



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

AGUIAR, Fernando Henrique Rezende. Máscara, Eu inferior e Eu Superior: uma vivência em Core Energetics. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

MÁSCARA, EU INFERIOR E EU SUPERIOR: UMA VIVÊNCIA EM CORE ENERGETICS

Fernando Henrique Rezende Aguiar

RESUMO

A Core Energetics tem uma visão de homem – da dinâmica da consciência - e do processo terapêutico que se baseia nos conceitos de Máscara, Eu Inferior e Eu Superior. A Máscara é o que mostramos ao mundo na tentativa de esconder o nosso Eu Inferior – pelo aspecto “feito” da sua expressão – e a nossa Essência, porque aprendemos que ela é inadequada. O Eu Inferior é a distorção da energia da vida, é uma energia de medo e destruição, é o local onde não nos permitimos viver plenos e abundantes. O Eu Superior ou a Essência é a dimensão viva, radiante, criativa, amorosa, poderosa, unificadora e integradora do nosso ser; nossa verdade mais profunda, o lugar onde confiamos, entregamos e amamos sem medo ou dúvida. A Core Energetics amplia e conecta o ser mais profundamente na sua verdade em um processo de compreender a máscara, reintegrar o eu inferior e abrir caminho para a ampla expressão da Essência.

Palavras-chave: core energetics, eu inferior, eu superior, máscara, vivência

CORPO DO TRABALHO

A partir de Dadoun (1991) entende-se que na formação do caráter e da couraça muscular na concepção reichiana o sujeito, o bebê, se expressa a partir do seu cerne biológico, em um movimento direcionado para o prazer. Esse impulso primário encontra limites no meio circundante que impedem sua livre expressão. Tais barreiras são atitude repressivas, castradoras, punitivas, também ameaças e a intolerância e a rigidez da estrutura socio-cultural. Na impossibilidade de se expressar, a energia que seria direcionada para fora do sujeito, retorna provocando angústia, dando início à formação de bloqueios que impedem a experiência do prazer e, ao final, do reflexo orgástico pleno.

Nessa dinâmica a estrutura de caráter e a couraça muscular vai se formando, no intuito de evitar a angústia e, portanto, evitar o prazer. O caráter então é uma série de comportamentos padronizados que constitui um mecanismo de defesa contra os impulsos do cerne biológico e a emergência do material reprimido do inconsciente. O caráter não é necessariamente o que um indivíduo faz mas como ele faz. Uma vez que a couraça está estabelecida e a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

AGUIAR, Fernando Henrique Rezende. Máscara, Eu inferior e Eu Superior: uma vivência em Core Energetics. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

neurose instalada, os impulsos primários – direcionados para a ação e o prazer – se transformam em sintomas, comportamentos neuróticos e angústia.

Esse processo resulta em uma estrutura psíquica composta de três camadas (DADOUN, 1991). A terceira camada, mais externa, mais superficial, feita para os outros, os terceiros. Composta de todos os papéis sociais e padrões que internalizamos para vivermos dentro dos limites da realidade socio-cultural:

Uma camada superficial, que reflete os imperativos sociais e morais, constituída pelos gestos estereotipados e conformes da vida e da urbanidade quotidianas, pelos comportamentos consciêntes, controlados, adaptados, polidos. (DADOUN, 1991, p. 333)

Uma segunda camada, reservatório de todos os sentimentos negativos decorrentes das frustrações ao longo da vida, camada essa que permanece oculta pelas repressões sociais:

Sob a película social há uma camada que podemos chamar de secundária, uma vez que reúne, segundo Reich, todos os impulsos considerados secundários – as tendências destrutivas. (DADOUN, 1991, p. 334)

E, por fim, a primeira camada, profunda, o centro da vida, o cerne biológico, onde a energia do sujeito está livre. Dessa camada provém todo impulso para o prazer e para a vida:

Em profundidade existe uma camada primária, quer dizer ao mesmo tempo primeira e primordial, é o núcleo vital, bioenergético, do qual nascem a espontaneidade, a sexualidade, a racionalidade, a alegria de viver. (DADOUN, 1991, p. 334)

Jonh Pierrakos foi aluno de Reich, co-criador da Análise Bioenergética e criador da Core Energetics. Agregando aos seus estudos os conhecimentos do Pathwork ele desenvolveu esse conceito das três camadas, agregando uma perspectiva transpessoal e propondo uma linha de trabalho cujo o objetivo é conhecer essas três camadas, rumo a uma expressão cada vez maior e livre dos impulsos da camada primária.

Pierrakos (2004) chamou essas três camadas de máscara, eu inferior e essência ou eu superior, respectivamente terceira, segunda e primeira camada do Reich. O surgimento das camadas se dá de forma semelhante ao que foi explicitado por Reich. O ser que encarna busca se expressar a partir da sua



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

AGUIAR, Fernando Henrique Rezende. Máscara, Eu inferior e Eu Superior: uma vivência em Core Energetics. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

essência e, diante das atitudes repressivas do meio, a energia que não pode ser expressa se distorce e se transforma no eu inferior. No intuito de ocultar as próprias negatividades e atitudes destrutivas o sujeito constrói a máscara e assim pode fazer parte da sociedade, enquadrando-se nas expectativas sociais e nos comportamentos padronizados. Nas palavras do Pathwork:

Máscara:

A camada mais externa, que as pessoas usam como escudo protetor para encobrir o eu inferior e muitas vezes também o seu eu superior, é a máscara ou auto-imagem idealizada. (PIERRAKOS, 2000, p. 38)

Eu inferior:

A camada que recobre o eu divino é o mundo oculto de egocentricidade que denominamos eu inferior. Esta é sua parte não desenvolvida, que ainda contém emoções negativas, pensamentos negativos e impulsos como medo, ódio e crueldade. (PIERRAKOS, 2000, p. 38)

Eu superior:

Faz parte da inteligência e amor universal que permeia a vida; em suma, Deus. É a centelha divina. O eu superior é livre, espontâneo, criativo, amoroso, generoso, onisciente e capaz de alegria e felicidade infinitas. Você sempre pode entrar em contato com ele quando está na verdade, quando dá de coração e por meio da meditação e da oração. (PIERRAKOS, 2000, p. 37-38)

Fica clara a semelhança entre as três camadas de Reich e de Pierrakos; poderia se dizer que são as mesmas idéias com nomes diferentes, entretanto há nuances nos conceitos que não os faz perfeitamente idênticos. Isso se dá principalmente na questão da transpessoalidade. Ao incorporar o pathwork no seu trabalho, John Pierrakos proporcionou uma compreensão do processo terapêutico que inclui a dimensão da alma e a questão do propósito maior da vida, explorando de modo explícito a dimensão da espiritualidade.

A proposta da Core Energetics se desenvolve em quatro etapas (PIERRAKOS, 2004). Na primeira, o indivíduo conhece a própria máscara, seu caráter, o lugar onde culpa os outros e o mundo pelas suas infelicidades e insucessos. Conhecer a máscara é olhar para si mesmo sem julgamento; é reconhecer de que modo encobrimos nossa sombra e nossa luz. Thesenga (1994) divide a máscara em três tipos básicos: máscara do amor, que aparece



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

AGUIAR, Fernando Henrique Rezende. Máscara, Eu inferior e Eu Superior: uma vivência em Core Energetics. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

com uma atitude de submissão e dependência; máscara do poder, por meio da agressão e do controle e por fim a da serenidade, associada ao distanciamento e retraimento. É importante compreender que a máscara é sempre criada a partir de qualidade genuínas oriundas do Eu superior.

Uma vez que se assume mais responsabilidade pela máscara é hora de conhecer o eu inferior, isto é, a atitude negativa em relação à alguém, a uma situação e à vida. A vontade de ser cruel, o pavor de sentir prazer e de se entregar ao fluxo criativo, a intenção de estar separado de tudo e de todos. É importante assumir a responsabilidade por esses sentimentos e expressá-los; reorganizando assim a força da vida que foi distorcida.

Na terceira etapa faz-se contato com o eu superior, assumindo a responsabilidade por escolher a união e a conexão no lugar da separatividade e do isolamento e percebendo como em cada relação e situação é possível viver o prazer, a fluidez, a expressão, a força e a confiança. A quarta etapa é a conexão com a tarefa de vida, é o momento em que já se assume muito mais responsabilidade pelas escolhas e pelo próprio destino, consciênte da condição de co-criador da própria realidade e de ser sagrado, divino e transpessoal. Nessa fase tem-se mais consciência das próprias dinâmicas internas e é possível estar mais conectado com a própria verdade.

É importante saber que essas quatro fases são divididas de forma didática, mas acontecem juntas. Em algumas situações da vida o indivíduo pode ser mais capaz de expressar sua essência enquanto em outras ainda faz uso de uma máscara específica, mas no processo há permanente ganho de consciência e auto-responsabilidade.

Brennan (1991), faz referência às declarações e atitudes da máscara, como por exemplo: eu o rejeitarei antes que você me rejeite ou eu não preciso de você ou eu estou certo e você está errado! Por trás dessas declarações está a atitude negativa dizendo: você não existe! Você tem que cuidar de mim! Eu te controlarei! Uma vez que o indivíduo atravessa essas camadas ele chega no eu superior e pode expressar: eu existo. Eu preciso de você. Eu confio.

Assim, ao trabalhar-se com um grupo de pessoas, mesmo que seja somente um grupo de exercício ou movimento, sem o objetivo de fazer



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

AGUIAR, Fernando Henrique Rezende. Máscara, Eu inferior e Eu Superior: uma vivência em Core Energetics. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

psicoterapia, pode-se, por meio dos exercícios e dinâmicas, levar os participantes a experimentarem um pouco a própria máscara, eu inferior e essência. Em grupos de processos (psicoterapêuticos) essa dinâmica acontece de forma profunda, promovendo intensas liberações e transformações da consciência.

REFERÊNCIAS

BRENNAN, B. A. **Mãos de Luz: um guia para a cura através do campo de energia humana**. São Paulo: Pensamento, 1991.

DADOUN, R. **Cem flores para Wilhelm Reich**. São Paulo: Editora Moraes, 1991.

PIERRAKOS, E. **O caminho da autotransformação**. São Paulo: Cultrix, 2000.

PIERRAKOS, J. C. **Energética da Essência (core energetics): desenvolvendo a capacidade de amar e de curar**. São Paulo: Pensamento, 2004.

THESENGA, S. **O Eu sem defesas: o método Pathwork para viver uma espiritualidade integral**. São Paulo: Cultrix, 1994.

AUTOR

Fernando Henrique Rezende Aguiar/DF - Psicólogo pela Universidade de Brasília e formando em Core Energetics pelo Instituto de Core Energetics de Nova York/EUA. Atua como psicoterapeuta, orientador vocacional e facilitador de grupos de movimento em Core Energetics.

E-mail: fhaquiar@gmail.com
