

Alegria

A entrega ao corpo e à vida

Alexander Lowen



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
JOY — The surrender to the body and to life
Copyright © 1995, 2022 by Alexander Lowen
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Tradução: **Maria Silvia Mourão Netto**
Revisão da tradução: **Samara dos Santos Reis**
Revisão: **Raquel Gomes**
Ilustrações: **Caroline Falcetti**
Projeto gráfico, diagramação e
montagem de capa: **Crayon Editorial**
Imagem de capa: **cocoparisienne – Pixabay**

Summus Editorial

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

Impresso no Brasil

Sumário

<i>Introdução</i>	9
1. Alegria	13
2. A entrega ao corpo	29
3. Chorar: a emoção que alivia	49
4. A resistência ao choro	71
5. Raiva: a emoção que cura	95
6. Amor: a emoção que satisfaz	121
7. A traição ao amor	143
8. Abuso sexual	165
9. Medo: a emoção que paralisa	183
10. O medo da morte	209
11. Paixão, sexo e alegria	239
12. A paixão e o espírito	253
<i>Notas</i>	281

Introdução

Foi há 48 anos que realizei o meu primeiro atendimento terapêutico. Eu acabara de concluir minha análise com Wilhelm Reich. O trabalho dele estava se tornando conhecido, o que resultava na procura desse tipo de terapia. Como havia poucos profissionais treinados nessa abordagem, fui requisitado, apesar de ainda não ser médico. Como iniciante, cobrei de meu primeiro paciente dois dólares por hora, o que naquela época também constituía uma quantia pequena. Porém, quando relembro essa experiência inicial, questiono se valeu até mesmo aquela modesta soma. Eu não fazia ideia da profundidade e da gravidade das perturbações que afligem tantas pessoas em nossa cultura — a depressão, a ansiedade, a insegurança e a falta de amor e alegria de viver.

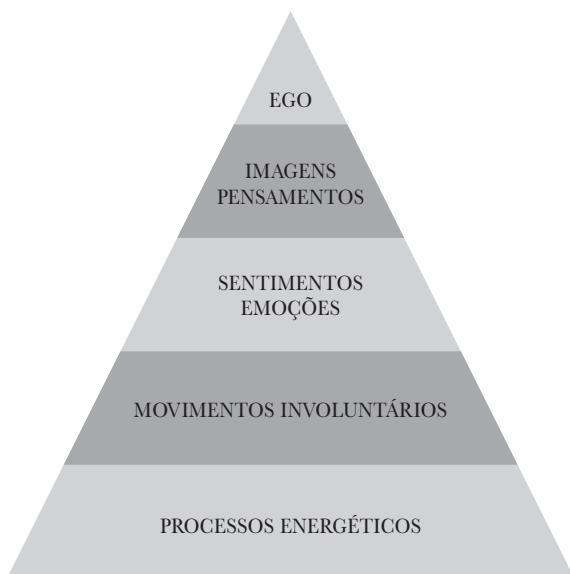
Depois de trabalhar com pessoas por quase meio século, período em que escrevi onze livros, acredito ter chegado a uma compreensão do problema humano e ter formulado os princípios de uma abordagem terapêutica eficiente, que denomino análise bioenergética. Este livro descreverá o processo dessa terapia e ilustrará sua aplicação prática por meio de casos de meus pacientes. Quero deixar claro que não se trata de uma cura rápida e fácil, embora seja eficaz. Entretanto, sua eficácia depende da experiência e da autocompreensão do terapeuta. Uma vez que os problemas com que as pessoas se defrontam vão se estruturando em sua personalidade por anos a fio, não é realista esperar uma cura rápida ou fácil. Milagres quase nunca acontecem. O único milagre que ocorre regularmente é o da criação de uma nova vida. Este livro é dedicado a ele.

A teoria fundamental da análise bioenergética é a da identidade funcional e a da antítese mente-corpo de processos psicológicos e físicos. “Funcional” refere-se ao fato de que corpo e mente agem como uma unidade no funcionamento do todo e no nível profundo dos processos energéticos. A antítese reflete-se no fato de que na superfície a mente pode influenciar o corpo, e este, é claro, afeta o pensamento e os processos mentais.

A análise bioenergética baseia-se na ideia de que somos seres unitários e de que o que acontece na mente deve também estar acontecendo no corpo. Assim, se a pessoa está deprimida, com pensamentos de desespero, impotência e fracasso, seu corpo manifestará uma atitude deprimida correspondente, evidenciada na baixa formação de impulsos, na mobilidade reduzida e na respiração limitada. Todas as funções corporais estarão deprimidas, inclusive o metabolismo, o que resulta em menor produção de energia.

É óbvio que a mente pode influenciar o corpo tanto quanto o corpo afeta a mente. É possível, em certos casos, melhorar o funcionamento corporal de um indivíduo por meio de uma mudança em sua atitude mental, mas qualquer mudança provocada desse modo será temporária, a menos que os processos corporais fundamentais sejam significativamente modificados. Por outro lado, trabalhar diretamente na recuperação de funções corporais como a respiração, a movimentação, a percepção sensorial e a autoexpressão provoca um efeito imediato e duradouro em sua atitude mental. Em última análise, aumentar o nível de energia da pessoa é a mudança fundamental que o processo terapêutico deve produzir a fim de atingir o objetivo de libertá-la das restrições de seu passado e das inibições do presente.

FIGURA 1 — Hierarquia das funções da personalidade



A Figura 1 mostra a hierarquia das funções da personalidade como uma pirâmide, com o ego no topo. Essas funções são inter-relacionadas e interdependentes, e todas assentam-se sobre uma base que representa a produção e o uso da energia.

A terapia visa ajudar o indivíduo a recuperar o potencial pleno de seu ser. Todos aqueles que a procuram sofreram uma diminuição considerável da capacidade de viver e gozar da plenitude da vida em virtude de traumas de infância. Esse é o distúrbio básico de sua personalidade, subjacente aos sintomas apresentados. Embora os sintomas denotem como o indivíduo foi prejudicado em seu processo de desenvolvimento, o que está por trás disso é a perda de uma parte do *self*. Todos os pacientes sofrem de alguma limitação pessoal profunda: consciência de si limitada, autoexpressão restrita e senso de autodomínio reduzido. Essas funções básicas são os pilares do templo do *self*. Sua fraqueza gera insegurança na personalidade, o que corrói todos os esforços do indivíduo para encontrar a paz e a alegria que conferem à vida plena satisfação e significado profundo.

Superar essas limitações é um objetivo ambicioso para qualquer iniciativa terapêutica — e, como eu disse anteriormente, não é algo fácil de se conquistar. Sem uma clara compreensão do objetivo terapêutico, a pessoa pode ficar perdida num labirinto de conflitos e ambivalências que confundem e frustram a maioria de seus esforços. Trata-se, porém, de um empreendimento essencial, capaz de ajudar substancialmente os muitos indivíduos de nossa cultura para quem a vida é uma luta pela sobrevivência e a alegria, uma rara experiência.

1. Alegria

LIBERTANDO-SE DA CULPA

Quando trabalho com meus pacientes, a maioria deles sai da sessão sentindo-se bem. Alguns chegam a sentir-se alegres, mas essas sensações agradáveis em geral não duram muito. Resultam da vivência, durante a sessão, de libertar-se de tensões que os restringiam, de sentir-se mais vivos e compreender mais profundamente o seu *self*. Essas sensações não duram porque o avanço foi conquistado com a minha ajuda e os pacientes não conseguem manter sozinhos a abertura para o mundo e a liberdade. Porém, cada irrupção de sentimentos, cada alívio de tensão é um passo em direção à recuperação do *self*, mesmo que não seja possível preservar totalmente essa conquista. Outro motivo é que o paciente, conforme mergulha cada vez mais fundo na busca física e psicológica de si mesmo, acaba encontrando mais recordações e sentimentos assustadores de um período primitivo de sua infância, sentimentos que foram reprimidos mais profundamente em prol da sobrevivência. No entanto, se nos aprofundamos no *self*, também adquirimos coragem para lidar com esses medos e traumas de forma madura, ou seja, sem negação nem repressão. Em algum lugar, bem no fundo de cada um de nós, está a criança inocente e livre que sabia que a dádiva da vida era a dádiva da alegria.

As crianças pequenas costumam ser receptivas a esse sentimento. Elas são conhecidas por literalmente pular de alegria. Os filhotes de animais fazem a mesma coisa, erguendo as patinhas e correndo de um lado para o outro numa alegre entrega à vida. É muito raro ver uma pessoa madura ou mais velha sentir e agir dessa forma. Dançar pode ser o mais próximo que conseguem chegar disso, e é por isso que dançar é a atividade mais natural nas ocasiões festivas. As crianças, porém, não precisam de ocasiões especiais para estar alegres. Deixe-as livres, na companhia de seus pares, e logo surgirá uma atividade prazerosa. Lembro-me de que tinha 4 ou 5 anos e estava

na rua com várias outras crianças quando começou a nevar forte. Ficamos todos muito felizes e começamos a dançar em volta de um poste de luz, cantando: “Está nevando, está nevando, um menininho está crescendo”¹. Sempre me lembro da alegria que senti naquela ocasião. As crianças costumam sentir alegria quando recebem de presente um objeto que desejavam muito, o que as leva a saltar e dar gritinhos de prazer. Os adultos são mais reservados em suas demonstrações de qualquer sentimento, o que limita a intensidade de suas sensações agradáveis. Além disso, são sobrecarregados com preocupações e responsabilidades e perseguidos por culpas, o que refreia sua felicidade a tal ponto que a alegria é raramente vivenciada.

Vivenciei a alegria em algumas ocasiões muito simples. Caminhando, há algum tempo, por uma estrada de terra, senti que meu espírito pairava no ar. A estrada era conhecida, não tinha nada de especial, mas, ao dar um passo e sentir os pés pressionando o solo, experimentei uma onda de energia percorrendo o meu corpo, que parecia ter crescido cinco centímetros. Algo dentro de mim se libertara; eu me senti feliz. Desde esse dia, resquícios dessa vivência permanecem vivos em mim, e, embora tenham ocorrido alguns episódios dolorosos e perturbadores em minha vida desde então, consigo experimentar em meu corpo, quase o tempo todo, uma sensação boa. Atribuo essa sensação aos anos de terapia, que iniciei em 1942 e ao trabalho que realizo comigo mesmo desde então. A terapia permitiu-me entrar em contato com minha criança interior, que conhecia um pouco de alegria apesar de uma infância basicamente infeliz, e integrar à minha vida adulta aqueles atributos que tornam a alegria possível.

A infância — presumindo que seja saudável, normal — é caracterizada pelas duas características que conduzem à alegria: liberdade e inocência. A importância da liberdade para o sentimento de alegria praticamente dispensa explicações. É difícil imaginar alguém sentindo-se alegre se seus movimentos são restringidos por forças externas. Quando eu era pequeno, o castigo mais temível que minha mãe podia me impor era obrigar-me a ficar dentro de casa num dia em que os outros meninos estivessem brincando lá fora. Um dos motivos pelos quais eu, como tantas outras crianças, ansiava por crescer, era o desejo de conquistar a liberdade. Quando atingi a maioridade, libertei-me do controle exercido por meus pais. Em nossa cultura, liberdade significa o direito de ir em busca da própria felicidade ou alegria de viver. Infelizmente, a liberdade externa não basta. É preciso ter também li-

berdade interior — isto é, aquela que nos permite expressar abertamente os sentimentos. Eu não tinha essa liberdade, assim como acontece hoje com tantas pessoas. Nosso comportamento e nossas manifestações são controlados por um superego, com suas listas de “faça” e “não faça” e o poder de punir se suas leis forem transgredidas. O superego é a interiorização do genitor “ditatorial”. No entanto, opera abaixo do nível da consciência, de modo que não percebemos que as limitações que ele impõe aos nossos sentimentos e ações não decorrem de nosso livre-arbítrio. Destronar o superego, recuperando a própria liberdade de expressão, não transforma o indivíduo em um ser selvagem; ao contrário, é algo que lhe permite ser um membro responsável da sociedade, uma pessoa verdadeiramente digna. Só um ser humano livre é capaz de respeitar os direitos e a liberdade dos demais.

Não obstante, devemos reconhecer que o convívio social requer algumas restrições à nossa conduta individual, para o bem da harmonia grupal. Todas as sociedades humanas regulamentam o comportamento social de seus membros, mas essas normas avaliam atos, não sentimentos. O indivíduo pode ser considerado culpado se violar o código social de conduta aceito, mas será condenado apenas pela transgressão cometida, e não por um sentimento ou desejo. As sociedades civilizadas que se baseiam no poder ampliam o conceito de culpa e incluem, além dos atos, pensamentos e sentimentos.

Essa mudança está exemplificada na história bíblica de Adão e Eva. A Bíblia relata em detalhe como, ao comer o fruto da árvore do conhecimento, eles perderam a inocência e alegria de viver. Antes de comerem o fruto proibido, viviam em estado de graça no Jardim do Éden, o paraíso original, como animais, seguindo os instintos naturais de seu corpo. Depois de comerem a maçã, passaram a distinguir o certo do errado, o bem do mal. Seus olhos foram abertos e viram que estavam nus. Cobriram-se porque ficaram envergonhados, e esconderam-se de Deus porque se sentiram culpados. Nenhum outro animal distingue o certo do errado, sente vergonha ou culpa. Nenhum outro animal julga os próprios sentimentos, pensamentos e atos. Nenhum outro animal julga a si mesmo. Nenhum outro animal pode conceber que seja “bom” ou “mau”. Nenhum outro animal tem superego ou autoconsciência, a menos que seja um cachorro que viva uma relação de dependência com os donos, muito parecido com o que ocorre com as crianças.

Treinamos nossos cães para que sigam certos padrões de comportamento que consideramos certos ou bons, e os punimos quando eles desobe-

decem. O cachorro que não consegue obedecer costuma ser chamado de “mau”, mas a maioria de fato aprende a comportar-se de modo que agrade ao dono. Ensinar um cachorro, ou uma criança, a comportar-se numa situação civilizada é necessário para o convívio social, e tanto o cachorro quanto a criança naturalmente tentarão se conformar ao que se espera deles, desde que essa expectativa não viole a sua integridade. Muitas vezes, contudo, essa integridade é violada, fazendo que o animal ou a criança resistam, levando a uma luta pelo poder que não podem vencer. Por fim, acabarão se submetendo a essa violação que, na realidade, anula seu espírito. É possível observar esse comportamento no cachorro acovardado que enfia o rabo entre as pernas quando está diante do dono, e também na criança cujos olhos perderam o brilho, cujo corpo enrijeceu e cujos modos são submissos. Ela se tornará um adulto neurótico, que pode até saber como vencer, mas não sabe sentir a alegria de viver.

Aqueles que buscam terapia, por mais bem-sucedidos que sejam, tiveram seu espírito anulado a tal ponto que a alegria lhes é um sentimento estranho. Os sintomas particulares que apresentam são meras manifestações externas de sua angústia. Alguns foram anulados a ponto de sofrer disfunções, enquanto outros conseguem ser funcionais. É um erro presumir que, por não fazer terapia ou não acreditar que precise disso, o indivíduo seja sadio. Comecei a fazer terapia com Reich na ilusão de que estava tudo bem comigo, mas logo descobri que, na realidade, eu estava assustado, inseguro e fisicamente tenso. Em meu livro *Bioenergética*² relato algumas vivências nessa terapia, que me chocaram ao revelar a profundidade de minha neurose, mas também me indicaram o rumo para recuperar minha integridade e deram-me coragem para seguir o caminho que eu havia escolhido.

Esse caminho era a entrega ao corpo. Eu precisava abrir mão de minha identificação com o ego em favor de uma identificação com meu corpo e seus sentimentos. Em nível egoico, considerava-me brilhante, inteligente e superior. Acreditava ser capaz de realizar e conquistar muitas coisas, embora não soubesse exatamente quais. Eu queria ser famoso. Era conduzido por uma ambição incomum, introduzida em mim por minha mãe para compensar a falta de ambição de meu pai, mas felizmente tive dele apoio suficiente para impedir que ela me dominasse. Entregar-me ao meu corpo implicaria abrir mão dessa imagem egoica inflada que encobria e compen-