

REFERÊNCIA:

LAMEIRINHA, A. S. a análise bioenergética como ferramenta no resgate e construção de uma nova identidade. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

1

A ANÁLISE BIOENERGÉTICA COMO FERRAMENTA NO RESGATE E CONSTRUÇÃO DE UMA NOVA IDENTIDADE

Ana Sílvia Lameirinha

Neste trabalho vou buscar nos ensinamentos de Reich e Lowen, como ajudar a Construir uma Nova Identidade, através de exercícios, movimentos e expressões.

Na época de Freud e Reich (1995), as pessoas respondiam segundo um padrão sócio-cultural que as obrigavam a agirem e, a serem como a sociedade da época exigia que elas fossem.

Com a Revolução Sexual, muitas regras foram rompidas e as pessoas passaram a buscar outro tipo de identidade, não queriam mais a repressão. Buscaram a liberdade de expressão, a liberdade de movimentos, etc. Elas sentiam a necessidade cada vez maior de se mostrarem. Essa abertura que foi muito importante na época, fez também com que as pessoas ficassem muito perdidas e, novamente sem sua própria Identidade.

Ao buscarmos na estória da humanidade o que determinava a identidade do homem vamos verificar que a agressividade esteve presente em todo processo de desenvolvimento:

Na religião: Adão mordeu a maçã.

Na pré-história: O homem arrastava sua mulher pelos cabelos.

Não é fácil ao homem abandonar a satisfação direta. O processo de agressividade faz parte da busca da Identidade, muitas vezes é necessário ser agressivo na vida para obter seus desejos, mas, a agressividade teve que ser impedida para que o mundo pudesse ter suas regras respeitadas. Então, coube ao homem, conter se, enquadrar se ao sistema.

Para Freud (1976), a sublimação do desejo agressivo e sexual do homem, fez com que ele se tornasse mais produtivo, mais culto, mais Civilizado. Mas essa contenção gerou também uma insatisfação e uma repressão dos desejos primários e, com isso ele foi perdendo sua identidade. Os homens precisaram se moldar aos ideais de uma cultura.

É exigido do homem o “sucesso” e ele vai pela vida buscando ser reconhecido pelo que tem, por suas realizações materiais, não pela virtude pessoal.

Em busca das realizações materiais muitas vezes o indivíduo torna-se distante de si mesmo, inseguro, incerto sobre sua identidade e carente no sentido do Self.

Conforme A. Lowem (1984) coloca, “numa sociedade de massa, é o sucesso que distingue o indivíduo da multidão. Diz-se que a pessoa bem sucedida “realizou-se”. O que ela realizou foi um nome para si mesma”. As pessoas vão buscar naquelas que obtiveram poder “a aura do poder” e imaginam que através dela todos os problemas se resolverão ou serão significativamente reduzidos.

REFERÊNCIA:

2

LAMEIRINHA, A. S. a análise bioenergética como ferramenta no resgate e construção de uma nova identidade. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

O indivíduo com poder, acredita que deva ser leal ao sistema que lhe proporcionou esse poder, mesmo que tal fato possa abalar sua integridade pessoal. A necessidade de conseguir reconhecimento, e sentir-se importante muitas vezes afastam o indivíduo de sua identidade.

Os Grandes Líderes tiveram espaço, e começaram a levar as grandes massas a seguir seus pensamentos, seus ideais e provocando na maioria das vezes a contenção da agressividade interna de cada um.

Devemos ser discriminantes dos milhares de produtos que nos são oferecidos a todo instante, seja eles de ordem material, política, religiosa, financeira, etc. Quando nos identificamos com o sistema simplesmente, sem questioná-lo, estamos sendo um produto também. Somente poderemos ser discriminantes, se pudermos manter nossa própria identidade e não nos deixarmos ser seduzidos pelas milhares de formas de obter o sucesso oferecidas a cada segundo.

Cada um de nos tem que encontrar o seu próprio poder interno, sua própria opinião, sua própria identidade.

Conforme W. Reich (1998) coloca: “Ficamos cada vez mais espantados com a vida dupla que as pessoas são forçadas a viver. O comportamento externo, que varia de acordo com a posição e a classe social, revela-se uma formação artificial e está em conflito permanente com a natureza verdadeira, direta,...” , referindo-se às mudanças no comportamento que as pessoas acabam fazendo para esconder o seu verdadeiro “ser” atrás de uma máscara do caráter. A máscara ou disfarce muitas vezes se torna parte do seu ser e, as pessoas não percebem mais que já perderam sua identidade, ficam tão identificadas com um papel a ser desempenhado que não se dão conta de que já podem trazer de volta sua identidade, sua nova identidade, sem medo de ser si mesma, sem medo de ser inadequada, inaceitável e, deixar de ocultar seus sentimentos e sensações genuínos. Deixar de simplesmente aceitar o papel que lhe foi exigido. (Lowen – 1986)

As pessoas que sabem o que querem e o que não querem são as que estão mais próximas de seus sentimentos e podem expressá-los.

Os sentimentos são sempre personalizados, são individuais e quanto mais os conhecemos, mais podemos mostrá-los sem dificuldade de expor, sem o medo de der julgado, sem ficar se sentindo culpado por achar que deveria ter dito ou ter feito outra coisa.

A Análise Bioenergética vai ajudar o indivíduo a reencontrar o contato com o seu próprio corpo e com o prazer de estar no seu self, no seu ser.

A minha proposta é, encontrar o caminho mediano entre a repressão rigidamente imposta e o total liberalismo. Como fazer isso, com afeto no atual momento, respeitando e redescobrimo a Identidade e a Individualidade de cada um.

REFERÊNCIA:

LAMEIRINHA, A. S. a análise bioenergética como ferramenta no resgate e construção de uma nova identidade.
In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

=====

REFERÊNCIAS

FREUD, S. **Mal Estar da Civilização**. Edição Standard Brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Rio de Janeiro: Imago, 1976

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995

LOWEN, A. **Prazer**. São Paulo: Summus, 1984

LOWEN, A. **Medo da Vida**. São Paulo: Summus, 1986

=====

Ana Silvia P. Lameirinha

Cidade: São Paulo/SP - Brasil

E-mail: ana.spl@uol.com.br