

Bioenergética

Alexander Lowen



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
BIOENERGETICS
Copyright © by Alexander Lowen, 1975, 2017
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial Ltda.

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Campos**
Tradução: **Maria Silvia Mourão Netto**
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

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

Impresso no Brasil

*A meus pais, cuja devoção a mim
permitiu-me enfrentar e trabalhar os
meus conflitos de personalidade.*

Alexander Lowen

A Summus Editorial agradece a Cláudia Lelis
por sua preciosa contribuição nesta obra.

Sumário

1. De Reich à bioenergética	11
2. O conceito de energia	39
3. A linguagem do corpo	69
4. A terapia bioenergética	89
5. Prazer: a meta primordial da vida	115
6. Realidade: uma busca secundária	147
7. Ansiedade da queda	167
8. Tensão e sexo	189
9. Autoexpressão e sobrevivência	219
10. Consciência: unidade e dualidade	257
<i>Notas</i>	291

1. De Reich à bioenergética

TERAPIA REICHIANA, 1940-1945

A bioenergética é baseada no trabalho de Wilhelm Reich, que foi meu professor de 1940 a 1952 e meu analista de 1942 a 1945. Conheci-o em 1940, na New School for Social Research, em Nova York, onde ministrava um curso sobre análise do caráter. Fiquei intrigado com a descrição desse curso, pois relacionava a identidade funcional do caráter de uma pessoa com sua atitude corporal ou couraça muscular. As couraças estão ligadas ao padrão geral das tensões musculares crônicas do corpo, sendo assim definidas porque servem para proteger o indivíduo contra experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras. São como um escudo que o resguarda de impulsos perigosos oriundos de sua personalidade, assim como das investidas de terceiros.

Anos antes de conhecer Reich, eu desenvolvera um estudo sobre o relacionamento mente-corpo. Tal interesse nasceu de minha experiência pessoal com atividades esportivas e com a calistenia. Durante os anos 1930, fui coordenador de esportes em diversos acampamentos de férias e descobri que um programa regular de atividades físicas não só melhorou minha saúde como teve resultados positivos em meu estado mental. No decurso de meus estudos, examinei os conceitos de euritmia de Émile Jacques-Dalcroze e as ideias de Edmund Jacobson sobre relaxamento progressivo e ioga. Esses estudos confirmaram minha forte impressão de que o indivíduo poderia influenciar suas atitudes mentais por meio de um trabalho com o corpo, mas suas propostas não me satisfizeram inteiramente.

Reich foi direto às minhas ideias logo na sua primeira preleção. Introduziu o curso com uma discussão sobre o problema da histeria. A psicanálise, ressaltou ele, tinha sido capaz de elucidar o fator histórico na síndrome da conversão histérica. Comprovou-se que esse fator surge de um trauma sexual sofrido pelo indivíduo na primeira infância, tendo sido inteiramente reprimido e esquecido nos anos posteriores. A repressão e a subsequente conversão de

ideias e sentimentos em sintomas constituíam o fator dinâmico da doença. Apesar de os conceitos de repressão e conversão serem, naquele tempo, dogmas estabelecidos pela teoria da psicanálise, o processo pelo qual uma ideia reprimida transformava-se em um sintoma físico não era de todo compreendido. Segundo Reich, faltava à teoria psicanalítica o entendimento do fator temporal. Ele questionou: “Por que o sintoma se desenvolveu em determinado período e não antes, nem depois?” Para responder a essa pergunta, seria preciso saber o que acontecera na vida do paciente nesse meio-tempo. Como ele conduzira suas sensações sexuais durante esse período? Reich acreditava que a *repressão* do trauma original era mantida por uma *supressão* das sensações sexuais. Tal supressão predispunha o indivíduo ao sintoma histérico, transformado mais tarde em algo concreto por um incidente sexual posterior. Para Reich, a supressão das sensações sexuais, ao lado da atitude caracterológica concomitante, constituía a verdadeira neurose; o sintoma em si era sua expressão externa. A consideração desse elemento – ou seja, o comportamento e a atitude do paciente em relação à sexualidade – introduziu um fator “econômico” no problema da neurose. O termo “econômico” refere-se às forças que predisõem um indivíduo para o desenvolvimento de sintomas neuróticos.

Fiquei por demais impressionado com a perspicácia de Reich. Tendo lido alguns livros de Freud, estava de modo geral familiarizado com o pensamento psicanalítico, mas não me lembro de ter lido nenhuma discussão a respeito desse assunto. Sentia que Reich estava me introduzindo em uma nova forma de pensar os problemas humanos, o que me fascinou de imediato. O significado pleno dessa nova descoberta foi se tornando evidente para mim aos poucos, à medida que Reich desenvolvia suas ideias durante o curso. Percebi que o fator econômico era uma chave importante para a compreensão da personalidade, pois se relacionava com a forma de o indivíduo conduzir sua energia, inclusive a sexual. Quanta energia tem uma pessoa, e que parcela é utilizada na atividade sexual? A economia de energia de um indivíduo diz respeito ao equilíbrio mantido entre a carga e a descarga de energia ou entre a excitação sexual e sua respectiva liberação. Apenas quando essa economia – ou equilíbrio – é perturbada desenvolve-se o sintoma da conversão histérica. A couraça muscular ou as tensões musculares crônicas servem para manter a economia em equilíbrio, retendo a energia que não pode ser descarregada.

Meu interesse por Reich crescia à medida que ele esclarecia suas ideias e observações. A diferença entre economia sexual saudável e economia neuró-

tica não estava ligada à questão de equilíbrio. Nesse ponto, Reich falava mais em economia sexual que em economia de energia; em sua mente, entretanto, tais termos eram sinônimos. Um indivíduo neurótico mantém o equilíbrio ao reter sua energia em tensões musculares e ao limitar sua excitação sexual. Um indivíduo saudável não tem limites e sua energia não fica confinada na couraça muscular. Em consequência, toda sua energia está disponível para o prazer sexual ou para qualquer outro tipo de expressão criativa. Sua economia de energia funciona a pleno vapor. Já o baixo nível de economia de energia é comum à maioria das pessoas, sendo responsável pela tendência à depressão – fator endêmico em nossa cultura^{1,2}.

Apesar de Reich ter apresentado suas ideias de maneira clara e lógica, permaneci um tanto quanto cético durante a primeira metade do curso. Tal atitude, pude ver, é típica de minha personalidade. Creio que devo creditar a ela minha capacidade de imaginar as coisas por mim mesmo. Meu ceticismo em relação a Reich concentrou-se na aparente supervalorização do papel do sexo nos problemas emocionais. *O sexo não é a chave do problema*, pensei. Então, sem que eu me desse conta, esse ceticismo desapareceu de repente. No decurso das palestras, senti-me inteiramente convencido da validade da posição de Reich.

A razão dessa mudança tornou-se clara para mim cerca de dois anos depois, quando tive a oportunidade de fazer uma curta terapia com Reich. Lembrei que eu não terminara de ler um dos livros relacionados por ele na bibliografia de seu curso, um livro de Freud chamado *Três ensaios sobre a teoria da sexualidade*³. Eu chegara apenas à metade do segundo ensaio, intitulado “Sexualidade infantil”, quando parei de ler. Concluí então que o ensaio havia tocado em minha ansiedade inconsciente a respeito de minha sexualidade infantil; despreparado para encarar tal ansiedade, não pude mais manter o ceticismo acerca da importância da sexualidade.

O curso de Reich sobre análise do caráter terminou em janeiro de 1941. Entre o fim dele e o início da minha terapia, permaneci em contato com ele. Participei de alguns encontros em sua casa em Forest Hills, onde discutimos as implicações sociais dos seus conceitos econômico-sexuais e desenvolvemos um projeto para utilizar tais conceitos em um programa de saúde mental comunitária. Na Europa, Reich foi pioneiro nessa área. (Esse aspecto do seu trabalho e minha ligação com ele serão abordados de forma mais profunda em um livro que escreverei sobre Reich.)

Iniciei minha terapia com Reich na primavera de 1942. Durante o ano anterior, fui frequentador assíduo de seu laboratório. Ele me mostrou alguns dos trabalhos que estava desenvolvendo com biocompostos e tecidos cancerosos. Um dia, então, ele me disse: “Lowen, se você está interessado neste trabalho, só existe uma forma de se introduzir nele – pela terapia”. Essa afirmação me surpreendeu, pois eu não esperava por isso. Respondi: “Estou interessado, mas meu objetivo é tornar-me famoso”. Reich levou a sério essa minha ressalva: “Eu o farei famoso”, disse. Por todos esses anos, encarei a afirmação de Reich como uma profecia. Era o impulso de que eu precisava para superar minha resistência e iniciar o trabalho ao qual consagrei toda a minha vida.

Minha primeira sessão de terapia com Reich foi uma experiência da qual jamais me esquecerei. Cheguei com a ingênua suposição de que não havia nada de errado comigo. Deveria ser apenas uma análise didática. Usando um calção de banho, deitei-me na cama. Reich não utilizou o divã, pois se tratava de uma terapia orientada para o corpo. Eu deveria dobrar os joelhos, relaxar, respirar com a boca aberta e o maxilar relaxado. Segui tais instruções e esperei para ver o que acontecia. Depois de algum tempo, Reich disse: “Lowen, você não está respirando”. Respondi: “É claro que estou, do contrário estaria morto”. Ele então respondeu: “Seu tórax não se move. Sinta o meu”. Coloquei minha mão sobre o seu tórax e senti que subia e descia com cada respiração. Eu certamente não estava respirando do mesmo modo.

Deitei novamente e voltei a respirar, desta vez cuidando que meu tórax se enchesse com a inspiração e se esvaziasse com a expiração. Nada aconteceu. Minha respiração continuou fácil e forte. Depois de alguns instantes, Reich disse: “Lowen, jogue sua cabeça para trás e abra bem os olhos”. Fiz o que me foi pedido e... um grito irrompeu da minha garganta.

Era um dia bonito de início da primavera e as janelas do quarto se abriam em direção à rua. Para evitar qualquer embaraço com os vizinhos, Reich pediu-me que levantasse a cabeça, o que conteve o grito. Voltei a respirar profundamente. Pode parecer estranho, mas o grito não me incomodou. Eu não estava ligado a ele emocionalmente. Não senti medo. Depois que respirei por mais algum tempo, Reich pediu-me que repetisse o procedimento: jogar a cabeça para trás e abrir bem os olhos. Mais uma vez, me veio um grito. Hesito em dizer que gritei, pois não me pareceu tê-lo feito. Simplesmente aconteceu. Mais uma vez eu não sentira contato com o som. Deixei a sessão com a impressão de que eu não estava tão bem quanto imaginara. Existiam

“coisas” (imagens, emoções) na minha personalidade que não me eram conscientes – e então compreendi que elas haveriam de vir à tona.

Nesse tempo, Reich chamava sua terapia de vegetoterapia caracterológica. A análise do caráter havia sido sua grande contribuição à teoria psicanalítica, motivo pelo qual tem sido reconhecido por todos os analistas. A vegetoterapia se refere à mobilização de sentimentos e sensações por meio da respiração e de outras técnicas corporais que ativam os centros vegetativos (os gânglios do sistema nervoso autônomo) e liberam energias “vegetativas”.

A vegetoterapia representou uma ruptura radical da análise verbal pura, encaminhando o trabalho para um confronto direto com o corpo. O conceito surgiu pela primeira vez cerca de nove anos antes, durante uma sessão analítica. Reich assim a descreveu:

Em Copenhague, em 1933, tratei um homem que apresentava grande resistência à revelação das suas fantasias homossexuais passivas. Essa resistência era expressa abertamente pela atitude extremamente rígida da garganta e do pescoço (“pescoço duro”). Um ataque concentrado à sua defesa obrigou-o finalmente a capitular, embora de maneira alarmante. Durante três dias, foi abalado por agudas manifestações de choque vegetativo. A palidez do rosto mudava rapidamente do branco para o amarelo ou azul. A pele ficou toda manchada, e de cores diferentes. Sentiu dores violentas no pescoço e atrás da cabeça. A pulsação cardíaca era rápida e forte. Teve diarreia, sentiu-se cansado e parecia haver perdido o controle.⁴

O “ataque concentrado” foi apenas verbal, mas atingiu diretamente a atitude de “pescoço duro” do paciente. “*Os afetos haviam irrompido somaticamente depois que o paciente afrouxara a sua atitude de defesa psíquica*”⁵. Nesse ponto, Reich chegou à conclusão de que a “*energia da vida sexual pode ser contida por tensões musculares crônicas*”⁶. A partir daí, ele passou a estudar as atitudes corporais de seus pacientes. E observou: “Não há uma só pessoa neurótica que não apresente uma ‘tensão no abdome’”⁷. Reich notou a tendência, comum a todos os seus pacientes, de prender a respiração e inibir a expiração, a fim de controlar sentimentos e sensações. Concluiu, assim, que o fato de prender a respiração servia para diminuir a energia do organismo ao reduzir suas atividades metabólicas – o que, por sua vez, inibia a formação da ansiedade.