



CONVERSANDO SOBRE ALEXANDER LOWEN E O DESENVOLVIMENTO DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Cynthia Melo

RESUMO

A Análise Bioenergética é uma abordagem psicoterapêutica muito difundida e reconhecida no mundo, muito se sabe a respeito das bases sobre as quais a abordagem é apoiada. No entanto, não é dada a mesma ênfase quando se trata da vida de Alexander Lowen. Talvez seja mais justificável falar sobre sua teoria e prática. Mas afinal, quem foi o homem que fundou a Análise Bioenergética? Quais foram os motivos que levaram Lowen a desenvolver sua abordagem da forma como aconteceu? Realizei um estudo sobre Alexander Lowen, com o intuito de ter uma visão abrangente sobre o teórico. Como são poucos os comentadores de Lowen, trata-se de uma tarefa necessária. Dessa maneira, o estudo pretende focalizar a obra de Alexander Lowen, fazendo um paralelo com sua vida. Trata-se de uma breve investigação a respeito da trajetória percorrida pelo fundador da Análise Bioenergética.

Palavras-chave: Análise Bioenergética. Corpo. Lowen.

1. A VIDA DE ALEXANDER LOWEN

No dia 23 de dezembro de 1910, em Nova York, nasceu Alexander Lowen.

Filho de imigrantes russos judeus, que levaram uma vida carente de amor e diziam ter ficado casados pelos filhos, Lowen foi criado com sentimentos de humilhação e vergonha em torno da sexualidade.

Seu pai era um homem suave, voltado para o prazer e pouco ambicioso. Sua mãe, ao contrário, era uma mulher rígida, exigente e insatisfeita.

Não tinha lembranças agradáveis de quando era bebê, acredita não ter sido um bebê feliz. Na escola, era bom aluno e sempre tirava notas boas. Terminou o ensino médio aos 16 anos quando se matriculou na faculdade para estudar ciências.

No decorrer de sua infância e juventude, Lowen sempre se exercitou de alguma forma.



MELO, Cynthia. Conversando sobre Alexander Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Em 1930 tornou-se bacharel em economia. Poucos anos depois, prestou concurso para professor de ensino médio e conseguiu passar. Entre 1933 e 1946 foi professor em escolas de ensino médio. Em 1934, Lowen obteve o título de bacharel em direito.

Em suas férias enquanto professor começou a trabalhar em acampamentos de verão. A remuneração não era alta, mas seu prazer e interesse por esportes foram recompensados nesse ambiente.

No ano de 1938, Lowen tomou consciência de que sua vida parecia vazia e se sentiu deprimido. Percebeu que essa depressão estava ligada à ausência de atividades físicas rotineiras. Então começou a fazer 30 minutos de exercícios diariamente, que envolviam soltar os músculos do pescoço, sempre tenso e desconfortável. Com os exercícios, obtinha os resultados desejados.

Em 1940, Lowen toma conhecimento de um curso sobre análise do caráter que seria ministrado Reich, passa então a freqüentar o curso. No fim do curso, Lowen demonstra seu interesse em continuar estudando com Reich. Lowen e mais alguns ex-alunos passaram a freqüentar encontros mensais na casa de Reich, os quais tinham como finalidade compreender os fatores causadores da neurose.

Em 1941, Lowen conheceu Leslie. A moça estudava na escola de ensino médio que Lowen dava aula. Os dois casaram-se algum tempo depois. O casamento durou mais de 58 anos. Em 2002 Leslie faleceu.

Entre 1942 e 1945, Lowen fez terapia com Reich. Depois de se tornar terapeuta, Lowen achou que seu processo terapêutico com Reich não havia sido profundo o bastante.

Lowen sentiu que precisava aprofundar seus conhecimentos, nos seus estudos percebera que não estava no mesmo nível dos colegas com formação em medicina. Por esse motivo, no ano de 1947 mudou-se para a Suíça para estudar medicina, onde permaneceu até 1951, quando se formou Doutor em Medicina e voltou para os Estados Unidos. Um mês após sua volta para os Estados Unidos, nasce Frederic, filho de Lowen.

Ao terminar sua residência, em 1952, Lowen tomou conhecimento de algumas mudanças nas atitudes de Reich: havia parado de realizar terapias



MELO, Cynthia. Conversando sobre Alexander Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

individuais e estava dedicando-se à física orgônica. Lowen não se identificou com tais mudanças e adotou uma posição independente em relação ao trabalho de Reich.

Em 1953, Lowen conheceu John Pierrakos, que tinha recentemente terminado sua residência em psiquiatria e era seguidor de Reich. Dividiram consultório entre 1953 e 1956.

Em 1956, foi fundado por Lowen e Pierrakos o Instituto de Análise Bioenergética em Nova York. A relação entre eles foi cultivada por quase vinte anos, quando afastaram-se amigavelmente. Quanto a isso, Lowen explica:

Um dos desastres que se abateu sobre a bioenergética foi a guinada de Pierrakos para o misticismo. O misticismo pode se tornar delírio e, em certo sentido, John desenvolveu delírios. Reich nunca se voltou para o misticismo; enveredou para o naturalismo, sim, nunca para o misticismo. [...] Essa diferença essencial acabou levando ao término de minha ligação com Pierrakos. (LOWEN, 2007, p. 94-95).

Os teóricos se despediram amigavelmente. Quando Pierrakos morreu em 2001, Lowen fez um longo discurso em seu funeral.

Lowen seguiu no caminho da Análise Bioenergética.

No dia 28 de outubro de 2008, aos 97 anos, Alexander Lowen faleceu dormindo.

2. A OBRA DE ALEXANDER LOWEN

Em seu caminho pela Análise Bioenergética, Lowen publicou treze livros. A seguir será feita uma breve explanação sobre esses livros.

- O CORPO EM TERAPIA: A ABORDAGEM BIOENERGÉTICA

O primeiro livro do autor foi publicado originalmente em 1958. Até ser publicado, inúmeras editoras rejeitaram o mesmo.

A obra é dividida em duas partes. A primeira parte trata-se da explicação a respeito do início de sua teoria. Lowen descreve quais são suas bases, explica o por que de seus pontos de vista. Na segunda parte, o autor dedica-se a falar



MELO, Cynthia. Conversando sobre Alexander Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

das estruturas de caráter, cujas classificações foram desenvolvidas com base nos processos de desenvolvimento do indivíduo.

No livro Lowen passa a correlacionar as formas de comportamento às características físicas.

Lowen explica que “através dos maneirismos, postura, atitude e cada gesto, o organismo está falando uma língua que antecede e transcende sua expressão verbal” (LOWEN, 1958, p.15).

- AMOR E ORGASMO

Lowen havia realizado uma série de palestras na Igreja Comunitária de Nova York, algumas tinham o tema “Sexo e *Personalidade*”. A partir disso, decidiu escrever sobre sexualidade. Assim, em 1965, *Amor e Orgasmo* foi editado.

Poucos são os livros sobre sexo que mencionam o fato da relação sexual ser um ato de amor e não simplesmente uma ação bioquímica ou hormonal. O orgasmo é mais do que descarga da excitação. Reich foi capaz de esclarecer a verdadeira natureza do orgasmo: resposta total do corpo, manifesta nos movimentos convulsivos do reflexo do orgasmo. Lowen explica que a descoberta de Reich “da função do orgasmo, tornou possível este trabalho” (LOWEN, 1965, p. 6).

- O CORPO TRAÍDO

Em 1967, *O Corpo Traído* foi publicado. Em seu trabalho, Lowen percebeu que muitas pessoas de fato negavam a realidade, as necessidades e as sensações do corpo. Isso acontece devido a uma cisão entre o ego e o corpo. Lowen então compreendeu que o conflito entre ego e corpo produz uma cisão na personalidade que afeta todos os aspectos da existência e do comportamento do sujeito.

Segundo o autor, “o emprego de uma máscara ou adoção de um papel como meio de adquirir identidade denota uma cisão entre o ego e o corpo” (LOWEN, 1967, p.15). O teórico define esta cisão como a perturbação esquizóide que se acha presente em todo problema de identidade.



- PRAZER: A ABORDAGEM CRIATIVA DA VIDA

Em 1970 o autor publica seu quarto livro. Lowen mostra como a experiência do prazer ou da dor determina nossas emoções, nossos pensamentos e nossos comportamentos.

De acordo com o teórico, para a maioria dos indivíduos “o prazer evoca sentimentos conflitantes. Por um lado está associado com o que é ‘bom’. [...] Mas, a maioria das pessoas acharia um desperdício uma vida devotada ao prazer” (LOWEN, 1970, p. 9).

O livro oferece uma saída para esse dilema, por meio do uso dos exercícios bioenergéticos.

- O CORPO EM DEPRESSÃO: AS BASES BIOLÓGICAS DE FÉ E DE REALIDADE

Em 1972 Lowen publicou seu quinto livro.

A tese básica apresentada na obra é a de que a depressão é um transtorno físico que deve ser entendido com base na dinâmica energética do corpo. Para o autor, “ninguém existe separadamente do seu corpo. Não há nenhuma forma de existência mental independente da existência física de uma pessoa” (LOWEN, 1972, p. 15). A partir disso, Lowen entende que “o conceito de doença apenas mental é uma ilusão. Não existe transtorno mental que também não seja físico” (LOWEN, 1972, p. 16). Dessa forma, a depressão é pensada também a nível físico, em outras palavras, a pessoa deprimida está física e mentalmente deprimida.

- BIOENERGÉTICA

O livro foi publicado originalmente em 1975. Trata-se de uma busca de ajudar as pessoas a abrirem seu coração para a vida e para o amor, o que não é uma tarefa fácil. Mas se essa tarefa não for alcançada, o que ocorre é um resultado trágico. “Atravessar a vida com o coração fechado é como viajar pelo mar trancado no porão de um navio” (LOWEN, 2007, p. 143).



A bioenergética é uma viagem de autodescoberta. Difere das demais abordagens por não focalizar a mente, como faz a maioria. Na obra, Lowen enfatiza a importância do corpo.

- EXERCÍCIOS DE BIOENERGÉTICA: O CAMINHO PARA UMA SAÚDE VIBRANTE

Esta obra é de autoria de Alexander Lowen e de sua esposa, Leslie Lowen.

A obra contém os exercícios básicos usados na análise bioenergética para promover um fluxo saudável de energia. Pois os autores apostavam que “a quantidade de energia que a pessoa tem e como a usa determinam o modo como responde às situações da vida” (LOWEN, 1977, p. 11).

Além da explicação sobre cada exercício proposto, o livro também apresenta ilustrações dos trabalhos corporais.

- MEDO DA VIDA: CAMINHOS DA REALIZAÇÃO PESSOAL PELA VITÓRIA SOBRE O MEDO

Publicado em 1980, segundo o próprio autor, trata-se de seu livro mais importante.

O livro baseia-se na opinião de Lowen sobre o Édipo. Na obra, o autor discute a dinâmica da situação edípica.

Segundo Lowen, “a neurose não é, costumeiramente, definida como medo da vida mas é exatamente isso” (LOWEN, 1980, p.11). O autor explica que a neurose é um conflito interno, todos os indivíduos de caráter neurótico apresentam uma luta, em seu interior, entre o que ela é e o que acredita que deva ser. Toda pessoa neurótica é prisioneira desse conflito.

O teórico acredita que o processo de sentir pode nos levar à dor, mas se tivermos coragem para aceitá-la, também sentiremos prazer. Se formos capazes de enfrentar nosso vazio interior, poderemos preenchê-lo e nos sentir realizados.



- NARCISISMO: NEGAÇÃO DO VERDADEIRO SELF

O nono livro de Lowen foi publicado em 1983. Nessa obra, o autor buscou dividir com o leitor o que ele entende sobre o narcisismo. Para ele, trata-se de uma condição psicológica e cultural. A nível individual, trata-se de uma maior preocupação com o modo como o sujeito se apresenta do que com o modo como se sente. A nível cultural, o narcisismo pode ser considerado como perda de valores humanos.

O autor acredita que “precisamos compreender as causas culturais que criam o problema e os fatores na personalidade humana que predispõem o indivíduo a esse problema” (LOWEN, 1983, p. 11).

- AMOR, SEXO E SEU CORAÇÃO

O livro foi publicado originalmente em 1988.

Para o teórico, “Todos reconhecem que o coração é um símbolo do amor. Mas o relacionamento entre o coração e o amor seria apenas simbólico? Ou haveria um elo de ligação real e vital? [...] E quanto ao sexo?” (LOWEN, 1988, p. 7). Lowen acredita que essas questões são importantes para a compreensão não só de nossos sentimentos mas da saúde do coração.

O propósito desse livro é elucidar tais conexões e, assim, permitir que o leitor comprove como a vida emocional está interligada ao ser físico e como a saúde física depende do bem estar emocional.

- A ESPIRITUALIDADE DO CORPO: BIOENERGÉTICA PARA A BELEZA E A HARMONIA

Este livro foi publicado originalmente em 1990. Lowen tenta trazer para primeiro plano a dimensão espiritual da saúde.

A saúde se manifesta na graciosidade dos movimentos do corpo, na irradiação ou brilho corporal, na maciez e calor do corpo. “A verdadeira graciosidade não é algo que possa ser aprendido. [...] Uma vez perdida, porém, ela só pode ser recuperada restabelecendo-se a espiritualidade do corpo. Para isso, precisamos entender como e por que ela foi perdida” (LOWEN, 1990, p. 13).



MELO, Cynthia. Conversando sobre Alexander Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

O livro investiga alguns distúrbios que quebram o espírito da pessoa, diminuem a graciosidade do corpo e delimitam sua saúde.

- ALEGRIA: A ENTREGA AO CORPO E À VIDA

Seu penúltimo livro foi publicado em 1995. Depois de trabalhar com pessoas por quase meio século, Lowen acredita ter chegado a uma compreensão do problema humano e ter formulado os princípios de uma abordagem terapêutica eficiente. O livro descreve o processo dessa terapia.

A meta do tratamento psicoterapêutico é a possibilidade de voltar a vivenciar a alegria.

A terapia é uma viagem de autodescoberta. Não é rápida nem fácil nem desprovida de medos. Pode de fato levar a vida toda em certos casos, mas sua recompensa é o sentimento de que sua vida não foi em vão. Podemos encontrar o significado da vida na vivência profunda da alegria (LOWEN, 1995, p. 43).

Dessa forma, Lowen acredita que a terapia devolve a capacidade de alegrar-se.

- UMA VIDA PARA O CORPO: AUTOBIOGRAFIA DE ALEXANDER LOWEN

Lowen teve seu último livro publicado em 2007, pouco antes de sua morte.

A obra trata-se de sua autobiografia. Fala de sua vida, suas experiências. Relata também seu percurso teórico. Faz uma breve explicação sobre os pilares da Bioenergética.

Em seu último livro, escrito em seus últimos anos de vida, Alexander Lowen explicita que:

a maioria das pessoas de nossa cultura vive como sobrevivente, e muitas são gratas por isso. A bioenergética oferece a possibilidade de mais liberdade e satisfação, mas a estrada é dolorosa e longa. Para mim, esse caminho vem sendo percorrido há mais de sessenta anos e ainda não cheguei ao fim (LOWEN, 2007, p. 158).

Lowen foi criado para dar valor à mente e ao intelecto, não ao corpo; mas isso contrariava sua natureza. Passou a vida lutando contra o aprisionamento imposto por nossa cultura, em busca de um contato verdadeiro com seu corpo. Deixou claro que não se tratava de uma tarefa fácil, nem



rápida. Apesar disso, essa conexão seria a única possibilidade de passar pela vida de forma completa, de vivenciar o verdadeiro sentido da vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pesquisar sobre a vida e a obra de Alexander Lowen é um trabalho bastante interessante e importante. Ao mesmo tempo, trata-se de algo muito amplo. Por esse motivo, é fundamental selecionar quais aspectos devem ser priorizados, o que deve ser excluído: tarefa bastante difícil.

O autor viveu buscando o fim de sua cisão mente e corpo. Com esse objetivo, realizou trabalhos corporais contínuos. Procurou vivenciar a vida do corpo.

No entanto, a sociedade não incentiva a vida do corpo nem a busca da saúde. Mas são o prazer e a alegria que dão sentido à vida.

Lowen passou a vida lutando contra o aprisionamento imposto por nossa cultura, em busca de um contato verdadeiro com seu corpo. Afirmou que não se tratava de uma tarefa fácil. Apesar disso, essa conexão é a única possibilidade de passar pela vida de forma completa, de vivenciar o verdadeiro sentido da vida.

No final de sua vida deixa claro que não conseguiu chegar ao fim de sua autodescoberta, nem conseguiu alcançar sua plena liberdade.

Percebo que a Análise Bioenergética não possibilita que se alcance um estado de plenitude no qual permaneceremos depois de alcançá-lo.

Trata-se, na verdade, de um caminhar constante. Enquanto estivermos vivos, estaremos caminhando.

Passaremos por momentos de plenitude, mas a vida continuará a acontecer, com seus prazeres e dores. Não se trata de chegar a um lugar, é no caminhar que poderemos vivenciar a plenitude em alguns momentos.

Como nos fala Lowen, *“a viagem da autodescoberta não acaba nunca; não há terra prometida onde, finalmente, podemos chegar e ficar”* (LOWEN, 1975).

.....



MELO, Cynthia. Conversando sobre Alexander Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

REFERENCIAS

LOWEN, A. (1958) **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1965). **Amor e orgasmo**: guia revolucionário para a plena realização sexual. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1967). **O corpo traído**. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1970). **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1972). **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1975). **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1977). **Exercícios de bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Editora Ágora.

LOWEN, A. (1980). **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1983). **Narcisismo**: negação do verdadeiro self. São Paulo: Editora Cultrix.

LOWEN, A. (1988). **Amor, sexo e seu coração**. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (1990). **A espiritualidade do corpo**: bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Editora Cultrix.

LOWEN, A. (1995). **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus Editorial.

LOWEN, A. (2007). **Uma vida para o corpo**: autobiografia de Alexander Lowen. São Paulo: Summus Editorial.

.....

AUTORA

Cynthia Melo/SP - Psicóloga (CRP-06/9537) formada pela Universidade Potiguar (UnP). Especialista em Clínica Reichiana pelo Instituto Sedes Sapientiae. Atualmente faz Mestrado em Psicologia na Universidade de São Paulo (USP) e está em Formação em Análise Bioenergética na Sociedade Brasileira de Análise Bioenergética (SOBAB). É membro da Sociedade



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

11

MELO, Cynthia. Conversando sobre Alexander Lowen e o desenvolvimento da Análise Bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Brasileira de Análise Bioenergética (SOBAB), filiada ao IIBA e a FLAAB. Também é membro do Departamento Reichiano do Instituto Sedes Sapientiae.
E-mail: melo.cynthia@gmail.com

