

O corpo em terapia

A abordagem bioenergética

Alexander Lowen



**summus
editorial**

Do original em língua inglesa
THE LANGUAGE OF THE BODY
Physical dynamics of character structure
Copyright © 1958, 2012 by Alexander Lowen
Direitos desta tradução adquiridos por Summus Editorial

Editora executiva: **Soraia Bini Cury**
Tradução: **Maria Silvia Mourão Netto**
Revisão da tradução: **Débora Isidoro**
Ilustrações: **Caroline Falcetti** (p. 172-173) e
Natalia Aranda (todas as outras)
Projeto gráfico 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

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

*Para Leslie, minha esposa,
minha infalível inspiração.*

Sumário

<i>Prefácio</i>	9
<i>Introdução</i>	13

PARTE I

1. Desenvolvimento de técnicas analíticas	21
2. Aspectos somáticos da psicologia do ego	35
3. O princípio do prazer	55
4. O princípio da realidade.....	67
5. O conceito bioenergético dos instintos	81
6. Princípios bioenergéticos na terapia analítica	101
7. Análise do caráter.....	121
8. Formação e estrutura do caráter	137

PARTE II

9. O caráter oral	159
10. O caráter masoquista (1)	187
11. O caráter masoquista (2)	209
12. O caráter histérico (1)	227
13. O caráter histérico (2)	245
14. O caráter fálico-narcisista	265
15. O caráter passivo-feminino	287
16. O caráter esquizofrênico	309
17. O caráter esquizoide	333
<i>Notas</i>	353

Prefácio

Faz 66 anos que Alexander Lowen publicou seu primeiro livro, *Physical dynamics of character structure*, posteriormente lançado com o título *The language of the body*. Esta edição une os dois títulos. Nesta obra seminal, Lowen traçou os princípios básicos da análise bioenergética, incluindo uma discussão sobre caracterologia de uma perspectiva bioenergética. Seus trabalhos seguintes ampliaram os temas introduzidos aqui, mas, ao contrário de muitos autores que revisaram a própria obra com o passar do tempo e reviram posições iniciais, Lowen se manteve constante. Por isso, a compreensão básica de todo o sistema da análise bioenergética está aqui em sua inteireza. Tal sistema também é explicado com mais profundidade, tanto para o profissional quanto para o leigo — diferentemente de suas obras posteriores, mais focadas em tópicos específicos e tecnicamente menos detalhadas. Para quem procura uma apresentação mais aprofundada dos fundamentos teóricos da análise bioenergética como um sistema completo, este é o livro que eu recomendo, sem nenhuma hesitação, como ponto de partida. De fato, quando conheci esta obra, eu era um estudante em busca de uma escolha profissional significativa. Lê-la me influenciou sobremaneira a me formar em psicologia clínica. Como era de esperar, ao longo dos anos ouvi diversos profissionais de saúde mental contarem histórias semelhantes sobre como este livro influenciou suas escolhas. Reli o livro várias décadas depois do meu primeiro contato com ele, e estou impressionado com quanto as ideias contidas neste volume ainda são atuais e surpreendentemente inovadoras.

Embora os princípios básicos aqui descritos permaneçam sólidos, muita coisa mudou em nossa cultura desde que ele foi publicado pela primeira vez, em 1958. Segundo Lowen, diversas questões relacionadas à compreensão original de Freud sobre a formação de sintomas de histeria tinham perdido força com o passar do tempo e não eram mais aplicáveis de forma

abrangente. De maneira semelhante, muito do ambiente cultural mudou desde que Lowen escreveu este livro. Por exemplo, problemas de personalidade e caráter relacionados ao treinamento severo para o desfalde, que costumavam ser comuns, diminuíram. Embora a relação intimamente recíproca entre estrutura de caráter e cultura estipule que a prevalência e a distribuição de certas estruturas de caráter se transformem inevitavelmente com as mudanças culturais, as necessidades humanas básicas que formam a estrutura do caráter permanecem constantes. Porém, elas podem ser expressadas de maneira diferente em contextos culturais em evolução. Nesse sentido, os princípios que Lowen descreveu são universais e atemporais, embora alguns detalhes possam diferir da época em que ele expressou estas ideias pela primeira vez.

Além disso, a análise bioenergética foi criada dentro da tradição psicanalítica e como um desafio a ela, derivando do trabalho de Wilhelm Reich e de outros pensadores psicanalíticos progressistas. Ela forneceu um caminho para ir além das limitações da psicanálise orientada para a fala, focada em alcançar *insights* cognitivos que, muitas vezes, não levavam a mudanças positivas na forma de viver a vida; seu objetivo é transformar o *insight* em mudanças físicas e experienciais que melhorem a qualidade de vida, reconhecendo que apenas o *insight* intelectualizado não é suficiente para resultar em mudanças positivas. A atmosfera atual da psicoterapia evoluiu consideravelmente: grande parte do pensamento psicanalítico foi descartada pelos praticantes de saúde mental mais convencionais, que a substituíram pela popular abordagem cognitivo-comportamental — mais superficial, pois busca a remissão de sintomas em curto prazo e com pouco conhecimento subjacente das questões profundas que envolvem transtornos de personalidade e caráter, as quais podem continuar gerando sintomas. Esses transtornos, embora onipresentes, deixam de ser tratados pela psicoterapia contemporânea e são, em vez disso, mascarados por uma proliferação de medicamentos que anulam o potencial humano em vez de promovê-lo. Além disso, as abordagens cognitivo-comportamentais ignoram essencialmente o corpo e sua experiência, privilegiando a cognição e o foco na mudança clara de comportamento, sem se preocupar com o significado mais profundo dos sintomas. Ao mesmo tempo, surgiram diversas abordagens de crescimento pessoal que enfocam o corpo e as dimensões físicas da experiência humana, como o alívio de tensões musculares por meio da massoterapia, mas elas

não mostram uma compreensão profunda da unidade mente-corpo, que funde manifestação somática e dinâmicas psicológicas. Sozinhas, nem as abordagens psicológicas que deixam de abordar o corpo, nem as abordagens baseadas no corpo que deixam de abordar a psicologia são adequadas para resolver muitos dos problemas tratados pelos profissionais de saúde mental.

A unidade mente-corpo é o conceito analítico bioenergético mais fundamental. A herança singular de uma tradição reichiana tem sido mantida e desenvolvida pela análise bioenergética, tradição na qual o trabalho corporal é inextricavelmente ancorado em uma profunda compreensão de dinâmicas de personalidade e caráter, enquanto, simultaneamente, essas psicodinâmicas são ancoradas no corpo vivido. Sem uma abordagem holística que aborde toda a gama da experiência humana, é provável que a mudança seja de curta duração para aqueles cujos problemas são mais orientados para personalidade e caráter.

Embora uma vibrante escola de psicoterapia com alcance internacional tenha surgido do trabalho pioneiro de Lowen, hoje temos um grupo relativamente pequeno, mas dedicado, de terapeutas treinados em bioenergética. A análise bioenergética continua sendo pouco conhecida pelos profissionais de saúde mental e, para alguns que a conhecem, seu foco em encontrar e se apoderar de sentimentos intensos gera medo, e não entusiasmo pela possível liberação que daí pode resultar. Espera-se que a reedição deste livro clássico corrija essa situação.

Ele também é um merecido tributo a Lowen, um homem que influenciou pessoalmente numerosos pacientes e várias gerações de terapeutas bioenergéticos em seus muitos anos de atendimento em psicoterapia e condução de programas de treinamento, além de ser um autor persuasivo. Eu me incluo entre os felizardos que experimentaram a terapia bioenergética com Lowen e em inúmeros de seus *workshops*. Talvez ainda mais emblemática tenha sido sua tenacidade e a humildade para viver os princípios habilmente expressados neste livro. Já com mais de 90 anos, continuou atendendo e conduzindo treinamentos, bem como realizando a própria rotina diária de exercícios bioenergéticos. Certa vez, perguntei a Lowen sobre sua carreira incrivelmente produtiva e os sacrifícios pessoais que acreditava terem sido impostos por essa produtividade. A resposta foi sucinta e deveras coerente com sua abordagem da análise bioenergética: “Só me deu prazer”. Isso reflete, afinal, o objetivo da abordagem — libertar o organismo para

Alexander Lowen

experimental prazer em uma maneira de viver expansiva e desimpedida, congruente com a unidade mente-corpo.

HARRIS FRIEDMAN, PhD
Professor de Psicologia, Universidade da Flórida
Terapeuta bioenergético certificado

Introdução

Os movimentos expressivos no rosto e no corpo [...] servem como o primeiro meio de comunicação entre a mãe e seu filho. Os movimentos expressivos conferem vivacidade e energia às nossas palavras faladas. Revelam os pensamentos e as intenções dos outros de modo mais verdadeiro do que o fazem as palavras, que podem ser falseadas [...]. A livre expressão de uma emoção através de sinais externos a intensifica [...]. Por outro lado, a repressão, até onde isso for possível, de todos os sinais externos enfraquece nossas emoções. Aquele que se permite expressar por uma gesticulação violenta incrementará sua ira; aquele que não controla os sinais de medo vivenciará esse medo em grau mais elevado; e aquele que permanece passivo quando subjogado pelo pesar perde sua melhor oportunidade de recuperar a elasticidade mental.

Charles Darwin, 1872

A expressão das emoções no homem e nos animais

Estamos testemunhando um ataque à psicanálise por parte de psiquiatras e de outros que não negam seus princípios básicos. A crítica advém do descontentamento diante dos resultados da terapia psicanalítica, já que, mesmo deixando-se de lado os sérios problemas de custo, tempo e outros inconvenientes, as tão ansiadas modificações na personalidade, nas sensações e no comportamento em geral não se concretizam. É verdade que certos pacientes são auxiliados e alguns melhoram. Mas o número de pacientes que passa anos a fio em análise, ou pulando de um analista para outro, sem qualquer alteração significativa em suas aflições, insatisfações ou problemas reais é alarmante.

Há pouco tempo, fui consultado por uma jovem que dedicou quatro anos à análise e mais de um ano a outro tipo de terapia. É típico o seu comentário a respeito de suas experiências anteriores:

Aquilo que me motivou a ir não mudou, na verdade. Sempre senti que minha capacidade de sentir era maior do que o que eu realmente sentia. Embora a análise tenha me ajudado a compreender muitas coisas, eu não passei a sentir mais. Foi com isso que me desapontei.

Diante dessa situação, é confusa a reação dos psiquiatras analistas. Alguns oferecem formulações mais elaboradas, enquanto outros apelam para o senso comum mais banal. Infelizmente, nenhuma das duas abordagens oferece uma solução para o problema. Tampouco podemos acusar Freud de que os *insights* que ofereceu ao mundo se mostraram relativamente ineficientes para enfrentar os sérios transtornos emocionais que tantas pessoas apresentam. O próprio Freud não prometeu isso. Ele conhecia as limitações de sua técnica.

A situação na qual a psicanálise se vê hoje é similar à de qualquer outra disciplina médica jovem. Podemos comparar os resultados das cirurgias de hoje com os de cem anos atrás? Os progressos resultam de alterações nas técnicas, de uma melhor compreensão do problema e de capacidades mais sofisticadas. Se os analistas do nosso tempo são responsabilizados pela situação atual, é só porque relutam em modificar seus procedimentos tradicionais.

A história da psicanálise não se ressentiu da falta de experimentadores e pensadores. Enquanto a maioria se dedicava a detalhes teóricos, alguns deles, em especial Ferenczi e Wilhelm Reich, introduziram inovações importantes nos procedimentos técnicos. Ferenczi, com sua “técnica ativa” ou “análise desde baixo”, tentou trabalhar com os problemas de caráter mais difíceis que, mesmo então, desafiavam o método psicanalítico. As contribuições de Reich serão discutidas com mais detalhes ao longo deste estudo.

O problema que a psicanálise enfrenta emerge do fato de o analista lidar com sensações corporais e sentimentos corporais nos níveis verbal e mental, já que o assunto da análise é o sentimento e o comportamento do indivíduo. Suas ideias, fantasias e sonhos só são explorados na medida em que constituem um modo de compreender e atingir os sentimentos e influenciar o comportamento. Será que não podemos conceber a possibilidade de

existirem outros meios e modos de alterar os sentimentos e as ações? Numa carta a W. Fleiss, em 1899, Freud revelou seu constante interesse por essa questão: “De tempos em tempos, visualizo uma segunda parte do método de tratamento: provocar as sensações do paciente e também suas ideias, como se fossem muito indispensáveis”.

Se Freud não conseguiu propor um método de tratamento que concretizasse essa ideia, o fracasso pode ser atribuído à dificuldade inerente à relação mente-corpo. Enquanto o conceito de dualidade mente-corpo influencia o pensamento de uma pessoa, essa dificuldade é insuperável. Podemos inferir que Freud lutou contra esse problema durante toda a sua vida. Desse esforço resultaram formulações mais claras, que constituem a psicologia do ego. Porém, o mesmo problema desafia os analistas de hoje de modo tão agudo como foi com Freud.

Não é minha intenção, nesta introdução, sugerir a resposta a essa imensa interrogação. Em vez disso, gostaria de explicitar a tese que está na base deste estudo e aponta o caminho para solucionar esse problema. Os analistas têm ciência da identidade, entre muitos processos somáticos e fenômenos psicológicos. O campo da medicina psicossomática está repleto dessas referências. Implícito nessa identidade está o conceito de que o organismo vivo se expressa mais claramente através dos movimentos do que das palavras. Mas não só através dos movimentos! Por meio dos maneirismos, da postura, da atitude e de cada gesto, o organismo está falando uma língua que antecede e transcende sua expressão verbal. Além disso, existe uma boa quantidade de estudos específicos que correlacionam a estrutura corporal e física com atitudes emocionais. Ela pode se tornar objeto de estudo da técnica analítica tanto quanto os sonhos, os atos falhos e os resultados da associação livre.

Se a estrutura corporal e o temperamento estão relacionados, como qualquer um que estude a natureza humana pode verificar, a pergunta é: é possível modificar o caráter de um indivíduo sem alterar sua estrutura corporal, sua mobilidade funcional? Por outro lado, se é possível mudar a estrutura e aprimorar sua mobilidade, não poderíamos efetuar as modificações no temperamento desejadas pelo paciente?

Em sua expressão emocional, o indivíduo é uma unidade. Não é a mente que fica zangada nem é o corpo que agride. É o indivíduo que se expressa. Portanto, estudamos como um indivíduo específico se expressa, qual é o

escopo de suas emoções e quais são os seus limites. É o estudo da mobilidade do organismo, porque a emoção se baseia na habilidade de “exteriorizar-se”.

Eis aqui um indício do relativo fracasso da psicanálise. *Ela ajuda relativamente pouco a compreender por que uma pessoa se comporta de determinada maneira.* O indivíduo que tem medo de mergulhar pode muito bem compreender que não vai se machucar. Precisamos entender e aprender a vencer o medo do movimento.

Se os determinantes da personalidade e do caráter são estruturados fisicamente, não deveria a empreitada terapêutica ser, da mesma forma, assim orientada? O conhecimento não é nada senão o prelúdio da ação. A fim de se tornar mais efetiva, a terapia analítica deveria prover tanto a compreensão quanto o movimento dentro da situação terapêutica. Os princípios de teoria e técnica que constituem o referencial de trabalho dessa nova abordagem compõem o que denominamos “análise e terapia bioenergética”.

O principal responsável por ampliar o escopo da técnica analítica a fim de incluir a expressão física e a atividade do paciente foi Wilhelm Reich. Por mais que se possa discordar do trabalho posterior de Reich, esse desenvolvimento constitui uma das maiores contribuições à psiquiatria. Meu reconhecimento a Reich, que foi meu professor, se expressa nas inúmeras referências às suas ideias neste volume. Por outro lado, a terapia bioenergética é independente de Reich e de seus seguidores e difere da teoria e da técnica reichianas em muitos aspectos fundamentais, alguns deles apresentados aqui.

Pode ser interessante apontar as diferenças entre a terapia bioenergética e as técnicas psicanalíticas tradicionais. Em primeiro lugar, o estudo do paciente é unitário. O terapeuta bioenergético analisa não apenas o problema psicológico do paciente, como faria qualquer analista, mas também a expressão física do problema em sua estrutura corporal e em seus movimentos. Em segundo lugar, a técnica envolve uma tentativa sistemática de liberar a tensão física encontrada nos músculos espásticos e cronicamente contraídos. Em terceiro lugar, a relação terapeuta-paciente tem uma dimensão extra, inexistente na psicanálise. Como o trabalho é realizado no nível físico, além da análise no nível verbal, a atividade resultante envolve o analista mais profundamente do que as técnicas convencionais.

E quanto à transferência e à contratransferência numa situação desse tipo? São a ponte através da qual as ideias e os sentimentos fluem entre os indivíduos. Na terapia bioenergética, o contato físico põe a transferência

e a contratransferência em foco, o que facilita o lado afetivo do trabalho analítico. Entretanto, exige uma maior habilidade por parte do analista para lidar com as tensões emocionais daí decorrentes. Se falta essa habilidade, o analista não completou sua preparação para a tarefa. Só com humildade e franqueza se pode ousar encarar o profundo manancial de sentimentos que está na essência dos seres humanos.

Este livro não tem a pretensão de ser uma apresentação completa das teorias e técnicas da análise e da terapia bioenergéticas. O campo é tão amplo quanto o próprio assunto da vida. Como uma introdução ao tema, deve diminuir a distância entre a psicanálise e o conceito de uma abordagem física para os transtornos emocionais. Estão em desenvolvimento outros estudos sobre os aspectos práticos e teóricos deste trabalho.

Gostaria de expressar minha gratidão a meu colega, dr. John C. Pierakos, cuja colaboração na formulação das ideias aqui contidas foi inestimável, e ao dr. Joel Shor, por seu paciente e criterioso estudo do manuscrito. Também gostaria de apresentar meu reconhecimento aos membros do seminário sobre a dinâmica da estrutura de caráter, cujas sugestões e críticas aprimoraram minhas ideias. Meus agradecimentos à srta. Dora Akchim, que gentilmente datilografou este texto.

ALEXANDER LOWEN
Cidade de Nova York

PARTE I

1. Desenvolvimento de técnicas analíticas

A história do desenvolvimento dos conceitos e técnicas analíticas é a história dos fracassos terapêuticos. Isso é fato, qualquer que seja o campo da pesquisa científica; a psiquiatria e disciplinas correlatas não são exceção. Cada avanço é conseguido através do reconhecimento de um problema que métodos de pensamento e tratamento anteriores não conseguiram compreender nem resolver.

A origem da psicanálise se deu em situação semelhante. Sabemos que Freud esteve interessado em neurologia e doenças nervosas por um longo tempo antes de ter criado o método de pesquisa e tratamento pelo qual ficou conhecido. O problema específico a que dedicou atenção no momento crítico de sua carreira foi a histeria. Anteriormente, Freud se havia dedicado à “terapia física, e se sentia absolutamente desanimado depois dos desapontadores resultados obtidos com a ‘eletroterapia’ de Erb”. Voltou-se, então, como sabemos, para o uso da hipnose e, especificamente, ao “tratamento pela sugestão durante hipnose profunda”, que havia aprendido com Liébeault e Bernheim. Mais tarde, Freud declarou não estar satisfeito com esse sistema de tratamento, no qual, com frequência, o hipnotizador ficava irritado porque o paciente “resistia” às suas sugestões. Mas ele também conhecia bem outros procedimentos terapêuticos para o tratamento da histeria.

No artigo que publicou juntamente com Breuer, “Sobre os mecanismos psíquicos dos fenômenos histéricos”, Freud estabeleceu as bases para o estudo científico dos fenômenos mentais. Na verdade, o método por ele empregado era a hipnose, mas a abordagem analítica substituiu a sugestão direta. Ela é descrita como a seguir: “e sob hipnose a fim de despertar recordações relacionadas à época em que primeiramente apareceram os sintomas”.¹

A hipnose tinha suas limitações. Em primeiro lugar, nem todo paciente podia ser hipnotizado. Em segundo, Freud não gostava de reduzir a consciência de seus pacientes. À medida que seus *insights* avançavam, ele