

O corpo traído

Alexander Lowen



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
THE BETRAYAL OF THE BODY
Copyright © by Alexander Lowen, 1979, 2019
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial Ltda.

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Assistente editorial: **Michelle Campos**
Tradução: **Janaina Marcoantonio**
Ilustrações: **Caroline Falcetti**
Projeto gráfico: **Crayon Editorial**
Capa original: **Lowen Foundation**
Montagem de capa e diagramação: **Santana**
Impressão: **Sumago Gráfica Editorial**

Summus Editorial

Departamento editorial
Rua Itapicuru, 613 – 7ª 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

1. O problema da identidade	7
2. A perturbação esquizoide	25
3. A defesa contra o terror	41
4. O corpo abandonado	57
5. A imagem corporal	73
6. A psicologia do desespero	91
7. Ilusão e realidade	107
8. Demônios e monstros	125
9. A fisiologia do pânico	141
10. Comer e dormir	159
11. Origem e causas	181
12. Recuperando o corpo	201
13. A conquista da identidade	223
14. O ego e o corpo	243
<i>Notas</i>	259

1. O problema da identidade

Normalmente, os indivíduos não se perguntam “quem sou eu?”. Nossa identidade não é questionada. Cada pessoa leva na carteira documentos que servem para identificá-la. Conscientemente, ela sabe quem é. No entanto, abaixo da superfície existe um problema de identidade. Na fronteira da consciência, ela está perturbada por insatisfações, desconfortável com decisões e atormentada pela sensação de estar “desperdiçando” a vida. Está em conflito consigo mesma e insegura quanto a seus sentimentos, e sua insegurança reflete seus problemas de identidade. Quando a insatisfação se torna desespero e a insegurança beira o pânico, um indivíduo talvez se pergunte: “Quem sou eu?” Essa pergunta indica que a máscara por meio da qual a pessoa busca identidade está desmoronando. O uso de uma máscara ou a adoção de um papel como meio de alcançar a identidade denota uma divisão entre o ego e o corpo. Defino essa divisão como a perturbação esquizoide que está por trás de todo problema de identidade.

Por exemplo, um artista famoso entrou em meu consultório e disse: “Estou confuso e desesperado. Não sei quem sou. Caminho pela rua e me pergunto: quem é você?”

Não faria sentido responder: “Você é o pintor famoso cujas obras estão expostas em muitos museus”. Ele sabia disso. Reclamava, na verdade, da perda do sentimento de *self*, da perda de contato com algum aspecto vital da existência que dá significado à vida. Esse elemento faltante era uma identificação com o corpo, sobre cuja fundação uma vida pessoal é erigida. Meu paciente artista tomou plena ciência desse elemento faltante em uma experiência dramática. Ele me disse: “Outro dia me olhei no espelho e fiquei assustado quando percebi que era eu. Pensei: ‘Isso é o que as pessoas veem quando olham para mim’. Na imagem aparecia um estranho. Meu rosto e meu corpo não pareciam pertencer a mim... eu me senti extremamente irreal”.

Essa experiência, em que há uma perda de sentimento do corpo, com as sensações de estranheza e irrealidade que a acompanham, é conhecida como despersonalização. Denota uma ruptura com a realidade e ocorre nos primeiros estágios de um episódio psicótico. Se continuar, a pessoa perde não só o sentimento de identidade como também sua percepção consciente da identidade. Felizmente, esse episódio durou pouco em meu paciente. Ele foi capaz de restabelecer contato com seu corpo, de modo que o sentimento de irrealidade desapareceu. No entanto, sua identificação com seu corpo continuou tênue – e o problema de identidade persistiu.

O sentimento de identidade deriva de um sentimento de contato com o corpo. Para saber quem é, o indivíduo deve estar ciente do que sente. Deve conhecer a expressão em seu rosto, sua postura e o modo como se move. Sem essa consciência de atitude e de sentimento corporal, tornamo-nos divididos entre um espírito sem corpo e um corpo sem espírito. Voltarei ao caso do artista.

Enquanto ele estava sentado à minha frente, perscrutei seu rosto exausto, seus olhos vazios, seu maxilar tenso e seu corpo petrificado. Em sua imobilidade e na respiração superficial, percebi medo e pânico. Ele, no entanto, não estava ciente do abatimento em seu rosto, do vazio em seus olhos, da tensão em seu maxilar ou da rigidez em seu corpo. Não sentia medo nem pânico. Estando fora de contato com seu corpo, só percebia sua confusão e seu desespero.

A perda completa do contato corporal caracteriza o estado esquizofrênico. Em linhas gerais, o esquizofrênico não sabe quem é, e está tão fora de contato com a realidade que não consegue sequer formular a pergunta.

Por outro lado, o indivíduo esquizoide sabe que tem um corpo e, portanto, se orienta no tempo e no espaço. Mas, uma vez que seu ego não está identificado com seu corpo e não o percebe de maneira vívida, ele se sente desconectado do mundo e das pessoas. De modo similar, sua percepção consciente da identidade não está relacionada com o modo como ele se sente acerca de si mesmo. Esse conflito não existe em uma pessoa saudável, cujo ego é identificado com o corpo e em quem o conhecimento da identidade deriva do sentimento do corpo.

Uma confusão de identidade tipifica a maioria das pessoas em nossa cultura. Muitas delas lutam com uma sensação difusa de irrealidade sobre si mesmas e sua vida. Elas ficam desesperadas quando a imagem do ego que criaram se mostra vazia e sem sentido. Sentem-se ameaçadas e ficam furiosas

quando o papel que adotaram na vida é contestado. Mais cedo ou mais tarde, uma identidade baseada em imagens e papéis deixa de proporcionar satisfação. Deprimidas e desencorajadas, elas procuram um psiquiatra. O problema é, como aponta Rollo May, a perturbação esquizoide:

Muitos psicoterapeutas observaram que cada vez mais pacientes apresentam características esquizoides, e que o tipo de problema psíquico “típico” de nossos dias não é a histeria, como na época de Freud, e sim o tipo esquizoide – isto é, o problema de pessoas que estão desconectadas, desvinculadas, carentes de afeto, tendendo à despersonalização e encobrendo seus problemas por meio de intelectualizações e formulações técnicas...

Há, também, inúmeros indícios de que a sensação de isolamento, a alienação do indivíduo com relação ao mundo, é sofrida não só por pessoas em condições patológicas, mas também por incontáveis pessoas “normais” em nossos dias.¹

A alienação das pessoas no mundo moderno – o estranhamento do homem com relação a seu trabalho, seu colega e a si próprio – tem sido descrita por muitos autores e é o tema central dos escritos de Erich Fromm. O amor do indivíduo alienado é romantizado, seu sexo é compulsivo, seu trabalho é mecânico e suas realizações são egoístas. Numa sociedade alienada, essas atitudes perdem seu significado pessoal. Essa perda é substituída por uma imagem.

IMAGEM VERSUS REALIDADE

A perturbação esquizoide cria uma dissociação entre imagem e realidade. O termo “imagem” se refere a símbolos e criações mentais, em oposição à realidade da experiência física. Isso não quer dizer que as imagens sejam irreais, mas que têm uma ordem de realidade diferente daquela dos fenômenos corpóreos. Uma imagem deriva sua realidade de sua associação com sentimento ou sensação. Quando essa associação é rompida, a imagem se torna abstrata. A discrepância entre imagem e realidade é observada mais claramente em esquizofrênicos delirantes. O exemplo clássico é o do paciente que imagina ser Jesus Cristo ou Napoleão. Por outro lado, “saúde mental” se refere ao estado em que imagem e realidade coincidem. Uma pessoa saudável tem uma imagem de si que concorda com o modo como seu corpo é visto e sentido.

Na esfera social, a imagem tem aspectos positivos e negativos. O alívio do sofrimento e do infortúnio em grande escala não seria possível sem o uso de uma imagem para mobilizar uma resposta em massa. Todo esforço humanitário alcançou seu objetivo por meio do uso de uma imagem atraente. Mas ela também pode ser usada de forma negativa para incitar o ódio e trazer destruição a outrem. Quando um policial é retratado como símbolo de autoridade repressora, torna-se objeto de desconfiança e ódio. Quando o chinês comunista retrata o norte-americano como um demoníaco explorador de pessoas, ele se torna um monstro a ser destruído. A imagem obscurece a humanidade pessoal de um indivíduo. Ela o reduz a uma abstração. Fica fácil matar um ser humano se ele só é visto como uma imagem.

Se a imagem é perigosa no nível social, em que sua função é abertamente admitida, seus efeitos são desastrosos nas relações pessoais, em que sua ação é insidiosa. Vemos isso na família em que um homem tenta corresponder à sua imagem de paternidade em oposição às necessidades dos filhos. Assim como ele se vê conforme sua imagem, também vê o filho como uma imagem, e não como uma pessoa com sentimentos e desejos próprios. Nessa situação, a criação do filho assume a forma de tentar encaixar a criança numa imagem que é, frequentemente, uma projeção da autoimagem inconsciente do pai. O filho que é forçado a se conformar à imagem inconsciente do pai ou da mãe perde seu senso de *self*, seu sentimento de identidade e seu contato com a realidade.

A perda do sentimento de identidade tem origem na situação familiar. Criado de acordo com imagens de sucesso, popularidade, sensualidade, esnobismo cultural e intelectual, *status*, sacrifício pessoal etc., o indivíduo vê os outros como imagens em vez de olhar para eles como pessoas. Cercado de imagens, ele se sente isolado. Reagindo a imagens, sente-se desconectado. Ao tentar corresponder à própria imagem, sente-se frustrado e privado de satisfação emocional. A imagem é uma abstração, um ideal, um ídolo que demanda o sacrifício do sentimento pessoal. A imagem é uma concepção mental que, sobreposta ao ser físico, reduz a existência corpórea a um papel subsidiário. O corpo se torna um instrumento da vontade a serviço da imagem. O indivíduo é alienado da realidade de seu corpo. Indivíduos alienados criam uma sociedade alienada.

A REALIDADE E O CORPO

O ser humano vivencia a realidade do mundo somente por meio do seu corpo. O ambiente externo o impressiona porque impacta seu corpo e afeta seus sentidos. Por sua vez, ele reage ao estímulo agindo sobre o ambiente. Se o corpo está relativamente sem vida, as impressões e respostas da pessoa são diminuídas. Quanto mais vivo está o corpo, mais vividamente ela percebe a realidade e mais ativamente reage a ela. Todos vivenciamos o fato de que, quando nos sentimos particularmente bem e vivos, percebemos o mundo com mais nitidez. Em estados de depressão, o mundo parece sem cor.

A vivacidade do corpo denota sua capacidade de sentir. Na ausência de sentimento, o corpo “morre” no que concerne à sua capacidade de ser impressionado por situações ou responder a elas. A pessoa emocionalmente morta é voltada para dentro: pensamentos e fantasias substituem sentimento e ação; imagens compensam a perda de realidade. Sua atividade mental exagerada substitui o contato com o mundo real e pode criar uma falsa impressão de vivacidade. Apesar dessa atividade mental, seu embotamento emocional é manifestado fisicamente. Veremos que seu corpo parece “morto” ou sem vida.

A ênfase exagerada no papel da imagem nos cega para a realidade da vida e do corpo e de seus sentimentos. É o corpo que derrete de amor, congela de frio, treme de raiva e procura contato e afeto. Separadas do corpo, essas palavras são imagens poéticas. Vivenciadas no corpo, têm uma realidade que dá significado à existência. Baseada na realidade do sentimento corporal, a identidade tem substância e estrutura. Abstraída dessa realidade, ela se torna um artefato social, um esqueleto sem carne.

Uma série de experimentos demonstrou que, quando essa interação entre o corpo e o ambiente é muito reduzida, pode-se perder a percepção da realidade.² Se um indivíduo é privado de estimulação sensorial por dado período, começará a alucinar. O mesmo acontece quando sua atividade motora é severamente restringida. Em ambas as situações, a diminuição da sensação corporal causada pela ausência de estimulação externa ou atividade motora interna reduz o sentimento que a pessoa tem desse corpo. Quando ela perde contato com seu corpo, a realidade desvanece.

A vivacidade de um corpo depende de seu metabolismo e motilidade. O metabolismo fornece a energia que resulta em movimento. Obviamente, quando o metabolismo é reduzido, a motilidade diminui. Mas essa relação também atua de maneira inversa. Toda diminuição na motilidade do corpo