

# A espiritualidade do corpo

Bioenergética para a beleza e a harmonia

Alexander Lowen



**summus  
editorial**

Do original em língua inglesa  
*THE SPIRITUALITY OF THE BODY*  
*Bioenergetics for grace and harmony*  
Copyright © by Alexander Lowen, 1990  
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial Ltda.

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Assistente editorial: **Michelle Campos**  
Tradução: **Paulo César de Oliveira**  
Revisão da tradução: **Samara dos Santos Reis**  
Ilustrações: **Caroline Falcetti**  
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**  
Capa: **Santana**  
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

## **Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7º andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
Fax: (11) 3872-7476  
<http://www.summus.com.br>  
e-mail: [summus@summus.com.br](mailto:summus@summus.com.br)

Atendimento ao consumidor  
Summus Editorial  
Fone: (11) 3865-9890

Vendas por atacado  
Fone: (11) 3873-8638  
Fax: (11) 3872-7476  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# Sumário

|   |     |
|---|-----|
| <i>Prefácio</i> .....                                 | 11  |
| 1. O conceito de graça e espiritualidade .....        | 15  |
| 2. O conceito energético .....                        | 29  |
| 3. Respiração .....                                   | 45  |
| 4. O corpo gracioso: a perda da graciosidade .....    | 61  |
| 5. O sentir e os sentimentos .....                    | 73  |
| 6. Sexualidade e espiritualidade .....                | 89  |
| 7. <i>Grounding</i> : a conexão com a realidade ..... | 105 |
| 8. A dinâmica estrutural do corpo .....               | 123 |
| 9. Encarando o mundo .....                            | 145 |
| 10. Paz de espírito .....                             | 161 |
| 11. Amor e fé .....                                   | 169 |
| 12. A mente graciosa .....                            | 177 |
| <i>Notas</i> .....                                    | 187 |

## Prefácio

Neste livro tentarei revelar o aspecto espiritual da saúde. Veremos que a sensação subjetiva de saúde é um sentimento de vitalidade e prazer com o próprio corpo, algo que às vezes aumenta de intensidade até adquirir as feições de uma sensação de júbilo. É quando estamos nessas condições que nos sentimos irmanados a todas as criaturas vivas e reconhecemos nossa união com o universo. A dor, por outro lado, isola-nos e separa-nos dos outros. Quando estamos doentes, nossa saúde é comprometida não apenas pelos sintomas que apresentamos mas também pelo isolamento que eles nos impõem.

Veremos ainda que a saúde manifesta-se objetivamente na graciosidade dos movimentos, num certo fulgor ou radiância corporal (não admira que falesmos em “saúde radiante”) e no calor e na maciez do corpo. A ausência total desses atributos indica morte ou doença fatal. Quanto mais flexível e macio for nosso corpo, mais perto estaremos da boa saúde. À medida que envelhecemos e nos tornamos mais rígidos, vamos nos aproximando da morte.

Aldous Huxley descreve três formas de graça: a animal, a humana e a espiritual.<sup>1,2</sup> Como vimos, a graça espiritual implica um senso de união com uma ordem superior. A graça humana se reflete no modo como tratamos os nossos semelhantes, e pode ser mais bem descrita como amabilidade. Estamos familiarizados com a graça animal porque vemos criaturas vivendo livremente em estado selvagem. Para mim, observar esquilos brincando em árvores é uma experiência estimulante. Poucos seres humanos podem ter a esperança de se aproximar da graciosidade e da segurança dos seus movimentos. O rápido voo das andorinhas também nos enche de admiração. Em maior ou menor grau, todos os animais selvagens têm esse maravilhoso atributo da graciosidade de movimentos. Segundo Huxley, a graça animal chega aos humanos quando, em vez de maltratar nosso corpo e interferir no funcionamento da nossa inteligência animal inata, nós nos entregamos “à virtude do sol e ao espírito do ar”.<sup>3</sup>

Mas os seres humanos não vivem – e talvez não possam viver – no mesmo plano dos animais selvagens, pois a plenitude da graça animal, segundo Huxley, está reservada a eles. A natureza do homem exige que ele viva de forma autoconsciente. De acordo com Huxley, isso significa que “a graça animal já não basta à condução da vida, e precisa ser completada por escolhas conscientes e deliberadas entre o certo e o errado”.<sup>4</sup> Temos de reconhecer a coerência do argumento de Huxley. Entretanto, apesar de a graça animal não bastar para reger a vida humana, ela talvez ainda nos seja necessária. Em outras palavras, como poderá o comportamento ser de fato gracioso se não estiver baseado na graça animal do corpo? Quando alguém adota deliberadamente um estilo gracioso sem fundamentá-lo em sensações corpóreas de prazer, tal graciosidade não passa de uma fachada erigida para impressionar ou enganar os outros.

Segundo a Bíblia, o homem viveu no Jardim do Éden sem autoconsciência, como qualquer outro animal, até comer o fruto proibido da árvore do conhecimento do bem e do mal. Era ingênuo e conhecia a felicidade de viver num estado de graça. Com o conhecimento do bem e do mal, veio a responsabilidade de tomar decisões; o homem perdeu a inocência e tornou-se autoconsciente. A harmonia que existira entre o homem e Deus e entre o homem e a natureza foi destruída. Em lugar da alegria da ignorância, o homem passou a conhecer e a experimentar a doença. Joseph Campbell atribui parte da responsabilidade por essa perda de harmonia à tradição cristã, que separa o espírito da carne. “A distinção cristã entre matéria e espírito, entre o dinamismo da vida e o reino do espírito, entre a graça natural e a graça sobrenatural, na verdade castrou a natureza.”<sup>5</sup>

Por trás da tradição cristã está a crença greco-judaica na superioridade da mente sobre o corpo. Quando a mente e o corpo estão separados, a espiritualidade torna-se um fenômeno intelectual – mais uma crença do que uma força vital –, enquanto o corpo transforma-se em simples carne, ou num laboratório de bioquímica, como na medicina moderna. O corpo sem energia caracteriza-se por uma relativa falta de graça e de vitalidade. Seus movimentos tendem a ter um caráter mecânico, visto que são em larga medida determinados pela mente ou pela vontade. Quando o espírito impulsiona o corpo, este treme de excitação ou salta de entusiasmo, como uma torrente cascateando montanha abaixo; ou então flui tranquilo, como um rio largo e profundo correndo numa planície. Embora a vida nem sempre transcorra mansamente,

quando alguém é obrigado a empurrar-se ou arrastar-se pela vida, dia após dia, isso significa que há algo de muito errado afetando a dinâmica do seu corpo, o que o predispõe à doença.

A verdadeira graciosidade não é algo que possa ser aprendido; é uma das qualidades naturais do homem como criatura de Deus. Uma vez perdida, porém, ela só pode ser recuperada restabelecendo-se a espiritualidade do corpo. Para isso, precisamos entender como e por que ela foi perdida. Todavia, visto que não podemos recuperar um objeto perdido a menos que saibamos o que ele é, nós começaremos com um estudo do corpo natural – aquele em que gestos e procedimentos são graciosos porque o movimento, o sentimento e o pensamento estão integrados. Estudaremos o corpo como um sistema energético delimitado e autossustentado que, para sobreviver, depende do ambiente e está em constante interação com ele. 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 ideias transformam-se em abstrações. Pode-se pregar amor a uma pessoa ressentida, cuja alma está cheia de ódio, mas tal recomendação será ineficaz. Entretanto, se conseguirmos restaurar a integridade do seu espírito, seu amor transparecerá. Estudaremos alguns distúrbios que perturbam o espírito do indivíduo, reduzem a graciosidade de seu corpo e minam sua saúde. Tomando a graça como critério para avaliar o estado de saúde, poderemos compreender muitos dos problemas emocionais que afligem as pessoas e desenvolver a graciosidade que promove a saúde.

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 no 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. E também, como veremos, um estado de saúde.

# 1. O conceito de graça e espiritualidade

Nossos esforços para nos manter saudáveis só serão eficazes se adotarmos um conceito positivo de saúde. A definição de saúde como ausência de doença é insatisfatória porque encara o corpo assim como um mecânico encararia um automóvel, cujos componentes podem ser substituídos sem perturbar a máquina. Isso não pode ser feito com nenhum organismo vivo – muito menos com os seres humanos. Nós temos sentimentos, coisa que a máquina não tem; nós nos movemos espontaneamente, o que nenhuma máquina é capaz de fazer; e estamos ligados ao extremo aos outros organismos e à natureza. Nossa espiritualidade deriva desse senso de união com uma força ou ordem superior. Pouco importa o nome que damos a ela, ou se a deixamos sem nome, como fazem os hebreus.

Se aceitarmos a ideia de que os seres humanos são criaturas espirituais, também teremos de admitir que a saúde está relacionada com a espiritualidade. Estou convencido de que a perda do senso de ligação com as outras pessoas, com os animais e com a natureza resulta numa séria perturbação na saúde mental. Em nível cultural, chamamos essa perturbação de anomia. Em nível individual, descrevemo-la como uma sensação de isolamento, solidão e vazio que pode levar à depressão ou, em casos mais graves, a um retraimento de natureza esquizoide. Nem sempre se reconhece que, quando as ligações com o mundo exterior são rompidas, ocorre ao mesmo tempo uma perda das ligações com o *self* corpóreo. Essa falta de sensibilidade corporal está por trás da depressão e do estado esquizoide. Ela se deve a uma redução na vitalidade do corpo, a uma atenuação do seu espírito vital, a um decréscimo em seu nível energético. A saúde mental obviamente não pode ser dissociada da saúde física; a verdadeira saúde inclui ambos os aspectos. Não obstante, a medicina não dispõe de nenhum critério físico ou objetivo eficaz para avaliar o estado de saúde mental. Pode-se apenas avaliar a saúde mental partindo da ausência de elementos perturbadores na

personalidade do paciente e com base em seus relatos. Os sintomas, precisamos entender, são fenômenos subjetivos.

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, mostram o desespero profundo do indivíduo. Na personalidade de 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 vividas na infância. Em virtude da importância dos olhos no modo como nos relacionamos uns com os outros e com o mundo à nossa volta, analisarei em detalhe as suas funções no Capítulo 9, “Encarando o mundo”. As pessoas que têm olhos brilhantes tendem a olhar os outros de frente, fazendo do contato visual um intercâmbio emocional com eles. O calor e a boa coloração da pele devem-se a um vigoroso fluxo de sangue para a superfície do corpo – bombeado pelo coração, que atua sob a influência do espírito “divino”. A vibração do corpo e a graciosidade dos movimentos são, da mesma forma, manifestações desse espírito. Podemos apenas concluir que os gregos estavam certos em afirmar que uma mente saudável só pode existir num corpo saudável.

Tendo em vista o que foi dito até aqui, alguém poderia questionar a relevância ou a eficácia de um tratamento de doenças mentais que não considere o estado do corpo, ou de uma tentativa de cura de doenças físicas que não leve em conta o estado de espírito da pessoa. A resposta a essa questão é ao mesmo tempo sim e não. Quando a meta do tratamento é eliminar um sintoma desagradável, sua limitação a uma área circunscrita do corpo que esteja relacionada com os sintomas faz sentido e pode ser eficaz. Quase toda a prática médica contemporânea está comprometida com essa espécie de tratamento. Contudo, não faz que a pessoa recupere totalmente a saúde e tampouco atua sobre as causas subjacentes do problema – ou seja, os fatores da personalidade de um indivíduo que o predispõem à doença. Nem sempre, porém, é necessário examinar essa questão. Se uma pessoa quebra o braço ou se um corte infecciona, pode-se atuar diretamente sobre a área afetada para promover sua cura. Embora esta seja uma maneira limitada de abordar a