

# Medo da vida

Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo

Alexander Lowen



**summus  
editorial**

Do original em língua inglesa  
*FEAR OF LIFE*  
Copyright © 1980, 2022 by Alexander Lowen  
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**  
Tradução: **Maria Silvia Mourão Netto**  
Revisão da tradução: **Janaína Marcoantonio**  
Projeto gráfico, diagramação e montagem  
de capa: **Crayon Editorial**  
Capa original: **Lowen Foundation**

## **Summus Editorial**

Departamento editorial  
Rua Itapicuru, 613 – 7ª andar  
05006-000 – São Paulo – SP  
Fone: (11) 3872-3322  
<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  
e-mail: [vendas@summus.com.br](mailto:vendas@summus.com.br)

Impresso no Brasil

# Sumário

<i>Introdução</i> . . . . .	11
1. O CARÁTER NEURÓTICO. . . . .	19
O problema edipiano . . . . .	19
A lenda de Édipo . . . . .	30
O complexo de Édipo. . . . .	32
2. DESTINO E CARÁTER . . . . .	43
O funcionamento do destino . . . . .	43
A natureza do destino. . . . .	52
O destino do amor . . . . .	65
3. SER E DESTINO . . . . .	73
Ser como autenticidade . . . . .	73
Ser como sexualidade . . . . .	83
Ser enquanto não fazer. . . . .	94
4. O MEDO DE SER . . . . .	105
Medo de viver e de morrer. . . . .	105
Medo do sexo. . . . .	115
Medo da insanidade. . . . .	124
5. UMA TERAPIA PARA SER. . . . .	133
Espiral de crescimento . . . . .	133
Ruptura e colapso. . . . .	140
Ansiedade de castração. . . . .	151

6. UMA ATITUDE HEROICA PERANTE A VIDA. . . . .	161
Regressão e progressão . . . . .	161
Desespero, morte e renascimento . . . . .	172
7. O CONFLITO EDIPIANO TORNA-SE UM FATO DA VIDA MODERNA . . . . .	189
Surge a dominância do ego . . . . .	189
Hierarquia de poder e lutas pelo poder. . . . .	197
Progredir produz conflito . . . . .	209
8. A SABEDORIA DO FRACASSO . . . . .	219
O enigma da Esfinge . . . . .	219
Reconciliando contradições . . . . .	229
A sabedoria da Esfinge . . . . .	239
<i>Notas</i> . . . . .	251

# Introdução

A neurose não costuma ser definida como medo da vida, mas é exatamente isso. A pessoa neurótica tem medo de abrir o coração ao amor, medo de se relacionar ou de se lançar no mundo; medo de ser plenamente quem é. Podemos explicar esses temores psicologicamente. Quando abrimos o coração ao amor, ficamos vulneráveis ao risco da mágoa; quando nos relacionamos, arriscamo-nos à rejeição; quando nos lançamos no mundo, há a possibilidade de sermos destruídos. Existe, contudo, outra dimensão desse problema. Viver ou sentir com mais intensidade do que se está habituado é assustador, pois ameaça inundar o ego, ultrapassar seus limites, liquidar sua identidade. É assustador sentir mais vitalidade, ter sensações mais intensas. Trabalhei com um rapaz cujo corpo estava bastante destituído de vitalidade. Ele era tenso e contraído, tinha os olhos opacos, a pele pálida, a respiração superficial. Com exercícios de respiração profunda e outros movimentos terapêuticos, seu corpo tornou-se mais vivo. Seus olhos se iluminaram, a cor da pele melhorou, ele passou a sentir formigamento em algumas partes do corpo, suas pernas começaram a vibrar. Então ele me disse: “Cara, é vida demais. Não consigo aguentar”.

Acredito que, em certa medida, estamos todos na mesma situação desse rapaz. Queremos nos tornar mais cheios de vida, sentir mais, e temos medo disso. Nosso medo da vida se manifesta na maneira como nos mantemos ocupados a fim de não sentir, ficamos na correria a fim de não olharmos para nós mesmos, nos alcoolizamos ou drogamos a fim de não sentir nosso ser. Por termos medo da vida, procuramos controlá-la, dominá-la. Acreditamos que é ruim ou perigoso sermos levados pelas emoções. Admiramos a pessoa fria, capaz de agir sem sentimentos. Nosso herói é James Bond. A ênfase de nossa cultura recai sobre o fazer, sobre o atingir resultados. O indivíduo de nosso tempo está comprometido com seu sucesso, não em ser uma pessoa. Justificadamente, pertence à “geração da ação”, cujo lema é: faça

mais, sinta menos. Essa atitude caracteriza grande parte da sexualidade moderna: mais atuação, menos paixão.

Independentemente de quão bem nos saíamos, como pessoas somos um fracasso. Penso que a maioria de nós sente o fracasso em si mesma. Temos uma vaga percepção da dor, da angústia, do desespero que jazem logo abaixo da superfície. Mas estamos determinados a superar nossas fraquezas, dominar nossos temores, conter nossas ansiedades. Eis por que são tão populares os livros a respeito do autoaperfeiçoamento, ou do tipo “como fazer”. Infelizmente, esses esforços estão fadados ao fracasso. Ser não é uma função. Não implica desempenho. Talvez exija uma parada nas atividades desenfreadas para termos tempo de respirar e sentir. Nesse processo, talvez sintamos a dor e, se tivermos coragem para aceitá-la, também sentiremos prazer. Se conseguirmos encarar nosso vazio interior, encontraremos plenitude. Se pudermos atravessar nosso desespero, descobriremos a alegria. Talvez precisemos de ajuda para esse empreendimento terapêutico.

Será destino do homem moderno ser neurótico, ter medo da vida? Minha resposta é sim, se por homem moderno definirmos o membro de uma cultura cujos valores predominantes são o poder e o progresso. Uma vez que esses valores caracterizam a cultura ocidental atual, decorre que todo aquele criado nessa cultura é neurótico.

O neurótico está em conflito consigo mesmo. Parte de seu ser está tentando sobrepujar outra parte. Seu ego busca dominar seu corpo; sua mente racional, controlar seus sentimentos; sua vontade, superar seus medos e ansiedades. Embora esse conflito seja em grande parte inconsciente, seu efeito consiste em esvaziar nossa energia e destruir nossa paz de espírito. A neurose é um conflito interno. O caráter neurótico assume muitas formas, mas todas elas implicam uma luta, no interior da pessoa, entre o que ela é e o que acredita que deva ser. Todo ser humano neurótico é prisioneiro desse conflito.

Como surge esse estado de conflito interno? Por que o homem moderno padece dele? No caso individual, a neurose emerge no bojo de um contexto familiar. A situação familiar, contudo, reflete a cultural, pois a família está sujeita a todas as forças do grupo maior do qual faz parte. Para entender a condição existencial do homem moderno e conhecer seu destino, devemos investigar as fontes de conflito de sua cultura.

Estamos familiarizados com determinados conflitos de nossa cultura. Por exemplo, falamos de paz, mas nos preparamos para a guerra. Defende-

mos a preservação ecológica, mas sem piedade exploramos os recursos naturais da Terra visando ao lucro financeiro. Estamos comprometidos com metas de poder e progresso e, no entanto, desejamos prazer, paz de espírito e estabilidade. Não nos damos conta de que poder e prazer são valores opostos e que o primeiro exclui o segundo. O poder desencadeia, inevitavelmente, o conflito pela posse, o qual com frequência coloca pai contra filho, irmão contra irmão. É uma força divisional na comunidade. O progresso denota uma atividade constante para substituir o velho pelo novo, devido à crença de que este sempre é superior àquele. Embora isso possa ser verdade em algumas áreas técnicas, como crença é perigoso. Disso decorre que o filho é superior ao pai ou que a tradição constitui somente o peso morto do passado. Existem culturas nas quais prevalecem outros valores, em que o respeito pelo passado e pela tradição é mais importante que o desejo de mudar. Nelas, os conflitos são minimizados e a neurose é rara.

Os pais, como representantes da cultura, têm a responsabilidade de inspirar nos filhos os valores desta. Exigem deles atitudes e comportamentos destinados a inseri-los na matriz social e cultural. De um lado, a criança resiste a essas exigências, pois elas significam uma domesticação de sua natureza animal. A criança tem de ser “violada” para que a façam pertencer ao sistema. De outro, ela deseja anuir com as exigências a fim de garantir o amor e a aprovação dos pais. O resultado dependerá da natureza dessas exigências e do modo como são feitas. Com amor e compreensão, é possível ensinar à criança os hábitos e rituais de uma cultura sem violar seu espírito. Infelizmente, na maioria dos casos, esse processo de adaptação não deixa por menos; viola efetivamente seu espírito, tornando-a neurótica e fazendo-a sentir medo da vida.

O aspecto central do processo de adaptação cultural é o controle da sexualidade. Não há cultura que não imponha alguma forma de restrição sobre o comportamento sexual. Tais rédeas parecem necessárias para evitar discórdias dentro da comunidade. Os seres humanos são criaturas ciumentas, predispostas à violência. Mesmo nas sociedades mais primitivas o laço do matrimônio é sagrado. Os conflitos que surgem dessas restrições, porém, são externos à personalidade. Na cultura ocidental, a prática tem sido fazer a pessoa se sentir culpada por sensações e práticas sexuais como a masturbação, que de modo nenhum ameaça a paz da comunidade. Quando culpa ou vergonha são vinculadas aos sentimentos e às sensações, o conflito é internalizado e origina um caráter neurótico.

O incesto é tabu em todas as sociedades humanas, mas somente nas sociedades modernas as sensações sexuais de uma criança pelo genitor do sexo oposto são passíveis de repreensão. Acredita-se que elas coloquem em risco o direito exclusivo de um dos pais aos afetos sexuais do parceiro. A criança é vista como rival pelo genitor do mesmo sexo. Apesar de não ocorrer incesto, a criança é levada a sentir-se culpada por esses sentimentos e desejos completamente naturais.

Quando Freud investigou as causas dos problemas emocionais de seus pacientes por meio da análise, descobriu que todos os casos envolviam a sexualidade na infância, sobretudo as sensações sexuais pelo genitor do sexo oposto. Descobriu também que, associados a tais sensações, existiam desejos de morte relacionados ao genitor do mesmo sexo. Observando o paralelo com a lenda de Édipo, ele descreveu a situação da criança como edípica. Freud acreditava que, se o menino não suprimisse seus sentimentos sexuais pela mãe, sofreria o destino de Édipo, ou seja, mataria o pai e se casaria com a mãe. Para evitar esse destino, o filho é ameaçado de castração caso não reprima tanto seu desejo sexual quanto seus sentimentos de hostilidade.

A análise revelou, ainda, que não só esses sentimentos eram suprimidos como também a situação edípica em si era reprimida; ou seja, o adulto não tinha lembrança do triângulo em que esteve envolvido entre os 3 e 6 anos de idade. Minha experiência clínica confirma essa observação. Poucos pacientes conseguem recordar-se de algum desejo sexual pelo genitor. Freud acreditava, também, que essa repressão era necessária para que a pessoa fosse capaz de estabelecer uma vida sexual normal na fase adulta. Ele considerava que a repressão possibilitava a transferência do desejo sexual precoce, destinado ao genitor, para um companheiro. Se isso não acontecesse, a pessoa continuaria fixada no genitor. Assim, para Freud, a repressão era a maneira de resolver a situação edípica, permitindo que a criança, depois de atravessar um período de latência, ingressasse na maturidade saudável. Se a repressão era incompleta, a pessoa se tornava neurótica.

Segundo Freud, o caráter neurótico representa uma incapacidade de adaptar-se à situação cultural. Ele admitia que a civilização nega ao indivíduo uma completa gratificação instintiva, mas considerava que essa negação era necessária ao progresso cultural. Na realidade, Freud aceitava a ideia de que o destino do homem moderno era ser infeliz. Esse destino não pertencia ao âmbito da psicanálise, a qual se limitava a ajudar a pessoa a

funcionar adequadamente dentro do sistema cultural. A neurose era vista como um sintoma (fobia, obsessão, compulsão, melancolia etc.) que interferiria nesse funcionamento.

Wilhelm Reich tinha uma concepção diferente. Apesar de ter estudado com Freud e de ter sido membro da Sociedade Psicanalítica de Viena, ele percebeu que a ausência de um sintoma incapacitante não era um critério de saúde emocional. Em seu trabalho com pacientes neuróticos, descobriu que o sintoma se desenvolvia a partir de uma estrutura de caráter neurótica e que só poderia ser completamente eliminado se essa estrutura fosse modificada. Para Reich, não se tratava de funcionar adequadamente na cultura, mas da capacidade do indivíduo de se entregar totalmente ao sexo e ao trabalho, o que lhe permitiria experimentar plena satisfação na vida. Ele seria neurótico na medida em que lhe faltasse essa capacidade.

Em seu trabalho terapêutico, Reich enfatizou a sexualidade como chave para o entendimento do caráter. Todo paciente neurótico apresentava algum distúrbio em sua resposta orgástica, não tendo condições de entregar-se por inteiro às agradáveis convulsões involuntárias do orgasmo. Tinha medo da sensação avassaladora do orgasmo total. O neurótico mostrava-se orgasticamente impotente em determinado grau. Se, em consequência da terapia, conquistasse essa capacidade, se tornaria emocionalmente saudável. Desapareceriam quaisquer distúrbios neuróticos dos quais padecesse e ele se veria livre da neurose enquanto conservasse sua potência orgástica.

Reich enxergou o vínculo entre a impotência orgástica e o problema edipiano. Alegava que a neurose tinha raízes na família patriarcal autoritária, em que se suprimia a sexualidade. Não aceitava que o ser humano estivesse inexoravelmente fadado a um destino infeliz. Acreditava que um sistema social que negasse aos cidadãos a plena satisfação de suas necessidades instintivas estava doente e precisava ser modificado. Nos primeiros anos de trabalho como psicanalista, Reich também foi um ativista social. Contudo, em seus últimos anos, veio a concluir que pessoas neuróticas não são capazes de modificar uma sociedade neurótica.

Sofri forte influência das ideias de Reich. Ele foi meu professor de 1940 a 1953 e meu analista de 1942 a 1945. Tornei-me psicoterapeuta porque acreditei que sua abordagem dos problemas humanos, tanto em nível teórico (a análise do caráter) quanto técnico (a vegetoterapia), representava um avanço significativo no tratamento do caráter neurótico. A análise do caráter

foi a grande contribuição de Reich à teoria psicanalítica. Para ele, o caráter neurótico era o solo fértil em que medrava o sintoma neurótico.

Assim, ele acreditava que a análise deveria centrar-se no caráter, e não no sintoma, para efetuar uma melhora substancial. A vegetoterapia assinalou a vigorosa entrada do processo terapêutico no domínio do somático. Reich considerava que a neurose se manifestava num funcionamento vegetativo perturbado, bem como em conflitos psíquicos. A respiração, a mobilidade e os movimentos involuntários de prazer do orgasmo sofriam acentuada diminuição no indivíduo neurótico, em virtude de tensões musculares crônicas. Reich descreveu essas tensões como um processo de formação da couraça, a qual reflete o caráter no nível somático. Ele afirmava que nossa atitude corporal é funcionalmente idêntica à nossa atitude psíquica. O trabalho de Reich é a base sobre a qual desenvolvi minha análise bioenergética, que amplia as conceituações reichianas em vários aspectos importantes.

Primeiro: a análise bioenergética fornece uma compreensão sistemática da estrutura de caráter tanto em nível psíquico quanto somático. Essa compreensão nos permite ler o caráter e os problemas emocionais do paciente a partir da expressão de seu corpo. Também nos permite imaginar a história daquele indivíduo, visto que suas experiências de vida estão estruturadas em seu corpo.<sup>1</sup> A informação obtida por essa leitura da linguagem corporal integra-se ao processo analítico.

Segundo: por meio de seu conceito de *grounding*<sup>2</sup>, a análise bioenergética oferece uma visão mais profunda dos processos de energia dentro do corpo e de sua influência sobre a personalidade. *Grounding* refere-se à conexão energética entre os pés e a terra ou chão. Reflete o montante de energia ou sensação que o indivíduo permite fluir para a parte inferior de seu corpo. Denota a relação deste com a base sobre a qual se firma. Está bem assentado no chão ou suspenso no ar? Os pés estão bem plantados? Qual é sua postura? As sensações de segurança e independência estão intimamente relacionadas à função das pernas e dos pés, e essas sensações exercem forte influência sobre a sexualidade.

Terceiro: a análise bioenergética emprega muitos exercícios e técnicas corporais ativos que ajudam a fortalecer a postura, aumentar a energia, ampliar e aprofundar a autopercepção e acentuar a autoexpressão. Na análise bioenergética, o trabalho corporal é coordenado com o processo analítico, o

que faz dessa modalidade terapêutica uma abordagem em que corpo e mente se combinam para enfrentar os problemas emocionais.

Sou terapeuta há mais de 30 anos; trabalho para ajudar os pacientes a conquistar alguma alegria e felicidade na vida. Essa atividade requer um esforço contínuo de compreensão do caráter neurótico do ser humano moderno, tanto da perspectiva cultural como da individual. Meu enfoque foi e continua sendo a luta do indivíduo para encontrar algum significado e satisfação na vida; em outras palavras, em sua luta contra o destino. No entanto, o pano de fundo dessa luta é a situação cultural. Sem conhecer os processos culturais, não podemos compreender a profundidade do problema.

O processo cultural que deu origem à sociedade moderna e ao homem moderno foi o desenvolvimento do ego. Esse desenvolvimento associa-se à aquisição de conhecimento e à conquista da natureza. O ser humano, como qualquer outro animal, faz parte da natureza e está absolutamente submetido a suas leis; mas também está acima da natureza, atuando sobre ela, controlando-a. Procede da mesma maneira com sua própria natureza: parte de sua personalidade, o ego, volta-se contra sua parte animal, o corpo. A antítese entre ego e corpo produz uma tensão dinâmica que propicia o desenvolvimento da cultura, mas também comporta um potencial destrutivo. Isso fica mais claro quando fazemos uma analogia com o arco e flecha. Quanto mais se verga o arco, mais longe voará a flecha. Porém, se a curvatura do arco for excessiva, ele se quebrará. Quando o ego e o corpo se distanciam a ponto de não haver contato entre eles, o resultado é uma cisão psicótica. Acredito que atingimos esse ponto de perigo em nossa cultura. Surto psicóticos são muito comuns, mas ainda mais disseminado é o medo do surto, tanto no nível pessoal como no social.

Considerando sua cultura e o caráter por ela produzido, qual é o destino do homem moderno? Se a lenda de Édipo nos serve de profecia, alcançaremos o sucesso e o poder almejados e então perceberemos que o mundo está ruindo ou entrando em colapso. Se sucesso é algo que se mede em posses materiais, como ocorre nos países industrializados, e em poder, pela capacidade de produzir e fazer funcionar (máquinas e energia), boa parte dos ocidentais tem sucesso e poder. O colapso de seu mundo está no empobrecimento de sua vida emocional. Depois de se comprometerem com sucesso e poder, as pessoas têm muito pouco em nome do que viver. E, como Édipo, acabam por tornar-se andarilhas sobre a Terra, seres desarraigados que não encontram paz em lugar

nenhum. Todos nós, em certa medida, sentimo-nos alienados em relação aos outros seres humanos, carregando dentro de nós uma profunda sensação de culpa que não entendemos. É essa nossa condição existencial.

Nosso desafio é reconciliar esses aspectos antitéticos da personalidade. No nível corporal, somos animais; no nível egoico, aspirantes a deus. O destino do animal é a morte — que o ego, em suas aspirações divinas, tenta evitar. Porém, na tentativa de evitar nosso destino, criamos outro ainda pior: viver com medo da vida.

A vida humana está cheia de contradições. É sinal de sabedoria reconhecê-las e aceitá-las. Talvez incoerência afirmar que aceitar o próprio destino nos leva a transformá-lo; mas é verdade. Quando paramos de lutar contra o destino, perdemos a neurose (nosso conflito interno) e conquistamos paz de espírito. O resultado é uma atitude diferente (sem medo da vida), que se expressa num caráter diferente e se associa a um destino diverso. Assim chegaremos à plena realização da vida. É assim que termina a história de Édipo, figura cujo nome identifica o problema central da personalidade do homem moderno.

# 1. O caráter neurótico

## **O PROBLEMA EDIPIANO**

Diz-se que as pessoas aprendem pela experiência, e em geral isso é verdade. A experiência é a melhor — e talvez a única — verdadeira professora. Porém, quando esse aprendizado está inserido no âmbito da neurose, a regra parece não se aplicar. A pessoa não aprende pela experiência; ao contrário, repete o mesmo comportamento autodestrutivo vezes e vezes seguidas. Vejamos, por exemplo, o indivíduo que sempre se encontra em posição de ajudar os outros. Reage com grande solicitude quando alguém o procura em busca de ajuda. Posteriormente, sente-se usado e fica ressentido porque não acredita que aquele a quem ajudou apreciou devidamente sua dedicação. Volta-se contra quem prestou assistência e decide ser menos disponível e mais crítico em relação às solicitações de ajuda que receber da próxima vez. No entanto, quando percebe alguém em dificuldade, oferece seus serviços, inclusive antes de ter sido requisitado, pensando que dessa vez o resultado será diferente. Mais uma vez, porém, tudo se repete. Esse indivíduo não aprende porque seus préstimos têm uma natureza compulsória. Ele é levado a ajudar por forças que escapam a seu controle.

Considere-se o caso da mulher que, nos relacionamentos com homens, assume um papel maternal. O efeito dessa postura é infantilizá-lo e privá-la de realização sexual. Essa mulher talvez interrompa a relação, sentindo-se usada e ludibriada, culpando a imaturidade e a fraqueza do homem pelo fracasso do vínculo. Da próxima vez, diz, escolherá alguém que consiga caminhar com as próprias pernas e não precise mais de uma mãe. Porém, a vez seguinte acaba sendo como as outras. Um estranho destino parece impeli-la para as situações que procura evitar. Ela é levada a bancar a mãe de seus parceiros por forças desconhecidas em sua personalidade.

Esse comportamento pode ser considerado neurótico devido ao conflito inconsciente que lhe subjaz. No primeiro caso, uma parte da personalidade