
Sumário

Prefácio.....	11
Introdução	15

PARTE 1 – O DESAFIO DE RESOLVER A CISÃO MENTE–CORPO, 21

1. A infância e a faculdade municipal	23
2. Meus 20 anos e início dos 30	37
3. Conhecendo o dr. Wilhelm Reich.....	45
4. Experiências com Reich	51
5. Rowfreta Leslie Walker	57
6. Faculdades de medicina nos Estados Unidos	66
7. A Universidade de Genebra e a vida na Suíça	70
8. O nascimento de Frederic Lowen	83
9. O Conselho dos Examinadores de Medicina de Nova York	88
10. Dr. John Pierrakos.....	91
11. Desenvolvimento do Instituto de Análise Bioenergética e experiências no Instituto Esalen.....	99

PARTE 2 – FOTOS DE MINHA VIDA, 111

PARTE 3 – REFLEXÕES SOBRE MEUS LIVROS E SEU DESENVOLVIMENTO, 121

12. Meus livros	123
1958-1970: <i>O corpo em terapia: a abordagem bioenergética</i>	123

<i>Amor e orgasmo</i>	130
<i>O corpo traído</i>	135
<i>Prazer: uma abordagem criativa da vida</i>	137
<i>1972-1980: O corpo em depressão: as bases biológicas de fé e de realidade</i>	140
<i>Bioenergética</i>	142
<i>Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante</i>	145
<i>Medo da vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo</i>	147
<i>1984-1995: Narcisismo: negação do verdadeiro self</i>	151
<i>Amor, sexo e seu coração</i>	152
<i>A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia</i>	153
<i>Alegria: a entrega ao corpo e à vida</i>	156

PARTE 4 – BASES DA BIOENERGÉTICA, 159

13. <i>Grounding</i>	161
14. <i>Nossa cultura em suspensão</i>	177
15. <i>Vibração</i>	188

PARTE 5 – BIOENERGÉTICA E VIAGENS PELO MUNDO, 201

16. <i>México, Tóquio e Havaí</i>	203
17. <i>Iugoslávia, Hungria e Itália</i>	214

PARTE 6 – ANOS DE PRAZER E ESTRESSE, 225

18. <i>O corpo me ensina: doença psicossomática</i>	227
19. <i>O Instituto Internacional de Análise Bioenergética</i>	237
20. <i>Anos de prazer e estresse</i>	250
21. <i>Meu 79º aniversário e além</i>	270

PARTE 7 – HONRANDO O CORPO, 277

22. <i>Realização</i>	279
-----------------------------	-----

Prefácio

Conheço Alexander Lowen há mais de trinta anos. Entre 1975 e 1982, fui seu aluno e paciente. Somos ligados por um forte sentimento de respeito e afeto e por uma profunda admiração pela análise bioenergética. Pratico a análise bioenergética e dirijo a Sociedade de Análise Bioenergética da Flórida desde 1984. Nosso curso de treinamento tem mais de vinte anos.

No outono de 2002, o destino tocou dr. Lowen e eu. Telefonei para ele um dia, depois de ficarmos sem contato por vários anos, e disse que desejava reimprimir seus livros esgotados. Sua resposta foi: “Mande um contrato, mas eu preciso de ajuda com a autobiografia”. Vários meses mais tarde, soube por seu filho Fred que a secretária que estivera trabalhando com ele em sua autobiografia tinha ido embora naquele dia, sem qualquer aviso.

Entre o Natal de 2002 e o de 2003, visitei Al quatro vezes em New Canaan. Quando o clima nos permitia, caminhávamos e conversávamos pelo menos três vezes por dia. Fiz algumas sessões com ele. Revisamos os textos que ele redigira em 2000 e os manuscritos mais breves, que ditara em 2002. Nessas conversas, Al respondeu a todas as perguntas que lhe apresentei. Esclareceu suas opiniões sobre a análise bioenergética, explicou como se sentia a respeito de Wilhelm Reich, falou de suas experiências de vida mais importantes, seu casamento e suas vivências com a sexualidade, a energia e Deus. Não houve tópico que ele evitasse ou deixasse de comentar.

Quando comecei o trabalho de edição do material, disse a Al: “Sua história é boa e merece ser contada”. Concluída essa fase, fico muito satisfeito por sua vivência extraordinária estar sendo narrada.

A história de Lowen merece ser conhecida devido à multidão de pessoas mobilizadas por seu trabalho, sua força de caráter e sua devoção inabalável ao corpo como caminho para a saúde emocional. Em *Uma vida para o corpo*, ele narra com franqueza e perspicácia a maneira como suas experiências pessoais e sua história psicológica levaram-no ao desenvolvimento da bioenergética. Trata-se de uma referência na psicologia e na psicoterapia contemporâneas para os que querem lidar com a dor e a doença emocionais, tão comuns em nossa cultura.

Mas como é, na realidade, Al, a pessoa? Muitas vezes, eu o descrevi como “o homem com mais clareza sobre quem é que eu já conheci na vida”. Isso significa que ele nunca esconde em que acredita, seja fácil ou não, nem se esquiva de qualquer coisa significativa a respeito da qual seja abordado, especialmente sobre emoções e força vital. Sua excepcional capacidade de destacar o papel do corpo na psicoterapia pôde se basear na consistência de sua energia e, embora isto não seja geralmente mencionado, também em sua inocência e afetuosidade. Das muitas experiências que vivemos em 2003, três casos ilustram claramente sua natureza.

Desde o falecimento de Leslie, Al tem contado com a ajuda de uma secretária e governanta que cuida dele e administra suas atividades profissionais. Monica Souza, uma brasileira de 40 anos, fica com Al de segunda a sexta, 24 horas por dia. Certa vez, ela me contou que num dia muito frio de inverno, em Connecticut, precisou sair e limpar com uma pá a neve que bloqueava a entrada da casa. Como conhece a natureza de Al, ela escondeu os sapatos próprios para neve dele e disse que ia sair. Certo tempo depois de ter começado a limpar a neve acumulada, Al aparece e começa a manejar outra pá, ao lado dela. Olhando para ele, ela diz: “Mas você é impossível”. E ele: “É mesmo, sou impossível”. Aos 92 anos, o mesmo caráter impossível de ser reprimido.

Monica também contou que não consegue esconder de Al algo que esteja sentindo e que ele cuida dela. Um dia, Al recebeu a visita de um sujeito muito importante, prepotente. Durante a reunião, o visitante ordenou asperamente que Monica fosse pegar alguma coisa para ele na cozinha. Ela atendeu ao pedido, mas Al percebeu o quanto a secretária estava incomodada. Quando ela voltou, Al chamou a atenção do homem para a forma como havia falado com Monica e sugeriu que ele se desculpasse com ela.

Quando Al e eu trabalhávamos no livro, ele me disse: “Bob, parece que você está gostando disso”. Pensei por um momento e, como era verdade, disse: “Estou sim”. Tanto Al como eu sabíamos o quanto este livro era importante para ele, mas ainda assim ele avisou: “Porque, se para você não for um prazer, não faça o livro”. Se eu não estivesse gostando de trabalhar no projeto, ele teria concordado em parar com tudo.

As atitudes dos conhecidos de Al na comunidade de New Canaan – pequenos comerciantes, motoristas de táxi, donos de restaurantes – sempre demonstram carinho por ele. A maioria são pessoas que ele conhece há mais de trinta anos, e pude constatar como elas sempre se dirigem a Lowen com respeito e uma genuína satisfação por aquele momento de contato.

Apesar de tudo que realizou, Al nunca abandonou seu caráter sincero e amigo.

Ao longo da vida, Alexander Lowen conquistou quatro títulos acadêmicos: bacharel em ciências, bacharel em direito, doutor em ciências jurídicas e doutor em medicina. Desenvolveu os conceitos propostos por Wilhelm Reich para construir sua análise bioenergética e criou uma ampla organização chamada Instituto Internacional de Análise Bioenergética () a fim de alicerçar e promover sua abordagem terapêutica. O instituto tem hoje mais de 1.500 membros, além de 54 institutos de treinamento no mundo todo. A análise bioenergética é praticada atualmente não só nos Estados Unidos, como também no Canadá, na Europa, na América Latina, em Israel, na Nova Zelândia, na Austrália, no Japão, entre outros.

Al é autor de doze livros (muitos dos quais traduzidos para até oito idiomas) e incontáveis artigos, além de outras publicações profissionais. Ademais, divulgou internacionalmente suas idéias num sem-número de entrevistas, fitas de vídeo e de áudio e palestras. A criação do *Journal of Bioenergetic Analysis* foi motivo de enorme satisfação para ele, uma vez que significa a existência de um fórum constante de exames e debates dos conceitos introduzidos por ele no campo da psicoterapia. No entanto, quando lhe perguntam o que mais deu sentido à sua vida, ele responde sem vacilar: “Sentir o prazer e a vida do corpo”.

Tive a honra de fazer parte desta narrativa da história de vida de Alexander Lowen. É a história de como ele honrou o corpo e curou a cisão mente–corpo. E de como, ao longo do processo, ajudou a humanidade. A análise bioenergética tem mais de cinquenta anos. Alexander Lowen está com 96. Nesta autobiografia, ele expõe uma sabedoria de que todos podemos usufruir com satisfação. Seu foco sobre a alegria de viver, sobre sentir a vida, é um convite para que honremos o corpo.

Robert Glazer, Ph.D.

Introdução

Se você está disposto a aceitar as realidades da vida, viverá mais tempo. Foi o que me permitiu chegar os 96 anos de idade. Fui criado para dar valor à mente e ao intelecto, não ao corpo. Mas privilegiar a vida mental contrariava minha natureza. Assim, curar em mim a distância entre mente e corpo se tornou meu desafio de vida. E nos mais de sessenta anos em que pratiquei a psicoterapia, aprendi que o caminho para a saúde emocional passa pelo corpo. Afinal, o propósito essencial da análise bioenergética sempre foi curar a cisão mente–corpo.

A divisão entre corpo e mente, para mim, veio das diferenças entre meus pais. Meu pai era um homem suave, voltado para o prazer, pouco ambicioso; já minha mãe era rígida, exigente e insatisfeita. Imigrantes russos, eles levavam uma vida dura, predominantemente carente de amor. Diziam ter ficado juntos pelos filhos. Suas vidas foram marcadas pela negação e pela resignação: ele sem conseguir ganhar dinheiro suficiente, ela desinteressada pelo sexo.

Passei a infância brincando nas ruas do Harlem e a adolescência jogando *handball*. A atividade física permitia que minha mente estudasse. Empregos de treinador em acampamentos de verão na área de Catskills, durante a faculdade, permitiram-me dançar e começar a sair com as garotas. O convite que fiz à minha esposa Leslie para posar como modelo para um livro sobre exercícios físicos que eu planejava escrever se transformou em namoro. Infelizmente, eu fora criado com sentimentos de humilhação e vergonha em torno da se-

xualidade. Até o dia em que resolvi impedi-la, minha mãe costumava ficar no meu quarto para garantir que minhas mãos ficassem sobre as cobertas quando eu ia dormir. Para ela, sexo era sujo.

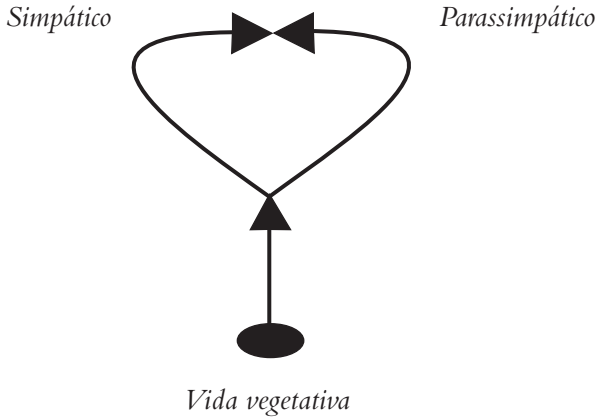
Aos 30 e poucos anos, o destino me levou a estudar e fazer terapia com o dr. Wilhelm Reich. A força e a crença de Reich numa sexualidade saudável me ajudaram a livrar-me da culpa que sentia com relação ao sexo. Durante a terapia com Reich, senti o poder do reflexo do orgasmo, a capacidade do corpo para se mover conforme suas contrações involuntárias, para liberar a tensão e sentir o fluxo de excitação e alegria. Reich sempre enfatizava a respiração, mesmo que suas palavras não fossem dirigidas a forçá-la. A cada sessão, compreendíamos que a meta era ampliar a respiração. A coragem e a integridade de Reich me permitiram desafiar a cisão entre mente e corpo, demonstrando um número incontável de vezes minha defesa contra um ser apenas mental.

Apesar de ter escrito *Análise do caráter*, Reich não enfatizava a análise do caráter. Quando lhe disse que queria ser famoso, ele não enxergou meu trauma narcisista. Reich e eu sentíamos um forte respeito pelo intelecto em si e pelo intelecto um do outro. No meu caso, sua sabedoria consistiu em reconhecer que meu intelecto funcionava bem; o que eu precisava era entrar em contato com meu corpo. Ele mudou minha vida.

O grande momento da virada na terapia ocorreu dois anos e meio depois, num processo de três sessões semanais. Já havia tempo que eu conseguia fazer meu corpo respirar, relaxar e expressar o reflexo do orgasmo regularmente, mas minha personalidade ainda apresentava uma neurose. Reich me olhou e disse: “Lowen, você vai ter de parar”. Isso significava que a terapia fracassara e que não havia outra alternativa senão aceitar o fato. Reich entendia intuitivamente que isso me abalaria profundamente, o que de fato aconteceu. Profundamente desesperado, entreguei-me a um choro intenso, que levou meu corpo a se soltar ainda mais, permitindo-me atingir um novo nível de cura.

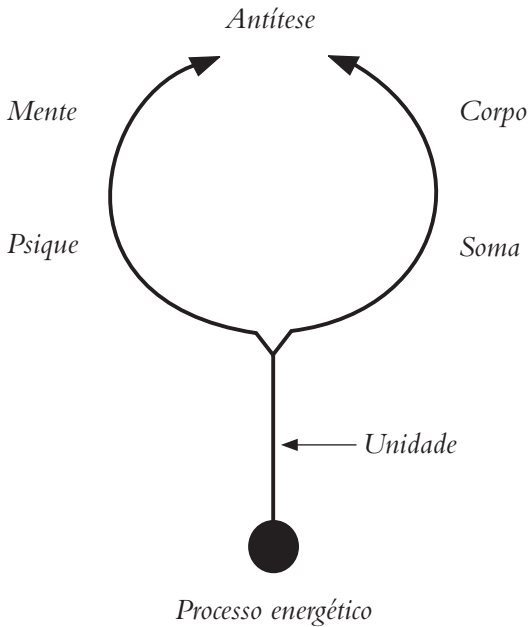
Instituí a análise bioenergética a fim de ajudar as pessoas, expressar minha criatividade e contribuir para o esclarecimento da complexi-

dade da divisão mente–corpo. O diagrama desenhado por Reich para expressar a dicotomia da visão mente–corpo deu início a meu estudo:



Unidade e antítese no sistema nervoso autônomo

Em meu livro *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia*, de 1990, esse diagrama assumiu a seguinte forma:



A vida contemporânea encoraja nossas cisões, enfatizando a cabeça, o intelecto, as realizações materiais. A profundidade da divisão entre mente e corpo na vida contemporânea é insana. Quando comecei a trabalhar como terapeuta nos anos 1950, priorizava a análise do caráter. Meu primeiro livro, *Physical dynamics of character structure* – depois chamado *Language of the body* [*O corpo em terapia*, na tradução brasileira] –, enfatiza os tipos de caráter. Minha ênfase agora está no trabalho com a energia, especialmente nos pés e no *grounding*. Hoje em dia, muitos terapeutas têm medo do poder do *grounding*. Assumem o papel de conselheiros, confidentes e analistas, mas não o de líderes. Liderar significa dirigir e sentir firmemente o chão de suas próprias opiniões e de sua própria postura. Até mesmo diversos terapeutas bioenergéticos deixaram de usar um trabalho corporal forte, e não efetuaram seu próprio *grounding* – necessário para o terapeuta se tornar um modelo e um líder para seus pacientes.

Atualmente, faço mais ou menos sete ou oito sessões de terapia por semana. Trabalho com os pacientes que vêm a New Canaan para experimentar minha versão da análise bioenergética. A base da bioenergia veio de minhas experiências terapêuticas com Reich. Naquele tempo, a terapia reichiana ocorria com o paciente deitado num colchonete ou numa cama. Durante uma sessão, minhas emoções me fizeram levantar, ficar na frente da cama e me esticar todo para cima antes de socar a cama com raiva, com toda a fúria. Isso era incomum numa terapia reichiana. Meu corpo estava me mostrando a importância de usar as pernas e ficar em pé no processo terapêutico.

Quando trabalho com os clientes, nos dias de hoje, minha ênfase recai sobre a vibração e o trabalho corporal intenso. Não peço mais aos pacientes que torçam toalhas. Meu foco está em trabalhar a energia e o *grounding*, isto é, a experiência de sentir os pés, não só de ficar em cima deles. O termo “understanding”^{*} [compreender] integra a sen-

* Lowen alude ao fato de o termo conter *under*, que significa embaixo/sob, e *standing*, ficar em pé. (N.T.)

sação da metade inferior do corpo com ficar em pé. Isso, para mim, é da maior importância atualmente. Chamei o exercício que desenvolvi para trabalhar esse aspecto de “Conectando os pés à Terra”.

A menos que o dia esteja extremamente frio em Connecticut, saio da minha casa em New Canaan, dobro à direita e ando mais ou menos 1 quilômetro, até chegar a uma rua de nome lindo, Scenic Drive [Passeio Panorâmico]. Enquanto caminho, solto bem alto um som “haaaaaa”. Respiro fundo, produzo sons variados, movimento o corpo e sinto mais energia fluindo em mim. Quando caminho, experimento o prazer do corpo, o oxigênio revigorando os pulmões. Mexer o corpo desperta minha vitalidade e me permite sentir a energia fluir.

Rowfreta L. Walker (Leslie), minha esposa por mais de 58 anos, faleceu no dia 4 de junho de 2002. Ela sempre foi o lado sensível de nosso casamento, e eu sempre fui o intelecto. Ela sempre conseguia entender intuitivamente como uma pessoa estava se sentindo, e aprendi muito com ela. Partilhamos a sexualidade, desfrutamos a vida, criamos um filho de temperamento ameno e percorremos juntos a senda do desenvolvimento da bioenergética. Leslie foi uma mulher maravilhosa. Sempre me senti atraído por ela, e ela sempre quis uma vida prazerosa.

Nesta altura da vida, praticamente curei minha cisão mente–corpo, condição mantida somente graças a um processo contínuo de trabalho *diário* com meu corpo. Vivenciar a vida do corpo é um processo incessante, e alcançar a longevidade é sua recompensa. A terapia deve desafiar nossas cisões: pensamento × sentimento; fazer × ser; controlar × abrir mão; descarga sexual × amor. A sociedade contemporânea não incentiva a vida do corpo nem a busca da saúde, mas enfatiza o dinheiro e o poder. No entanto, são o prazer e a alegria que dão sentido à vida. Dediquei a minha a procurar a cura da divisão corpo–mente em mim e ao prazer da vida do corpo. E tive a sorte de vivenciar acontecimentos que me permitiram experimentar tais coisas.