

FUNDAMENTOS DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

A análise bioenergética tem sido uma luz oculta sob um cesto. A presente coletânea de textos pretende fazer com que essa luz passe a brilhar para o mundo. Nosso propósito, ao publicar este volume, é levar nosso trabalho a um círculo maior de comunidades de terapeutas, profissionais, e outros interessados, a fim de demonstrar que a análise bioenergética é uma disciplina em desenvolvimento; bem como divulgar algumas de suas recentes aplicações e relacionamentos com campos correlatos da ciência e da saúde.

Esta introdução oferece um esboço dos fundamentos teóricos, clínicos e de observação, da bioenergética

A análise bioenergética emergiu diretamente da Psicanálise, mas posteriormente estabeleceu uma perspectiva radicalmente diferente sobre a condição humana, e abriu uma visão inteiramente nova para a exploração naturalista e terapêutica.

A psicanálise, liderada principalmente por Sigmund Freud (1856-1936), criou uma visão da mente. A Bioenergética, a princípio sob a influência de Wilhelm Reich (1897-1957) e Alexander Lowen (1910-2008), estuda a pessoa integral, em corpo e mente.

Em Bioenergética a visão de “pessoa integral” possui dois significados básicos.

Primeiramente, ao descrever o caráter, e introduzir o conceito de caráter no campo terapêutico, Reich não apenas descreveu a mente, mas fez um retrato psicológico completo da pessoa (Shapiro, 1989, pp. 56-58), estudando como ela se apresentava e se comportava, acrescentando os conteúdos mentais. Reich expandiu então essa visão, ao introduzir aspectos específicos do funcionamento somático no campo terapêutico.

Alexander Lowen descreveu a pessoa como um Self corporal, (body-self), e trouxe para o campo terapêutico uma descrição expandida do corpo, visando incluir a totalidade de sua forma e mobilidade.

Lowen entendeu como tarefa terapêutica central “enxergar a pessoa”, e isso significa literalmente olhar para ela, olhar para o seu corpo.

OS ESTUDOS PIONEIROS DE WILHELM REICH: SOMA E PSIQUE

Os fundamentos da Bioenergética foram estabelecidos pelo então jovem psicanalista Wilhelm Reich, num artigo notável de 1934. Até mesmo o nome do artigo trouxe um vocabulário novo para a Psicanálise, era intitulado “*Contato Psíquico e Corrente Vegetativa*”.

Este artigo, bem como um outro publicado cerca de 10 anos mais tarde, e intitulado “*A Linguagem Expressiva da Vida*”¹, contêm as fontes essenciais da análise bioenergética e estabelecem um novo paradigma para o tratamento de neurose, depressão, ansiedade, e outras formas de distúrbios de personalidade que causam comumente a infelicidade humana.

¹ Estes são os Capítulos XIII e XIV de *Análise do Caráter* (Edições nas referências). Todas as referências dos escritos de Reich nesta Introdução pertencem a esses capítulos; para que o texto fique mais ordenado, os números das páginas estão apenas indicados.

A nova terapia que Reich desenvolveu introduziu um foco terapêutico para os afetos (especialmente para o prazer, a ansiedade e a raiva), bem como para o corpo, e o movimento expressivo do corpo. A nova terapia de Reich não apenas manteve a centralidade no sexo e na sexualidade como sendo os fatores chave da etiologia, mas foi mais além, ao estabelecer também que a capacidade para a sexualidade orgástica é a chave para a cura e a para a saúde. A libido ganhou corpo

Reich entendia a evolução do seu trabalho como tendo sido baseada no estudo do orgasmo sexual.

A nova terapia de Reich incluía também a análise da mente, do comportamento, a maneira como o paciente se relaciona com o terapeuta, e as respostas internas do próprio terapeuta. Essa terapia estabeleceu um conceito específico do funcionamento unificado da pessoa, ou seja, da mente e do corpo, uma unidade que abrange os domínios da experiência e do comportamento.

Para apreender a natureza do trabalho de Reich, é importante compreender (i) que esta sua nova terapia seguiu uma linha clara de desenvolvimento, (ii) que se assentava numa sólida base de observação clínica, (iii) que manteve um foco consistente no estudo do sexo, da sexualidade, e do orgasmo sexual, e, finalmente, (iv) que enquanto fazia terapia, Reich sempre manteve bem claro o objetivo de estabelecer um critério essencial para a saúde, critério esse que ele denominava *potência orgástica*.

Reich foi o primeiro a introduzir e a descrever sistematicamente a mobilidade biológica como um conjunto de fenômenos intrínsecos à situação analítica. Isto significa que ele descreveu as funções do corpo vivo, aspectos da vida biológica tal como é expressada por meio da pessoa individual, incluindo movimentos expressivos, emoção, pulsação dentro do corpo, ondas de excitação, e diversos fenômenos corporais involuntários ou regulados de forma autônoma. Estes fenômenos estão fora do âmbito da linguagem, onde o trabalho analítico anteriormente havia ficado confinado. Como consequência, emergiu uma profundidade da natureza humana no processo de terapia, que até então nunca tinha sido contactada.

O conceito bioenergético de mobilidade, que ficou evidente nos dois artigos fundadores de Reich, surgiu das primeiras inovações do autor na prática da psicanálise. Como psicanalista, ele começou com um estudo cuidadoso da *resistência*. Em seguida, passou ao desenvolvimento da *análise do caráter*. A técnica de análise de caráter com frequência evita interpretações de derivativos da pulsão inconsciente. Ela é focada na superfície observável do comportamento, que Reich chamava de aspectos formais do comportamento do paciente. Por “aspectos formais”, Reich entendia a forma ou maneira característica pela qual o paciente se expressava, em contraste com o “significado oculto” dessa expressão.

Por meio de observação cuidadosa, atenção ao caráter, e um foco constante nos objetivos terapêuticos, Reich descreveu toda uma nova gama de fenômenos no cenário terapêutico. Tais fenômenos incluíam, por exemplo, descrições bem específicas e astuciosas sobre pequenas formas características de funcionamento, pequenos movimentos que encobrem uma emoção ou um significado profundos, e diversas formas de reação autônoma ou de expressão involuntária.

Reich era dotado de uma habilidade incrível para perceber a qualidade relevante da experiência em curso no processo de terapia, para descrevê-lo com precisão, e para desenvolver uma conceituação original do mesmo, o que atraiu o foco para o processo terapêutico, e estabeleceu um paradigma eficaz. O conceito original de couraça formulado por Reich, “*o encouraçamento da periferia do sistema biopsíquico*”, (Reich 1945 p. 338) é um bom exemplo da sua excepcional capacidade para observar, para descrever e criar conceitos.

O ego, isto é, aquela parte da pessoa que está exposta ao perigo.... adquire um modo de reação que funciona automaticamente, isto é, o seu “caráter”. É como se a personalidade afetiva se encouraçasse, como se a concha dura que ela desenvolve tivesse por objetivo desviar e enfraquecer os golpes do mundo exterior, bem como os clamores das necessidades internas...a capacidade para regular a economia energética depende da extensão do encouraçamento. (Reich 1945 p. 338).

O trabalho terapêutico atua para libertar a pessoa das restrições da couraça, liberando paixão, emoção, expressão, ou nas palavras de Reich “experiências que operam como *concentrações vegetativo-energéticas de energia*” (Reich 1945 p. 294). O objetivo de Reich na análise de caráter era conseguir que “as fontes vegetativas da personalidade recomeçassem a fluir” (p.303).

No pensamento contemporâneo já se tornou lugar-comum a noção de que uma pessoa é uma unidade psicossomática. A formulação deste conceito é muitas vezes casual e pouco específica. Na obra de Reich, o conceito da unidade psicossomática da pessoa possui significados específicos, com implicações reais, tanto clínicas quanto funcionais. Estes significados específicos foram se desenvolvendo da seguinte maneira.

Ao aplicar metodicamente a técnica analítica de caráter, Reich percebeu “que apareciam regularmente estados de excitação vegetativa e de tensão, dos quais o paciente não tinha tido consciência anteriormente” (Reich 1945 p. 305). Reich emprega o termo “vegetativo” para indicar a expressão não-verbal de emoções e movimentos involuntários sob a influência do sistema nervoso autônomo. Aqui Reich está abordando o que atualmente se poderia explicar como regulação de afeto (Schore, 1994). A teoria do afeto reichiana continua inteiramente relevante para o pensamento contemporâneo, como se pode ver, por exemplo, na análise que ele fez sobre agressão e ódio (Rizutto/Meissner/Buie 2004 pp. 338, 345, 389-90;).

Uma vez na posição de observador das manifestações óbvias da “excitação vegetativa”, isto é, tensões, estímulo e excitações, Reich estava estrategicamente posicionado para ficar receptivo para novas observações dos fenômenos corporais. Especificando, o trabalho com a couraça do caráter (do ego ou da psique) levou à observação e descrição da couraça muscular. A expressão corporal da couraça muscular compreende endurecimento, rigidez e “tônus aumentado”, ou seja, tensão muscular. E, finalmente, a observação mais importante resultante desta evolução, neste ponto, é que estas tensões musculares, isto é, a couraça muscular, *têm a mesma função que a couraça do caráter, ou seja, o bloqueio ou impedimento da “excitação vegetativa, da ansiedade, ou das sensações sexuais”* (Reich 1945 p. 340).

Caráter é um aspecto do ego (psique) que protege a pessoa da estimulação interna e externa, ao conter a excitação, a ansiedade e o prazer. A couraça muscular (corpo) tem a mesma função. Ambos inibem, regulam e expressam o processo subjacente da emoção e da excitação.

Terapeuticamente, a ansiedade, a agressão e o prazer podem ser liberados ao se afrouxar a couraça do caráter ou a couraça muscular, e assim facilitando, em ambos os casos, o fluxo aumentado (mobilidade) da excitação.

Neste sentido, a couraça do caráter e a couraça corporal são idênticas, do ponto de vista funcional; e este é um claro significado da unidade da psique e da soma, da mente e do corpo.

A genialidade de Reich transparece quando ele introduz a idéia de “corrente vegetativa” nesta conceituação da identidade funcional da couraça muscular e da couraça do caráter.

A corrente vegetativa é um conceito energético. O termo se refere a um fluxo biológico ou movimento, uma corrente de excitação, dentro do organismo. Embora seja em parte modulada pelo sistema nervoso autônomo, a corrente vegetativa não é definida em termos das trajetórias das inervações. Ela é definida pelo significado do movimento expressivo do corpo. A emoção é literalmente um movimento dentro do corpo. Tal movimento pode ser dirigido para fora, para a periferia do corpo e do mundo, e nesse caso ocorre uma expansão que pode assumir a forma de prazer ou de agressão; ou, por outro lado, esse movimento pode ainda ser orientado para o centro do corpo, uma contração que assume a forma de desprazer ou da experiência de ansiedade. Esses são os dois movimentos e emoções básicos. Couraça, tanto do caráter como do corpo, funciona para regular ou inibir esses fluxos. (Reich 1945 pp. 338, 356).

Quando Reich dizia que o objetivo da terapia é “fazer com que as fontes vegetativas da personalidade recomecem a fluir”, (Reich 1945 p. 303), ele queria dizer literalmente isso mesmo. Eis um outro significado específico da unidade psicossomática. Um processo energético ou de excitação (“corrente vegetativa”) é a raiz comum dos movimentos de expansão e de contração. O afeto, os movimentos espontâneos ou diversas excitações vagas, liberadas ao se afrouxar a couraça de caráter ou a couraça corporal, tudo isso são formas do movimento energético.

Da obra de Reich sobre análise do caráter brotou um *insight* germinativo, que é a compreensão do mecanismo real pelo qual a experiência da primeira infância irá impactar a experiência da fase adulta atual. Aqui, mais uma vez, Reich deslocou o paradigma de “significados ocultos” e da mente inconsciente, para o comportamento orientado para o “aqui e agora”. A experiência primária, que exerceu um impacto, conseguiu isso porque se tornou a base de modos característicos de comportamento da pessoa, não apenas o que a pessoa faz, mas como e de que maneira ela atua. O passado pode ser “extraído”, nas palavras de Reich, através da análise do presente. Esta idéia básica da análise do caráter continua sendo parte significativa da prática psicanalítica (Shapiro, 1989; Stark, 1994).

As observações e conceitos de Reich sobre couraça corporal e os processos correlatos subjacentes, tanto afetivos como energéticos, tais como aparecem no artigo “*A Linguagem Expressiva da Vida*”, constituem um guia clínico notavelmente abrangente. Ele descreveu o encouraçamento como uma série de anéis segmentados de tensões, dispostos em ângulos retos ao eixo longitudinal do corpo. Funcionalmente, esses anéis de tensão servem para dificultar ou inibir um fluxo unitário de excitação através do corpo inteiro. Reich catalogou as expressões corporais e as emoções típicas de cada um desses segmentos, e descreveu o reflexo do orgasmo, um movimento pulsatório suave, espontâneo, do corpo todo que emerge na medida em que vai sendo sucessivamente dissolvida a couraça abaixo do diafragma. Ele relaciona o reflexo do orgasmo com a capacidade para uma entrega sexual. Em todas estas descrições, observações e conceitos Reich toca profundamente a essência do emocional humano e da vida sexual.

Todos os que tiveram contato com a obra de Reich perceberam que ele tinha desenvolvido uma ferramenta terapêutica que atingia as profundezas do indivíduo. A descrição feita por Reich dos seus primeiros casos de análise de caráter já revelava como os pacientes passavam por experiências extremamente poderosas, que iam claramente muito além do âmbito de afeto aos qual estavam acostumados, e por essa mesma razão estavam se curando. No entanto, ninguém nessa época, nem mesmo o próprio Reich, nem mais tarde Alexander Lowen, tinha experiência suficiente, nem podia prever o futuro, para compreender e avaliar plenamente o significado de se engajar nos projetos terapêuticos e de cura, tornados possíveis graças a essa ferramenta terapêutica.

ALEXANDER LOWEN E A BIOENERGÉTICA

Alexander Lowen, fundador da análise bioenergética, construiu sua obra terapêutica sobre os fundamentos dos conceitos de Reich a respeito de mobilidade, caráter, couraça corporal e sexualidade. Wilhelm Reich emigrou para a América em 1939, pouco antes de estourar a II Guerra Mundial. Em 1940-41, Reich deu um curso na “New School for Social Research” (Nova Escola de Pesquisa Social) na cidade de Nova York, curso este intitulado “Aspectos Biológicos da Formação do Caráter” (Sharaf, 1983, p. 265). Lowen, na época professor de escola secundária, assistiu ao curso de Reich. Lowen, que era filho de judeus russos emigrados, continuou seus estudos e fez terapia com Reich. E por volta de 1954 Lowen estava estabelecendo um instituto separado dos Reichianos (Vide Honoring the Body, Uma Vida para o Corpo. Autobiografia de A. Lowen).

Lowen reconheceu francamente tudo o que devia a Reich, e, desde o início também deixou claro que sua abordagem era diferente da de Reich. (*O Corpo em Terapia*, pp. xii, 17, 94, 99)². Lowen modificou o foco da obra de Reich em quatro aspectos essenciais. Em primeiro lugar, Reich tinha chegado à conclusão de que os fenômenos energéticos observados em seus pacientes eram uma expressão biológica de um tipo de energia que se encontra dispersa no universo. Bioenergia é energia cósmica, e ele se engajou num sério curso de investigação científica para estudá-la. Para Lowen, estava claro que ao fazer terapia com pessoas não era necessário extrapolar do funcionamento orgânico do corpo humano para o cosmos. Existe no corpo um processo energético, tal como foi descrito por Reich, que pode ser compreendido e trabalhado de forma prática. A chave deste processo, como Reich já havia explicado, é a respiração.

Em segundo lugar, Lowen retirou do sofá os seus pacientes, para que trabalhassem de pé (*O Corpo em Terapia*, p.95). Assim fazendo, ele introduziu um novo tipo de observação, centrada na pulsação biológica. Ele descreveu aquilo que denominou um “balanço pendular” pulsatório entre a cabeça e os pés. Essa pulsação é a base da bioenergética. A prática que caracteriza a terapia e as investigações práticas de Lowen é o *grounding*, que “se baseia na conexão energética entre os pés de uma pessoa e o solo ou *ground*” (*Medo da Vida – Fear of Life*, p. 8) . O *grounding* se desenvolve e se baseia no fluxo energético unitário entre os pés, a pélvis e a cabeça.

O terceiro ponto em que o trabalho de Lowen difere do de Reich se deve a uma profunda divergência quanto à visão da condição humana. Para Lowen, o fato básico da condição de uma pessoa moderna é a antítese entre a mente ou ego e o corpo propriamente dito.

“O ego existe como uma força poderosa no homem ocidental, força essa que não pode ser ignorada nem negada. O objetivo terapêutico é integrar o ego com o corpo, e sua busca pelo prazer e pela plena realização sexual”. (*Bioenergética*, p. 30)

Esta opinião de Lowen está bem distante do apelo de Reich para que “as fontes vegetativas da personalidade voltem a fluir novamente”. (Reich 1945 p. 303). Na visão de Lowen, a abordagem terapêutica de Reich não levava em conta suficientemente o ego e o princípio da realidade.

Ao estabelecer esta antítese no centro de sua obra, Lowen também introduziu uma maneira dualista de pensamento sobre a pessoa (*O Corpo em Terapia- Language of the Body*, pp. 18, 33, 39). O corpo e a mente se interpenetram, cada função de um deles é representada por um processo funcionalmente idêntico no outro. A unidade do processo energético e a identidade e antítese de todas as funções biológicas continua sendo a base da unidade psicossomática. No entanto, no processo terapêutico, estamos lidando de um lado com mente ou ego, e de outro lado com o corpo, e nos seres humanos modernos a dificuldade sempre está em encontrar uma integração do corpo com um ego potencialmente antitético.

Como resultado deste foco – no relacionamento de opostos entre o ego e o self corporal – surge uma tensão profunda, que ressoa através de todos os níveis da condição humana.. A realidade desta tensão contém sérias implicações. O funcionamento saudável, por exemplo, não pode ser definido unicamente por um estado pulsatório, nem mesmo o reflexo do orgasmo, que pode ser alcançado no consultório do terapeuta. Nós não funcionamos simplesmente como criaturas biológicas, independentes de nossa história ou cultura. Um certo tipo de maturação de ego, funcionando em harmonia com a mobilidade corporal, precisa ser desenvolvido, e vivenciado no curso da vida da pessoa – em termos de amor e trabalho, digamos – para que se possa encontrar a plenitude da satisfação pessoal. Na sociedade contemporânea, este é um objetivo difícil de alcançar. As pessoas ficam presas a limitações de caráter, os aspectos tirânicos do ego (superego, ideal de ego), e a busca vazia de objetivos egocêntricos, narcisistas, de poder, força, e riqueza. O resultado desse

² As referências no texto aos artigos de Alexander Lowen serão feitas pelo nome do livro, dados bibliográficos conforme listados nas referências no final deste capítulo. Os números das páginas citadas correspondem à publicação do original em inglês e não correspondem necessariamente à edição brasileira.

processo é uma reduzida vitalidade, a diminuição da sensibilidade, a impotência orgástica, a capacidade reduzida ou inexistente para ser alegre, e o risco potencial de doenças psicossomáticas.

Os objetivos terapêuticos que Lowen visava diferiam do objetivo relativamente direto, embora difícil, de obter o reflexo do orgasmo. Os objetivos de Lowen refletiam aspectos do funcionamento geral da pessoa na vida dessa pessoa. A saúde não se expressa apenas na sexualidade, “mas ela também inclui as funções ainda mais básicas de respirar, mover-se, sentir, e de se expressar” (*Bioenergetica*, p. 43). Da mesma forma, embora sem abandonar o objetivo ideal da potência orgástica, Lowen definiu a maturidade sexual como objetivo da terapia, no que se refere à sexualidade, e disse que a maturidade sexual não é um estado fixo, mas sim um estilo de vida (*Amor e Orgasmo - Love and Orgasm*). Um organismo saudável tem por características “liberdade, graça e beleza” (*Bioenergetica*, p. 44). A elaboração criativa destes e de outros conjuntos semelhantes de atributos positivos, que caracterizam a saúde bioenergética, marcou o pensamento de Lowen no decorrer dos anos e deu um impulso forte e positivo à avaliação que Lowen fazia da condição humana e das possibilidades para concretizar uma mudança terapêutica.

A percepção de Lowen sobre a natureza do caráter parece ser a principal diferença entre Lowen e Reich. Lowen entendia o caráter como uma ponte prática entre o ego e o corpo, uma vez que abrange a ambos. Lowen percebia que o caráter é resistente, e que a jornada terapêutica dura durante toda a vida.

Ele constatou que tanto a análise do caráter como o trabalho com grounding, respiração e tensões corporais eram essenciais, mas, na sua visão, o foco no corpo é o primordial. O paradigma de Reich sobre a mobilidade do organismo está subjacente em todo o trabalho corporal da abordagem de terapia feita por Lowen.

No entanto existe uma real tensão entre os objetivos terapêuticos de vitalidade pulsatória, de capacidade para o prazer, e para a entrega sexual, de um lado, e de outro lado, as exigências por maturação, funcionamento na realidade, e a presença inevitável do moderno “self – ego consciente”.

No decorrer dos anos, Lowen realizou uma missão, tanto no trabalho terapêutico quanto em na sua obra escrita, para aprofundar sua compreensão da condição humana, tanto no ponto de vista cultural, quanto do ponto de vista bioenergético, de modo a oferecer um roteiro seguro, ainda que difícil, para chegar a uma maior liberdade interior, mais vitalidade e alegria.

A quarta diferença importante entre Lowen e Reich é evidente quando Lowen fala sobre o corpo. Ele quer dizer *o corpo* – da cabeça aos pés – o corpo como pessoa, a pessoa viva como corpo. Ele não está se referindo a um estado organísmico (“vegetativo”). *Enxergar a pessoa* significa para Lowen ver o contorno total ou forma do corpo, e a configuração geral total das tensões musculares e das tensões musculares específicas que bloqueiam o fluxo energético. Estas qualidades revelam a história e o caráter do indivíduo.

Baseando-se nesta percepção total da pessoa, Lowen desenvolveu uma tipologia de caráter, exposta no seu primeiro livro (*O Corpo em Terapia - Language of the Body*) e num livro posterior (*Bioenergetica*). Reich havia exposto a base biológica para uma tal tipologia. Na exposição de Reich, o corpo poderia ser visto como “uma bexiga viva”, com a periferia e o interior carregados, como se fosse uma célula única. Biologicamente, podem ocorrer alguns fatos prejudiciais a essa “bexiga viva”. Ela poderá ficar congelada, esvaziada, os limites poderão tornar-se espessos e densos, a periferia pode ficar enrijecida, e sua carga poderá ser deslocada para cima.

CONTATO E ENTREGA

Dois outros conceitos essenciais de Reich nos seus artigos fundantes, que exerceram um papel central na Bioenergética, são os conceitos de contato (e incapacidade de contato) e de entrega ou rendição. E nos dois casos, Lowen fez uma nova abordagem e generalizou as formulações originais

de Reich. A incapacidade de estar em contato é uma condição psicológica e biológica que, essencialmente, pode ser considerada como o distúrbio primário do homem moderno. Subjetivamente, essa experiência é descrita como estados de “apatia”, “amortecimento interior”, “isolamento”. (Reich 1945 p. 311), e de uma ausência de sentimentos em geral, ausência de alegria, de entusiasmo, ou de interesse. Numa pessoa, o desenvolvimento precoce da incapacidade de contato acaba levando ao desenvolvimento de “contatos substitutos”, todo tipo de expressões indiretas, encouraçadas, do movimento original organizado para manter conexão com objetos e com o mundo, e simultaneamente proteger o indivíduo de um sentimento real de contato. (A influência da obra de Reich sobre contato e incapacidade de contato também pode ser percebida na obra de Winnicott sobre o falso self (Phillips, 1988).

A exposição feita por Reich sobre as causas e a dinâmica da incapacidade de contato é complexa. Essencialmente, porém, Reich acreditava que essa incapacidade é a expressão de um profundo *medo de contato* com pessoas e coisas do mundo. Reich via esse medo como uma expressão do que ele denominava *ansiedade orgástica*, um profundo *medo de entrega sexual ao corpo vivo*. Esse medo origina-se tipicamente nos conflitos e traumas ocorridos durante a fase edípica. A ansiedade orgástica, na opinião de Reich, é um estado que pode ser observado apenas depois de ter sido feito um trabalho terapêutico no caráter e na couraça muscular.

O livro de Lowen – *Medo da Vida – Fear of Life* é uma importante contribuição para este tema. É essencialmente um estudo sobre a incapacidade de contato. Neste livro Lowen reformula toda a questão de contato e incapacidade de contato, enquanto continua atribuindo o problema ao conceito fundamental da pulsação biológica.

O medo da vida, comum nas pessoas hoje em dia, é uma fuga geral ou um recuo da vida do corpo. As energias do corpo são sacrificadas à culpa e ao medo de fracassar (vergonha) associada com o sentimento de não estar à altura de corresponder às exigências do ego idealizado.

Os dois livros, *Fear of Life – Medo da Vida* e *Joy – Alegria*, retomam o tema da entrega, desenvolvido em profundidade por Reich na obra “*Linguagem Expressiva da Vida - Expressive Language of the Living*” .

O reflexo do orgasmo, dizia Reich, é essencialmente uma entrega profunda:

O organismo se entrega às suas excitações plasmáticas e sensações de fluir, e depois se entrega completamente ao parceiro no abraço sexual. (Reich 1945, p.367).

Esta declaração é uma expressão simples, bela e clara do paradigma de Reich sobre a mobilidade humana.

A argumentação de Lowen baseia-se neste conceito de entrega (rendição). No entanto, para Lowen a condição dos indivíduos contemporâneos resulta numa luta inevitável contra o medo de se entregar. No livro *Fear of Life – Medo da Vida*, Lowen descreve o indivíduo que teme render-se ao seu destino, entendido como caráter, história e cultura. A saída, de acordo com Lowen, é abandonar as lutas do ego e aceitar os insucessos. No livro *Joy – Alegria*, Lowen demonstra como o trabalho terapêutico sobre as tensões musculares aumenta a capacidade para deixar de lado os controles do ego, a serviço de uma entrega ao corpo, que pode permitir mais vitalidade e experiência de alegria.

TEMAS CENTRAIS NA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Com a publicação em 1958 do livro *Language of the Body* (O Corpo em Terapia), ficaram estabelecidas a teoria e a abordagem clínica da análise bioenergética. Podem ser assim resumidas:

1. A bioenergética se baseia na compreensão de *mobilidade* tal como Reich descreveu. Existe no corpo um processo pulsatório, energético, que é subjacente aos afetos e à identidade e antítese de ansiedade e sexualidade: a couraça de caráter e a couraça muscular são funcionalmente idênticas; ambas regulam o processo energético; a

ativação do sistema nervoso autônomo é a base subjacente da couraça muscular (simpaticotonia crônica).

2. A principal tarefa do terapeuta de bioenergética é *enxergar a pessoa como um todo*, olhando para o seu self corporal, vendo a forma e a mobilidade do seu corpo, e buscando compreender como essa pessoa funciona na vida cotidiana. A mobilidade sempre está sob a influência de e numa relação dialética com a organização de ego do indivíduo, na maneira como foi formado pela família e pela sua cultura.
3. As técnicas da terapia bioenergética compreendem um trabalho direto com a couraça muscular, realizada manualmente e também por movimentos corporais dirigidos, por diversas técnicas para melhorar a onda respiratória, e com ênfase no *grounding*.
4. O terapeuta em bioenergética também trabalha como um analista do caráter, utilizando transferência e contratransferência.
5. A sexualidade e o funcionamento sexual são o centro do esforço terapêutico, embora a terapia não esteja focada exclusivamente em sexo ou no período edípico. Os objetivos visados são uma vitalidade vibrante e a maturação da personalidade, abrindo caminho para alcançar liberdade e expressão.

Todos estes temas podem ser identificados no artigo de Alexander Lowen, “O que é a Bioenergética?”. Nos quarenta anos que se seguiram à publicação de *O Corpo em Terapia*, Lowen continuou escrevendo uma dúzia de livros, aprofundando mais e mais a situação do indivíduo sofredor cujas necessidades de completude residem no corpo, mas que é dominado pela culpa ou pelas motivações de um ego moldado pela sociedade moderna.

Posteriormente ao artigo inovador de Reich publicado em 1934, e independente deste, e também tanto antes como depois da publicação de Lowen de “*O corpo em terapia*” (1958), ocorreram muitas outras ondas de mudança e desenvolvimento no campo da psicoterapia. Analistas de bioenergética têm sido influenciados por praticamente todas essas tendências, e as incorporaram em seus trabalhos. Não pretendendo nomear todas elas, devemos porém mencionar algumas dessas influências, incluindo a obra de Winnicott (Phillips, 1988) (o relacionamento terapêutico como ambiente de *holding*, a influência do relacionamento maternal); as teorias e pesquisas do apego; a pesquisa sobre a fase da criança e do bebê, por exemplo, como desenvolvidas na obra de Stern, (2004), e outras mais; a psicologia do ego psicanalítico, a psicologia do self, e a teoria das relações objetais (cf. Pine, 1990); a teoria do trauma e sua terapia, começando com a obra de Herman (1992), e desenvolvida por autores como Levine (1997), Eckberg (2000), Scaer (2001,2005), e Ogden, et. al. (2006); perspectivas feministas; e mais recentemente várias perspectivas das relações psicanalíticas, por ex. Stark (1999), assim como o recente trabalho sobre psiconeurobiologia sobre o qual se baseiam alguns desses autores (Schore, 1994; Siegel, 1999).

Os temas centrais dos artigos apresentados neste livro ecoam os temas centrais da obra de Reich e Lowen, bem como os temas que acabamos de mencionar.

- (1) A Sexualidade continua a ser o âmago da bioenergética.
- (2) Os entendimentos atuais sobre a importância do relacionamento entre terapeuta e paciente como um fator de cura já haviam sido previstos nos estudos de caso de Reich, nos quais por diversas vezes emerge o aspecto somático-relacional da nova terapia (Reich 1945 pp. 362, 363). Na obra de Reich, percebemos uma percepção aguda e uma sensibilidade para a área dos relacionamentos, uma percepção arguta de como o paciente se relaciona com o terapeuta, e uma atenção cuidadosa as outras relações objetais do paciente. Além disso, Reich descreve como os movimentos expressivos do paciente provocam movimentos de resposta (ressonância) no interior do corpo do terapeuta, e como o terapeuta deve “sentir” estes efeitos verificados em si próprio (Reich 1945 p. 362). Reich está descrevendo uma conexão inter-corporal. Em referência direta ao aspecto

somático relacional da terapia, Lowen escreve (num artigo que se segue), “Não acredito que um terapeuta possa ajudar um paciente a avançar além do ponto que ele mesmo, terapeuta, alcançou.” Lowen está se referindo especificamente ao trabalho de terapeuta com a sua própria estrutura corporal.

- (3) A couraça muscular, no paradigma de Reich, é funcionalmente idêntica à repressão psíquica (p.342). No entanto, além disso, Reich associa também à couraça muscular uma variedade de sintomas físicos e de doenças (Reich 1945 pp. 375, 389), esclarecendo os processos bioenergéticos envolvidos em certas doenças psicossomáticas. O trabalho de Reich nesta área está na mesma linha do modelo da doença relacionada ao trauma, descrito por Scaer (2001, 2005).
- (4) Reich apresenta um estudo de caso em que a análise do caráter revelou um trauma de infância e seu impacto no funcionamento da vida adulta desse indivíduo. (Reich 1945 pp. 306-7). A couraça sempre foi entendida em relação com um distúrbio do sistema nervoso autônomo. Bem à frente do seu tempo, Reich descreveu a resposta do congelamento (Reich 1945 pp. 312-13, 343), que nos dias de hoje aparece predominantemente nos modelos atuais de trauma (por ex., Scaer, 2001, 2005).

A análise bioenergética oferece uma percepção única do self corporificado, da pessoa como uma expressão viva de uma consciência e de um espírito, emergindo da base biológica do ser. A análise bioenergética oferece uma abordagem analítica bem fundamentada, em profundidade, para o estudo do corpo e do caráter, bem como uma modalidade terapêutica que enfatiza os fundamentos somáticos da busca do indivíduo para obter sua cura e completude. O leitor está convidado a revisar os artigos apresentados a seguir, para obter uma visão resumida das possíveis e extensas aplicações e desenvolvimentos no campo da análise bioenergética.

Referências

- Eckberg M (2000) *Victims of Cruelty. Somatic Therapy in the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Freud S (1900) *The Interpretation of Dreams*. See Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud.
- Herman J L (1992). *Trauma and Recovery*. NY: Basic Books.
- Levine P (1997). *Waking the Tiger. Healing Trauma*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Lowen A (1958). *Physical Dynamics of Character Structure*. NY: Grune and Stratton. (1971). Retitled *Language of the Body* for original paperback edition. NY: Collier Books. (2006). Edition used as reference in this article: *Language of the Body*. Alachua, FL: Bioenergetics Press.
- _____. (1965). *Love and Orgasm*. Alachua FL: Bioenergetics Press.
- _____. (1975). *Bioenergetics*. NY: Coward, McCann & Geoghegan (Used as reference in this article.) Paperback ed., Alachua FL: Bioenergetics Press.
- _____. (1980). *Fear of Life*. Alachua FL: Bioenergetics Press.
- _____. (1995). *Joy*. Alachua FL: Bioenergetics Press.

- _____. (2004). *Honoring the Body. The Autobiography of Alexander Lowen, M.D.*
- Ogden P, Kekuni M, Claire P. (2006). *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy.* NY: W.W.Norton.
- Phillips A (1988). *Winnicott.* Cambridge MA: Harvard University Press.
- Pine F (1990). *Drive, Ego, Object, and Self. A Synthesis for Clinical Work.* NY: Basic Books.
- Reich W (1945). *Character Analysis.* Third, enlarged ed., Vincent R. Carfagno, tr. NY: Farrar, Straus and Giroux.
- Rizzuto A-M, Meissner W.W., Buie D.H. (2004). *The Dynamics of Human Aggression: Theoretical Foundations, Clinical Applications.* NY: Brunner-Routledge.
- Scaer R (2001). *The Body Bears the Burden. Trauma, Dissociation, and Disease.* Binghamton, NY: The Haworth Medical Press.
- _____. (2005). *The Trauma Spectrum. Hidden Wounds and Human Resiliency.* NY: W.W.Norton & Co.
- Schore A N (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self. The Neurobiology of Emotional Development.* Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Assoc., Pub.
- Shapiro D (1989). *Psychotherapy of Neurotic Character.* NY: Basic Books, Inc.,Pub.
- Sharaf M (1983). *Fury on Earth. A Biography of Wilhelm Reich.* NY: St. Martin's Press/Marek.
- Siegel DJ (1999). *The Developing Mind.* NY: The Guilford Press.
- Stark M (1994). *Working With Resistance.* Northvale, NJ: Jason Aronson.
- _____. (1999). *Modes of Therapeutic Action. Enhancement of Knowledge, Provision of Experience, and Engagement in Relationship.* Northvale NJ: Jason Aronson.
- Stern D (2004). *The Present Moment in Psychotherapy and Everyday Life.* NY: W.W. Norton.