica”. Assim, os exercícios acabariam por propiciar algo mais nesse sentido do que o “falar sobre”. Reich, quando era ainda um psicanalista aderido, trabalhava a transferência de forma clara, sistemática, sem a necessidade de tantas parafernalias técnicas. Mas para continuar abordando a questão do poder, não vou deter-me propriamente na transferência, e sim na contratransferência.

Lowen pouco fala a respeito da contratransferência; contudo, já mostrei a consistente contribuição dada por Leites¹⁵¹ em **Contratransferência: Uma Abordagem Caracterológica**, de onde foi tirado o conceito de *collusion* (conluio) entre o caráter do terapeuta e o do paciente. A contratransferência para Leites, como já é sabido, trata-se de um diálogo entre caracteres que precisa ser explicitado para que a relação psicoterápica possa ser efetiva. Não vou ater-me aqui a manifestações contratransferenciais típicas de cada caráter; Mais importante do que isso é, a meu ver, apontar duas questões genéricas que traduzam a dinâmica do arquétipo do **médico ferido** cindido na Bioenergética:

1º)O trabalho corporal pode, dependendo de como for utilizado, servir de “amortecedor” dos conteúdos transferenciais e contratransferenciais com os quais o terapeuta não consegue trabalhar. Portando-se como um velho professor de ginástica, o bioenergeticista pode acabar por se colocar em posição superior: ele, adulto; o paciente, criança.

2º)Na Bioenergética, a contratransferência parece ocorrer de forma mais direta, pois o terapeuta encontra-se mais exposto: a linguagem não-verbal vale para ele tanto quanto vale para o paciente. Nas abordagens corporais há um correlato contratransferencial muito importante: quando se toca o paciente, também se é tocado por ele. Isso implica, no mínimo, em uma maior desproteção do terapeuta. Tocar pode ser uma perigosa faca de dois gumes. Afinal de contas, quem consegue controlar as próprias manifestações inconscientes que se expressam via corpo? Que terapeuta, por mais treinado

¹⁵¹Op.cit.

que seja, consegue impedir que as mãos estejam suadas ou trêmulas de excitação, raiva ou medo? Se a transferência aparece corporalmente, o mesmo se dá em relação à contratransferência.

Uma outra manifestação do poder, ainda no âmbito das relações entre terapeuta e paciente, merece ser apontada: trata-se de um fato que me ocorreu há relativamente pouco tempo, marcando uma questão que, até então, eu não havia explicitada. Ao contar a uma colega bioenergeticista acerca de minha dissertação, bem como de minhas concepções clínicas baseadas na Bioenergética, ela me disse algo do gênero: “Essa foi a maneira que você encontrou para lidar com sua dificuldade de ‘suportar’ a intimidade com o outro (leia-se ‘suportar a neurose do outro’). Alguns não suportam um contato tão direto e ficam mais no âmbito do superficial”. É verdade que um bioenergeticista precisa ter mais “estômago” para suportar manifestações transferenciais tão diretas em sua abordagem clínica. Alguns até mesmo interpretam o divã ou mesmo o trabalho não-corporal como uma forma do terapeuta proteger-se, uma fraqueza. Essa é uma manifestação de poder não-inerente à abordagem. Talvez, ela possa até propiciá-la com mais frequência. Por sorte, há uma maioria de terapeutas bioenergéticos sempre atentos a essa “ vaidade “psi”, capaz de aumentar ainda mais a distância entre a polaridade “doente” e a “curadora” do arquétipo.

Não creio que seja função do terapeuta suportar a neurose do paciente. Quem deve suportá-la é justamente seu “dono”, já que é o único a conviver tão intimamente com ela. Da mesma maneira, não acredito que o trabalho psicoterápico seja “arrancar tumores das tripas” do paciente e sujar-se com o sangue dele. Isso me parece reflexo do modelo médico de enfrentamento da doença, no qual o paciente é visto como um campo de manipulação técnica. O próprio fato da Bioenergética trabalhar com o paciente usando apenas as roupas íntimas (ou trajes de banho) é uma marca clássica da Ordem Médica: o doente não pode ser visto como um ser sexuado e, muitas vezes até, atraente. É verdade que essa tendência tem diminuído em função da questão do assédio sexual (nos Estados Unidos, quase uma moda); terapeutas e médicos estão sendo obrigados a repensá-la e tomar cuidados éticos para evitar processos

judiciais. É curioso que, há algum tempo, a recusa do bioenergeticista em solicitar que seus pacientes viessem às sessões munido de trajes de banho (ou mesmo que ficassem apenas de roupas íntimas) era interpretada por alguns supervisores como resistência ou contratransferência...

Venho, durante meu texto, apontando para a necessidade de se entender as críticas de Lowen à Psicanálise com certas reservas. Mostrei inúmeras vezes que a **Psicanálise Loweniana** parte de outras premissas; pretendo agora falar um pouco a respeito delas, com o objetivo de singularizar o fazer analítico da Bioenergética.

A chamada **Psicanálise Loweniana** busca o afeto reprimido no cerne da musculatura cronicamente tensionada. Tal afeto, desentalado pelos exercícios, é posteriormente levado às vias de análise causal para que seja descoberta sua origem. Identifico nesse tipo de atuação uma espécie de mitologia responsável pela gênese neurótica. A constante evocação da “primeira mágoa de amor” por Lowen parece ser um mito, quase uma metáfora, como se a neurose houvesse sido instaurada em função de um único ataque. Evidentemente, Lowen chama de “primeira mágoa” uma série de situações que, somadas e encadeadas, marcam o corpo e a alma do sujeito. Sabe-se lá se os pais precisam realmente “fazer algo” para que o filho se torne neurótico; mas é necessário um “início mítico”, *big bang* criador do universo caracterológico. Na teoria loweniana isso aparenta ser útil para o entendimento psicológico (e, diria, psicopatológico) da condição do paciente. É verdade que a maioria das teorias psicológicas possuem seus mitos, e não é minha intenção questionar a veracidade desse tipo de construção. Todavia, na Bioenergética a mitologia imprime marcas peculiares na compreensão psicodinâmica e psicoestrutural. Ao acreditar nas “primeiras mágoas de amor” como determinantes incontestáveis da condição neurótica, Lowen acaba abrindo uma brecha em sua dura ressalva às idéias freudianas. É possível perceber, porém, que a Bioenergética ainda está detida na Teoria do Trauma, algo que o próprio Freud já havia abandonado. Por conseguinte, a crítica loweniana à Psicanálise parte, pelo que constato, de uma visão congelada da teoria analítica: é como se o autor atacasse um Freud desatualizado.

Diferentemente de Lowen, também eu não ousaria afirmar que a Psicanálise não leva em conta o corpo. Será que não há uma ligeira confusão entre **considerar** a corporalidade e **trabalhar** diretamente nela? Não sei se é preciso “bioenergetizar” a abordagem psicanalítica para que ela seja mais “completa”. Acredito que se deva relativizar tais afirmações lowenianas, pois são proferidas “do lado de cá”, do corpo. Talvez o “lado de lá”, o verbo, também tenha algo a dizer da excessiva “muscularidade” da Bioenergética. É preciso lembrar que a Psicanálise passou, em sua história de vida, da catarse para a busca do desejo reprimido, e o corpo não é nem nunca foi um estranho para ela. Um exemplo é dado por Ferenczi, bastante citado por Lowen em **O Corpo em Terapia**¹⁵², primeira obra a ser analisada neste trabalho. Sobre a preocupação da Psicanálise referente ao corpo, vale a pena a leitura do artigo de Martinez¹⁵³, **O Universo Visual no Trabalho Clínico da Psicanálise em Freud, Ferenczi e Reich**. O autor demonstra que o olhar do analista não está excluído daquilo que denominou **universo visual**, ou seja, tudo o que faz parte do campo analítico e pode ser captado através da visão, incluindo-se: vestuário, gestual, comportamentos na sessão, maneirismos, aparência física. Pensando-se assim, o campo analítico pode ser entendido não apenas como uma rede impalpável de relações psicoafetivas ditadas pela fantasia e pelo imagético. Martinez, exemplificando, afirma que Ferenczi (uma verdadeira “vedete” entre os bioenergeticistas) considerava as roupas, o comportamento e o olhar do paciente, entre outros fatores visuais, como importantes elementos de análise. Assim, por que atestar que a Psicanálise não “olha” a instância corporal? Talvez ela se preocupe menos com “corpar” o psicológico, optando por fazer o inverso: simbolizar a corporalidade. Mas não é isso também uma **abordagem corporal**?

Lowen insiste em enfatizar o “lado analítico” de sua teoria como algo que a diferencia de simples catarse. Certo, a Bioenergética não é simples catarse. Mas acredito que, se por um lado essa analítica garanta à ela sua colocação entre as psicologias “européias”, calcadas na diretriz filosófica do

¹⁵²Op.cit.

dasein, da Fenomenologia ou mesmo da Psicanálise, o excessivo pragmatismo imposto pelas técnicas inscreve-a no *american way of life*. Daí a busca de um status mais “nobre”. Lowen é, em muitos momentos, extremamente reducionista em suas colocações. Seus apontamentos do tipo: “Você está se sentindo triste porque sua musculatura está tensa” podem dar aos afetos uma dimensão muito rasteira, reduzindo-os a grupos de músculos encouraçados. As emanções ontológicas da filosofia européia dão às psicologias uma ligação maior com as esferas não-apalpáveis do homem, coisa que às vezes falta na Bioenergética.

Na análise de **A Espiritualidade do Corpo**¹⁵⁴, fiz apontamentos acerca do texto reichiano *Cosmic Superimposition*¹⁵⁵, aproveitando a “deixa” dada por Lowen ao mencioná-lo. Meu intuito era buscar nessa reviravolta do pensamento de Reich a ponte para uma psicologia corporal não-ditatorial, na qual o paciente tivesse permissão para ser neurótico, para mentir; um lugar de continência onde a “mentira” não fosse equiparada a não-ser. Mas para a Bioenergética, o grande *goal* ainda é a virtualidade desencouraçada, apesar de Lowen mostrar-se, de acordo com suas considerações na obra, mais condescendente com o drama humano. A postura de “Cavaleiro Vingador” do autor (apontada por mim no início do trabalho) refere-se ainda a uma visão de neurose como algo primordialmente exógeno. Um mal inerente ao homem não precisaria ser combatido com tanta violência, já que não foi adquirido. O espinho da autoconsciência cravado no interior do sujeito pode ser seu maior aliado ou pior inimigo, pode ampliar ou obscurecer a corporalidade. Lowen o coloca como uma característica adquirida através da evolução que marcou definitivamente a trajetória desse bípede singular, solitário entre as demais criaturas da natureza. Responder definitivamente a questão de quem é o ser humano ainda é algo distante; nem a Bioenergética, por mais que se esforce, consegue fazê-lo.

Quer seja inerente ao homem ou não, Lowen sabe que a neurose não pode

¹⁵³Martinez, Cláudio Bastides, **O Universo Visual no Trabalho Clínico da Psicanálise em Freud, Ferenczi e Reich**, revista “Encontro”, Santo André, Depto. de Psicologia da Faculdade Senador Fláquer, Nº 3, ano 3, nov. de 1993.

¹⁵⁴Op.cit.

¹⁵⁵Op.cit.

ser completamente banida do corpo. Caso contrário, não recomendaria um programa de exercícios a seus pacientes como medida de automonitorização constante. Aquilo que se instalou no corpo está sempre à espreita, pronto para retornar e reclamar seus domínios novamente. Mesmo a cura loweniana não é absoluta: o paciente, depois de sua alta terapêutica, estará mais consciente de suas perturbações e da origem delas; estará também mais apto a auto-expressar-se emocionalmente através do corpo. Mas isso não significa que estará livre de seus fantasmas infantis. Não prega a Psicanálise algo muito semelhante a isso? Partindo do pressuposto de não-escapabilidade da neurose, a teoria freudiana busca entender e desmitificar o sofrimento humano para que passe da condição de drama para a de infortúnio pessoal cotidiano (pequenas mazelas do dia-a-dia).

Justamente por terem claro que a cura é um vir-a-ser, nunca completo, os bioenergeticistas trabalham não só sobre os corpos de seus pacientes como também sobre os próprios corpos, libertando músculos e desentalando afetos em um ciclo (teoricamente) infindável. O que os leva a isso? O que leva Lowen, ainda hoje a praticar seus exercícios? Provavelmente a fé no potencial humano para a felicidade, para o autodesenvolvimento. Mas se os exercícios não possibilitam a “cura definitiva”, se o paciente deve “trocar” sua condição neurótica por eles, qual o sentido do fazer corporal? À primeira vista, pareceria, então, algo tão inútil quanto enxugar uma pedra de gelo. No entanto, terapeutas e pacientes bioenergéticos vivem a realizá-lo. Se tal coisa ocorre, se o processo de cura é uma estrada na qual não há chegada, só partida, em que a Bioenergética se difere da Psicanálise? Da mesma maneira que defende sua teoria, Lowen parece querer mostrar que nela há um final ideal líquido e certo, um desfecho previamente esperado, ao passo que na Psicanálise o paciente poderia ficar anos a contar “histórias insípidas” a seu analista sem que nada de realmente “curativo” ocorresse. A questão do poder volta a surgir nesse momento: quem determina o que é “cura”? A história psicoterápica não é construída a duas mãos? Se assim é, de quem são as duas mãos: uma do paciente e outra do terapeuta ou **ambas do terapeuta**, que “esculpe” a saúde no corpo do outro?

Já que pretendo voltar a falar do poder na Bioenergética, agora inscrito em outros contextos, será importante discutir pontos ligados ao âmbito institucional da “tribo corporal”. Neles, vou assinalar peculiaridades da inserção dessa abordagem em lugares outros que não exclusivamente o consultório (como havia-me proposto no início deste capítulo). Além disso, irei mostrar possíveis resultantes clínicas que podem acabar sendo alicerçadas nas idiossincrasias bioenergéticas.

Falando inicialmente das possibilidades de entrada da Bioenergética nas instituições, é útil evocar as considerações de Lapassade¹⁵⁶. Para ele, Reich foi um revolucionário. Se pensarmos em revolução como tentativa de chegar-se às raízes dos determinantes sócio-econômico-políticos e, conseqüentemente, culturais - assim como pregam as consígnias reichianas de **A Revolução Sexual**¹⁵⁷ - pode-se conjecturar que a ação corporal em psicoterapia é, em si, revolucionária. O terapeuta corporal, pelo menos teoricamente, trabalha sobre o corpo escravizado pelos estatutos da ordem social vigente. Libertar o corpo é libertar a energia humana, é romper os grilhões musculares que representam os agentes repressivos externos. Segundo Lapassade, estudioso da energética institucional, tal prerrogativa reichiana perdeu-se em Lowen, considerado pelo autor um “pensador de direita”. Acrescenta que, se por um lado a bioenergética teve o mérito de carregar a bandeira reichiana e manter viva a chama da corporalidade na psicoterapia, por outro, acabou empobrecendo a vertente político-econômica, marca característica do pensamento de Reich, um (como ele mesmo se denominava) “marxiano”. Nesse sentido, parece que a restrição da Bioenergética quase que exclusivamente aos consultórios é um resultado até que esperado. Lapassade adverte que a libertação do corpo e de sua energia é importante mas não é suficiente para mudanças sociais mais significativas. As estruturas sociais são complexas e para que se transformem é necessária a compreensão socioanalítica (não somente a psicológica), das engrenagens que as movem. Reich conhecia os determinantes históricos das transformações sociais, muito mais amplas, aliás, do que a estreita dimensão da sala bem

¹⁵⁶Em *La Bio-energia - Ensayos Sobre la Obra de W. Reich*, op.cit.

¹⁵⁷Op.cit.

aparelhada do bioenergeticista. A vertente “européia” de Reich propicia a análise filosófica e sociológica das transformações da sociedade, coisa que talvez tenha sido sacrificada na Bioenergética em nome do pragmatismo (tipicamente americano) que, ao aprimorar a técnica do fazer psicoterápico, restringiu-o, e colocou-o em uma estufa esterilizada. Adentrar nas instituições exige por parte do psicoterapeuta uma percepção de todo integrado, de relações que transcendem a díade paciente-terapeuta. Será que os bioenergeticistas são treinados e formados no sentido de atuarem fora do enquadre clínico padrão?

A Psicanálise, por mais criticada que seja nas obras lowenianas, possui o mérito de já ter, há muito tempo, saído da estreiteza do divã para enfrentar as realidades institucionais. Propostas analiticamente embasadas de psicoterapia breve são extremamente comuns em nossa realidade “psi”. A Bioenergética, pelo contrário, pouco participa de instituições. Uma das inquietações que me levaram a elaborar este trabalho foi justamente a cisão profissional que vivenciava entre o “Dr. Bioenergética” e o “Psicólogo Hospitalar”, como mencionara anteriormente. Atuar em um pronto-socorro sem toda a parafernália dos *stools*, camas-elásticas e bastões de bambu fez-me repensar a real necessidade de tantos objetos entre mim e meus pacientes. Além disso, como já mencionei inicialmente, os doentes de um hospital sofrem de males reais.

Lowen, quando fala da libertação da couraça cardíaca, chega a traçar certas diferenças entre ataque cardíaco concreto e simbólico¹⁵⁸. Só que não se pode esquecer que o criador da Bioenergética é médico de formação. Pelo menos no Brasil, grande parte dos bioenergeticistas não são médicos, são psicólogos. Como diferenciar, então, os sintomas de um estrebuchio bioenergético dos de um enfarto **real**? Nunca me atrevi a duvidar da realidade fisiológica de um sintoma relatado pelo paciente; acredito que haja uma tênue linha que separa a fala bioenergética da fala sintomatológica médica. Os exercícios bioenergéticos levam, com frequência, a manifestações somáticas diversas que podem ser confundidas com distúrbios clínicos que exijam intervenção médica. E vice-versa também, o que pode vir a ser ainda mais

¹⁵⁸Em *Amor, Sexo e Seu Coração*, op.cit.

perigoso. No hospital, tal limite entre a dor psíquica e a concreta (medicamente entendida) é ainda mais difícil de precisar. Eis, então, um limite claro com o qual a Bioenergética se depara.

Sem os artifícios pirotécnicos dos exercícios, resta ao bioenergeticista confiar em sua capacidade de ler o corpo e trabalhar verbalmente quando a *performance* corporal não for viável. Limitações físicas podem ser problemáticas ao terapeuta corporal; debilidades orgânicas do paciente, inadequabilidade das salas disponíveis para o trabalho bioenergético em grupo, entre outros fatores, podem impossibilitar a inserção dessa abordagem fora do consultório. Exemplos concretos ocorrem quando se tenta criar grupos de movimento corporal em ambientes impróprios: vazamento de som e estranheza da equipe não-familiarizada com esse tipo de prática são alguns dos obstáculos mais comuns a serem transpostos. Não que seja completamente impossível o trabalho em instituições; só é mais difícil, muitas vezes, de ser consolidado.

Se a Bioenergética não é tão facilmente aceita em instituições, acaba por criar suas próprias. É comum que se criem “igrejas” bioenergéticas que se auto-alimentam e acabam por fechar-se ao diálogo com as outras psicologias. Devido à integração de diferentes vertentes técnicas às corporalidades, cria-se certa polifonia, onde todo recurso é aceito e acrescentado ao “caldeirão corporal”. Isso acaba por criar, segundo percebo, uma ênfase excessiva não tanto nos aspectos teóricos da abordagem, mas a certas “personalidades” do meio. Em relação a isso, volto agora a tocar em um axioma loweniano: **o corpo não mente**. Pude presenciar, contudo, que nos *workshops* de Bioenergética os pacientes, também eles terapeutas, parecem “treinados a estrebuchar”; não tanto por haver necessidade de fazê-lo, mas sim por estarem diante de “medalhões” como fãs diante de seus ídolos. Nessas situações, “entrar em trabalho” é quase que uma obrigação. Não quero generalizar; apenas mostrar que as “verdades do corpo” estão sujeitas a inúmeras variáveis externas, como por exemplo, a própria expectativa de ser trabalhado por alguém que o sujeito considera perfeito (idealização da figura do terapeuta). Os atores também podem transmitir emoções via corpo sem estarem emocionados de fato; as técnicas cênicas ensinam o manejo corporal para que se obtenha a chamada “fé cênica”.

Não pode o mesmo acontecer no contexto psicoterápico? Não pode, já que a Bioenergética se preocupa tanto com verdades e mentiras, o corpo enganar o terapeuta? E mais: por que o paciente é “culpado” por mentir?

A cultuação em torno da figura de Reich é mencionada por Lowen como um dos motivos de seu afastamento do mestre, então envolvido com as idéias orgonômicas¹⁵⁹. Levantei anteriormente duas questões acerca das críticas lowenianas a Reich. Uma delas dizia respeito à falta de isenção de Lowen para criticar seu (antes) professor e analista. Mas isso é algo passível de ocorrerem em qualquer psicologia. A segunda dizia respeito à idolatria criada em torno de Reich, e denunciada por Lowen. A cultuação de líderes (ou gurus) é algo comum na Psicologia. Na Bioenergética é possível notar, algumas vezes, o *frisson* causado a cada vinda de um *trainee* internacional. Sem dúvida, essa admiração acaba por interferir na dinâmica transferencial, pois o poder do terapeuta é atribuído não só pelo paciente (ou bioenergeticista que será submetido a trabalho corporal), mas pelo contexto externo à terapia: há um grupo de seguidores “transferencialmente implicados” que atribuem onisciência e onipotência aos *trainees* bioenergéticos. Lowen fala em líderes e acólitos que endeusam seus líderes, mas seria mais prudente expandir essa condição a todas as institucionalizações “psi”, inclusive à Bioenergética que, por se colocar meio à margem, meio como alternativa às “psicologias oficiais” - mais especificamente falando, à Psicanálise -, acaba por criar um movimento de contracultura, terreno propício para o surgimento de gurus, os quais repetem a dinâmica todo-poderoso / submisso. Em outras palavras, parece que as ditas “psicologias alternativas”, ao criticarem as instituições psicoterápicas estabelecidas, tornam-se também instituições, com as mesmas características e vicissitudes às quais se propuseram criticar. A importância dessa colocação jaz no fato de criar-se um “contexto transferencial” que permeia certos fazeres corporais: “Se o grande ‘fulano de tal’ vai trabalhar minha pelve, tenho que me comportar à altura e fazer meu show para ser digno(a) de seu ‘autógrafo bioenergético’”. Eis uma contingência na qual o corpo pode, involuntariamente,

¹⁵⁹Vide minha análise da obra *El Gozo*, em que poderão ser encontradas tanto as idéias de Lowen quanto meu questionamento em relação a elas.

mentir.

Volto a enfatizar a importância de não se generalizar as peculiaridades da Bioenergética; mais importante do que isso é tentar mostrar como se dão as relações de poder nessa teoria. Nenhuma psicologia, por mais diretiva ou não-diretiva que seja, está livre de incorrer na **ditadura da saúde**. A Bioenergética é ainda uma psicologia relativamente nova, muito centrada na figura carismática e incontestavelmente capaz de Alexander Lowen, um homem que dedicou boa parte da vida ao estudo e aprimoramento das idéias reichianas, que acredita estar no corpo a chave para o reencontro do homem consigo mesmo. Há muito ainda pela frente: a necessidade de se decantar os preceitos teóricos, de questionar dogmas e buscar diálogo (não só clínico como acadêmico) com outras “tribos”. Os bioenergeticistas sofrem de uma espécie de solidão “psi”, provocada pela grande valorização do fazer intuitivo em detrimento da análise reflexiva e autocrítica.

Lapassade¹⁶⁰ fala ainda acerca do conceito de entropia como um fenômeno que acontece em sistemas energéticos fechados, nos quais não há troca com o meio externo (homeostase). Tais sistemas tendem a se degradar justamente por girarem só em torno deles próprios. Que não seja a Bioenergética também um exemplo disso. Felizmente, enquanto escrevo este trabalho, há outros colegas igualmente preocupados em permitir que as corporalidades possam expressar-se e sair do campo dos misticismos ou “semimisticismos”. Acredito ser importante que os corporalmente aderidos (principalmente reichianos) possam falar às academias, abrindo as portas do “gueto entrópico”, da “gruta dos feiticeiros”, expondo o brado libertário de Reich. É preciso, entretanto, que não se ensurdeçam a novas possibilidades e releituras: o que há de mais precioso, nesse sentido, nas abordagens corporais é justamente a abertura para o híbrido e para a singularidade da práxis clínica. Que a teoria possa imitar o fazer cotidiano, mostrando que há, na verdade, **vários caminhos para que se chegue à maior plenitude do sujeito**.

¹⁶⁰Em *La Bio-energia*, op.cit.