

Prazer

Uma abordagem criativa da vida

Alexander Lowen



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
PLEASURE
A creative approach to life
Copyright © 1970, 2020 by Alexander Lowen
Direitos desta tradução reservados por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Campos**
Tradução: **Ibanez de Carvalho Filho**
Tradução do Prefácio: **Carlos Silveira Mendes Rosa**
Revisão da tradução: **Denise Maria Bolanho e Samara dos Santos Reis**
Ilustrações: **Caroline Falcetti**
Projeto gráfico e diagramação: **Crayon Editorial**
Capa original: **Lowen Foundation**
Montagem de capa: **Santana**

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

Sumário

<i>Prefácio</i>	9
<i>Introdução</i>	13
1. A psicologia do prazer	15
2. O prazer de estar cheio de vida	29
3. A biologia do prazer	54
4. Poder <i>versus</i> prazer	69
5. O ego: autoexpressão <i>versus</i> egotismo	88
6. Verdade, beleza e graça	106
7. Auto percepção e autoafirmação	126
8. As reações emocionais	143
9. Culpa, vergonha e depressão	161
10. As raízes do prazer	179
11. Uma abordagem criativa da vida	196
<i>Notas</i>	219

Prefácio

Quando pedi para escrever o prefácio ao livro *Prazer – Uma abordagem criativa da vida*, escrito pelo meu pai, achei que seria fácil. Afinal, o livro era dedicado a mim e aos bichinhos da casa — os cachorros, o gato e um papagaio. Tendo sido criado por Alexander e Leslie Lowen, entendo de bioenergética intuitiva e intelectualmente. Está entranhada em mim. Todos os que conheceram Al Lowen sabem que ele praticava o que pregava. Viveu uma vida “bioenergética”, e isso respingou em mim.

Ainda assim, refletindo a respeito do tema prazer, achei difícil escrever. Prazer não é apenas fundamentalmente subjetivo: é muito mais sutil que outros estados emocionais, como medo, depressão, angústia ou alegria. E sente-se prazer de várias maneiras: sem dúvida no sexo, no sucesso e na diversão, para a maioria das pessoas, mas também no trabalho, na alimentação e na criatividade. E tudo se complica mais porque aquilo que para uns é agradável é doloroso para outros.

Na verdade, também acho difícil escrever sobre o tema porque não sou especialista em “prazer”, nem no âmbito acadêmico nem no pessoal. Embora eu saiba que tenho meu quinhão de prazer na vida, em geral o acho esquivo e às vezes instigante. Como a maioria das pessoas, sinto enorme prazer em atividades físicas recreativas empolgantes, como esquiar e velejar. Além disso, a atividade sexual costuma ser uma fonte certa de prazer, como diversas interações sociais. Claro, se as condições, as circunstâncias ou os relacionamentos são ruins, sobrevém o sofrimento, não o prazer.

De modo mais sutil, não é necessário haver excitação para sentir prazer. Ler um livro, assistir a um filme, trabalhar no jardim ou brincar com crianças ou bichos de estimação, apreciar uma boa comida, a companhia de amigos, música, arte, dança e teatro são todos fontes de prazer.

Também é sutil o prazer que vem do trabalho. Infelizmente, a maioria sente pouco prazer na profissão. Por outro lado, para muitos, a carreira e o

trabalho são grandes fontes de prazer. Não é fácil entender o caráter da experiência que eles têm desse estado emocional. O “prazer” que as pessoas obtêm no trabalho pode ser saudável se estiver integrado a uma vida plena, equilibrado por outros interesses. Mas, se domina a vida da pessoa, o trabalho é um vício, uma troca dos prazeres reais da existência por um prazer aparente, degradando ao mesmo tempo os prazeres reais, numa tentativa de evitar uma realidade dolorosa ou temida.

Outra fonte de prazer é a da realização, do sucesso, da fama e/ou da aquisição de riqueza, posição social, influência ou poder. Bem diferente da excitação da atividade física ou das atividades criativas da diversão e do trabalho — prazerosas e tranquilizadoras —, o prazer associado ao *status* ou à riqueza é uma satisfação do ego. Diferentemente de outras fontes de prazer nascidas no corpo, o prazer do sucesso, da vitória e do consumo provém da esfera das ideias e dos ideais da mente. Pode ter um efeito no corpo, como a empolgação de quando se recebe uma grande promoção de cargo. Ao contrário, uma redução drástica no patrimônio financeiro pode provocar medo, angústia, irritação e insônia, mesmo que não haja um impacto real no modo de vida.

Todos sabem o que é prazer. É como alegria, diversão, criatividade. É familiar como uma velha camisa puída, confortável e prosaica. Prazer é algo que pensamos conhecer, como sexo e respiração, mas na verdade sabemos bem pouco dele. Por mais familiarizados que estejamos com o prazer e por mais que gostemos da ideia de prazer, na realidade a vida de muitos de nós é governada pelo poder, não pelo prazer. Descobri que prazer não era um tema fácil de assimilar!

Se eu perguntasse “Qual é o contrário de prazer?”, presumo que a maioria diria ser a dor. Contudo, Alexander Lowen mostra que o poder é a antítese do prazer. A dor, como o prazer, é um estado emocional no espectro entre agonia e êxtase. À exceção de relativamente poucos indivíduos infelizes, ninguém busca a dor, a não ser que ela sirva para dar prazer ou poder no futuro.

A maioria dos indivíduos se sente motivada a procurar prazer e/ou ganhar poder ou proteção contra o poder. Se a busca e a conquista de poder e riqueza exaltam o *self*, ampliando sua liberdade e segurança, então o poder e a riqueza podem ser usados de forma construtiva e criativa. Se, por outro lado, o poder, a riqueza e o *status* são substitutos do próprio *self*, isto é, se a

pessoa se identifica com seu poder, riqueza e *status*, isso serve apenas para que ela se destaque na multidão como um “indivíduo de massa”, não um indivíduo verdadeiro que sobressaia na multidão.

Ao mesmo tempo que prazer e poder não são necessariamente excludentes, àqueles que trocam a busca do prazer e da felicidade pela busca do poder Lowen mostra como e por que o prazer é tão fugaz e por que existe muito mais poder e sofrimento do que prazer neste século 21.

Quando o prazer é substituído por poder e o ego toma o lugar do *self*, o poder e a riqueza tornam-se destrutivos. O prazer proveniente do poder e da riqueza é uma satisfação para o ego, uma “injeção de adrenalina” que se desfaz como um sonho. Instáveis e insatisfatórios, a aquisição de poder e seu exercício repetem-se como tentativa fútil de compensar a insegurança, o vazio e o sentimento de inferioridade... tudo movido pela falta de prazer.

No atual panorama, em que o poder e o dinheiro tornaram-se um fim em si mesmos, e apesar do poder e da riqueza sem precedentes — mas nunca suficientes para muitos indivíduos —, a insegurança e o desgaste social e ambiental também são inéditos. Em minha opinião, isso é prova de que os líderes de empresas e governos extremamente poderosos e ricos substituíram o *self*, a autoexpressão e o prazer pelo ego, pelo poder e pela satisfação do ego. Esse estado, comumente chamado de “ganância”, ameaça a todos nós.

Sinto orgulho de que o livro de meu pai continue relevante e atual após mais de 40 anos de publicação. Com foco no corpo humano e na psicologia, ele é atemporal e muito apreciado. O trabalho de meu pai e o trabalho de seu mentor, Wilhelm Reich, ainda não foram inteiramente explorados e utilizados. Até mesmo na área da neurofisiologia, em que se acumulou um grande conhecimento nos últimos anos, Reich e Lowen haviam reconhecido décadas atrás a associação do sistema autônomo simpático com a contração e do sistema parassimpático com a dilatação... Princípio fundamental da natureza pulsante da vida, mas não reconhecido até hoje.

Prazer – Uma abordagem criativa da vida, do psiquiatra e conselheiro Alexander Lowen, oferece ao leitor informações, exercícios e exemplos clínicos para permitir a assimilação dos fatores que restringem e impedem a capacidade de sentir prazer, ampliar a sensação de prazer e conquistar uma parte maior do *self*. É pela ligação sensorial com o próprio corpo que se encontra o eu. É a ligação com o corpo que alinha o ego ao inconsciente, às funções autônomas do corpo, à natureza e a todos os seres vivos. É a fonte

da criatividade ilimitada inimaginável, na qual, nas palavras de uma música de John Lennon, não há problemas, só soluções.

Por outro lado, se o *self* associa-se ao ego, motivado por medos e desejos que não entende e limitado em sua estreita percepção consciente, ele é capaz de buscar apenas o reconhecimento dos outros por qualquer meio disponível, quase sempre contra a vida, destrutivo e explorador... sem construir, nem criar, nem melhorar a vida.

Para você, leitor, e para o terapeuta que assiste as pessoas, bem como para o aluno de Psicologia, Sociologia e Ciência Política, este estudo desenvolve o tema do prazer e da criatividade para ajudar cada indivíduo a viver com mais liberdade e se sentir mais completo, ajudando todos nós a viver juntos com maior convergência e menos conflito, menos ganância e menos líderes com problemas psicológicos.

Embora seja um fato fascinante e insólito, não se consegue estudar o prazer sem conhecer o poder.

Acredito que você gostará de *Prazer – Uma abordagem criativa da vida*. É realmente um prazer ler esta obra de meu pai!

FREDERIC LOWEN

Vermont, Estados Unidos, setembro de 2012

Introdução

*Vós outros, filhos
legítimos de Deus! Regozijai-vos
nesta mansão das perenais delícias,
aqui onde o poder que vive eterno
e eternamente cria vos enlaça
com vínculos de amor indissolúveis.
E essas do mundo cambiante cenas,
ide assentando na vivaz memória!*

(Palavras do Senhor no *Fausto*, de Goethe)¹

O prazer não pode ser controlado nem comandado pelo homem. Na opinião de Goethe, é uma dádiva de Deus para os que se identificam com a vida e se alegram com seu esplendor e beleza. A vida, em troca, lhes dá amor e graça. Mas Deus adverte seus filhos inocentes: apesar de o prazer ser efêmero e abstrato, assenta-o na mente, pois nele está o significado da vida.

Para a maioria dos seres humanos, entretanto, prazer é uma palavra que evoca sentimentos conflitantes. Por um lado está associado com o que é “bom”. Sensações agradáveis são boas, o alimento de que gostamos é bom, o livro que nos dá prazer é bom. Porém, a maioria das pessoas acharia desperdício uma vida devotada ao prazer. A reação positiva frequentemente é tolhida por receios. Temos medo de que o prazer nos leve a caminhos perigosos onde esqueceríamos deveres e obrigações, deixando que nosso espírito se corrompesse pelo gozo descontrolado. Outros veem no prazer uma conotação lasciva. O prazer, sobretudo o carnal, tem sido considerado a maior tentação do demônio. Para os calvinistas, quase todos os prazeres eram pecados.

Em nossa cultura, todos receiam o prazer. Como a cultura moderna é dirigida mais pelo ego do que pelo corpo, o poder se transformou no principal valor, reduzindo o prazer a uma situação secundária. O homem moderno

quer dominar o mundo e controlar o *self*. Contudo, não consegue se livrar do medo de que isso seja impossível, nem da dúvida de que, mesmo que fosse possível, talvez não fosse bom. Como, apesar de tudo, o prazer é a força criativa que sustenta a personalidade, a esperança (ou ilusão) do homem moderno é que, ao alcançar seus objetivos, terá uma vida de prazeres. Por causa disso, deixa-se levar pelo ego perseguindo metas que prometem prazer, mas exigem uma recusa deste. A situação do homem moderno se assemelha à de Fausto, que vendeu a alma a Mefistófeles em troca de uma promessa que nunca poderá ser cumprida. Embora a promessa de prazer seja uma tentação do diabo, o prazer não pode ser proporcionado por ele.

Fausto continua tão significativo hoje como na época de Goethe, como observou Bertram Jessup no prefácio de sua tradução²: “Entre a magia do século XVI e a ciência do nosso século, não há diferença no empenho em dominar e controlar a vida. Ao contrário, ele aumentou com o declínio da autoridade moral de um Deus onipotente”. Elias Cannetti afirma: “O homem roubou seu próprio Deus”.³ Agora tem poder para arrasar e destruir, poder que antes era prerrogativa da ira divina. Com todo esse poder e sem nada que o contenha, o que impedirá o homem de destruir a si mesmo?

É preciso compreender que todos nós, como o Dr. Fausto, estamos prontos a aceitar as tentações do demônio. Ele está dentro de cada um na forma de um ego que nos acena com a realização de um desejo desde que lhe obedecemos. A personalidade dominada pelo ego é uma perversão diabólica da verdadeira natureza humana. O ego não existe para ser mestre do corpo, mas sim seu servo leal e obediente. O corpo, ao contrário do ego, deseja prazer e não poder. O prazer é a origem de todos os bons pensamentos e sentimentos. Quem não tem prazer corporal se torna rancoroso, frustrado e cheio de ódio. O pensamento é distorcido e o potencial criativo se perde. O indivíduo passa a ter atitudes autodestrutivas.

O prazer é a força criativa da vida. A única força capaz de se opor à destrutividade potencial do poder. Muitos acreditam que esse papel pertence ao amor. Mas, para que este não seja só mais uma palavra, terá de se basear na experiência do prazer. Vou mostrar neste livro como as experiências do prazer e da dor determinam nossos pensamentos, emoções e comportamentos. Falarei da psicologia e da biologia do prazer analisando suas raízes no corpo, na natureza e no universo. Compreenderemos então que o prazer é a chave de uma vida criativa.

1. A psicologia do prazer

A ÉTICA DA DIVERSÃO

Quem observar superficialmente os Estados Unidos pensará tratar-se de uma terra de prazeres. Todos parecem decididos a se divertir. Gastam dinheiro e horas vagas na busca do prazer. A publicidade reflete e explora essa preocupação. Quase todos os produtos e serviços são vendidos com a promessa de transformar a rotina diária em diversão. Um novo detergente evidencia que lavar pratos é divertido, um novo prato semipronto vai transformar as refeições em algo gostoso de preparar e um novo carro tenta nos convencer de que dirigir nas estradas congestionadas será ótimo. Além disso, mesmo que esses produtos da tecnologia não tragam prazer, sempre se pode pegar um jato para um local distante onde todos se divertirão.

É claro que surge a pergunta: os americanos realmente aproveitam a vida? Alguns observadores mais profundos acham que a resposta é não. Veem nessa obsessão pelo divertimento nada mais do que uma ausência de prazer real.⁴ Norman M. Lobsenz, em 1960, publicou um estudo sobre a busca do prazer nos Estados Unidos: *Is anybody happy?* [Alguém está feliz?]. O autor não encontrou pessoas felizes e, em suas conclusões, perguntava se o homem algum dia seria capaz de ser feliz. Percebeu que “atrás da máscara da alegria se esconde uma crescente incapacidade para o verdadeiro prazer”.⁵ Observou também que nos Estados Unidos há uma nova ética da diversão: “O importante hoje em dia é se divertir, ou parecer que está se divertindo, pensar que está se divertindo ou ao menos fazer que acreditem que está se divertindo... quem não se diverte é suspeito”.⁶

É suspeito de ser herege, um traidor desse novo código moral. Se fizer esforço para ser festeiro e fracassar, todos terão pena dele. Coitado! Mas, se não gostar das atitudes dos outros, o melhor é dar uma desculpa educada e ir embora depressa. Ai de quem achar os divertimentos insípidos e enfadonhos. E basta um comportamento sóbrio para que as pessoas se sintam

criticadas. Para elas, ele não tem o direito de destruir ilusões nem de estragar seu jogo. Se participamos do grupo, por escolha ou convite, não podemos atacar seus valores.

A ética da diversão é uma tentativa de recuperar os prazeres da infância fazendo de conta. Muitas brincadeiras infantis, sobretudo as que imitam os adultos, contêm implícita ou explicitamente atitudes de faz de conta. Uma torta de mentirinha pode se transformar numa torta de verdade, ou Johnny de repente passa a ser médico. A fantasia é importante para que a criança se entregue de corpo e alma à brincadeira. Se o adulto for brincar com as crianças, será obrigado a aceitar o faz de conta ou não conseguirá brincar. Sem o faz de conta, a criança não é capaz de se entregar totalmente — e, sem essa entrega total, não há prazer.

Quando um adulto faz de conta que está se divertindo, inverte o processo. Faz de conta que atividades sérias como beber e sexo são só diversão. E tenta transformar assuntos sérios como ganhar a vida ou criar uma família em diversão. Claro que não pode dar certo. Em primeiro lugar, essas atividades implicam responsabilidades, e, além disso, não existe o envolvimento tão característico das brincadeiras infantis. Aliás, a ética da diversão parece existir sobretudo para evitar esse envolvimento.

Uma das principais premissas deste estudo é a de que um comprometimento total com o que se está fazendo é uma das condições básicas para o prazer. A pessoa fica dividida e em conflito quando não se envolve por completo. As crianças se envolvem por inteiro com jogos e brincadeiras. Quando dizem que a brincadeira foi divertida, não querem dizer que foi só um passatempo, mas sim que, numa situação de faz de conta, se envolveram de corpo e alma com a atividade e alcançaram prazer ao se autoexpressar.

Todos sabemos que as brincadeiras infantis manifestam a ação do impulso criativo humano. Muitas vezes, envolvem um alto grau de imaginação. A facilidade com que uma criança faz de conta indica que seu mundo é, em grande parte, subjetivo, com muitos sentimentos armazenados, prontos para ser usados. Como ela está relativamente livre de pressões e responsabilidades, a imaginação consegue transformar a realidade num mundo de conto de fadas, com oportunidades ilimitadas para a autoexpressão e o prazer.

A criatividade adulta também emerge das mesmas fontes e com a mesma motivação das crianças. Resulta do desejo de prazer e da necessidade de autoexpressão. Tem a mesma atitude séria das brincadeiras e também causa