



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **ENSAIO SOBRE AS ESCOLHAS: A DIFICULDADE DE FAZER FOCO, DE DIZER NÃO E DE ABRIR E FECHAR AS MÃOS**

**Cristian Alencar**

### **RESUMO**

Diariamente as pessoas têm que fazer escolhas em suas vidas. No trabalho, nos relacionamentos, das mais simples as mais complexas. Mas por que algumas pessoas conseguem tomar decisões rapidamente e outras não? Por que algumas pessoas não conseguem nem tomar uma decisão? Talvez a única decisão que tomem seja não tomar nenhuma decisão. O presente trabalho, com base na Vegetoterapia Carácter-Analítica, tem por objetivo identificar as estruturas de carácter que parecem ter mais dificuldade de escolha e apresentar alguns actings propostos por Federico Navarro para trabalhar essa problemática.

**Palavras-chave:** Actings. Carácter. Escolhas.

.....

Diariamente as pessoas se deparam com escolhas que tem que fazer de suas vidas. Desde escolhas simples como: que roupa vou usar hoje, o que vou comer no almoço, vou ao cinema ou fico em casa, etc. Até escolhas mais complexas como: qual profissão devo seguir, caso ou não caso, separo ou não separo, mudo de emprego ou continuo no mesmo, etc. O presente artigo busca analisar os fatores que envolvem as escolhas. Com base na Vegetoterapia Carácter-Analítica Pós-reichiana descrita por Federico Navarro a proposta é identificar quais estruturas de carácter tem mais dificuldade em realizar escolhas e quais as técnicas corporais, os actings, que existem para trabalhar com esse problema.

Wilhelm Reich é o considerado o pai da Psicologia Corporal. Esta abordagem entende que o indivíduo é uma unidade de energia que contém em si dois processos paralelos: a mente e o corpo. Federico Navarro foi um discípulo de Reich que ampliou suas pesquisas e desenvolveu os actings, exercícios corporais, para cada segmento de couraça. Para esse artigo é necessário revisar alguns dos principais conceitos da Psicologia Corporal como Carácter e Couraça, uma vez que o objetivo do trabalho é descrever quais estruturas de carácter tem mais dificuldades com as escolhas e quais os



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

segmentos de couraça e conseqüentemente quais os actings são indicados para essa problemática.

De acordo com Reich (2004) o caráter consiste numa mudança crônica do ego que se poderia descrever como um enrijecimento, cuja função é proteger o ego dos perigos internos e externos. Como essa proteção se tornou crônica, ela merece a designação de encouraçamento, pois envolve uma restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo. “A couraça de caráter forma-se como resultado crônico de choque entre exigências pulsionais e um mundo externo que frustra essas exigências” (REICH, 2004, p. 152). No caso, o encouraçamento do ego é conseqüência do medo da punição, que envolve a energia, o desejo do id, e as proibições, as normas dos pais e da sociedade, do superego.

A formação do caráter depende de algumas condições específicas. De acordo com Reich (2004) as condições são: “a fase na qual a pulsão é frustrada, a freqüência e intensidade das frustrações, as pulsões contra as quais a frustração é dirigida, a correlação entre indulgência e frustração, o sexo do principal responsável pela frustração e as contradições nas próprias frustrações” (p. 156). Além disso, todas essas condições são determinadas pela ordem social dominante no que diz respeito à educação, a moralidade e a satisfação das necessidades.

A partir dessa formação, Reich (2004), Lowen (1982), Navarro (1995) e Baker (1980) descrevem vários tipos de caráter. No presente artigo serão descritos três estruturas de caráter descritos por Navarro (1995) que parecem apresentar mais dificuldades com as escolhas: o traço de caráter Núcleo Psicótico, o Borderline e o Masoquista.

De acordo com Navarro (1995) no que se refere à formação do Núcleo Psicótico, sabe-se que ele se instala no período fetal ou nos dez primeiros dias de vida devido à carência de contato, que envolve a comunicação, o calor, a amamentação e a maternagem. A criança percebe a rejeição energeticamente. O Núcleo Psicótico pode apresentar uma distorção de percepção, que se revela no olhar ausente, na típica expressão de transe. Existe uma cisão entre percepção e sensação.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

Volpi (2008) aponta que o Núcleo Psicótico apresenta confusão de idéias e pensamentos e que a razão predomina a emoção. Possuem uma baixa energia e desorganizada – hipoorgonótico desorgonótico. A tarefa na Psicoterapia, o projeto terapêutico com esse traço de caráter envolve trabalhar o ponto, o foco e aumentar a carga energética.

O traço de caráter Oral ou Borderline tem origem nos primeiros meses de vida, na fase da amamentação. Apresenta como principais características de comportamento a dependência, o medo da rejeição, a depressividade e a raiva (VOLPI, 2008). A insatisfação ou a perda do seio materno levam o recém-nascido a sofrer pela falta ou pela perda, gerando a depressividade no indivíduo.

Navarro (1995) distingue a insatisfação e a frustração ligadas à perda do seio. A falta ou insatisfação determinam uma tendência à depressão e o desmame brusco determina uma forma raivosa de reagir. No caso são denominados de Oral insatisfeito e Oral reprimido respectivamente. O insatisfeito apresenta um quadro depressivo e tenta compensá-lo com alimento, álcool, fumo ou algo substituto que possa lhe trazer alguma satisfação oral. O reprimido foi obrigado a comer, morder e usar os dentes antes de ter descoberto o prazer da função. Tornam-se indivíduos que falam muito e que são raivosos. Segundo Volpi (2008) o projeto terapêutico com o Borderline envolve entre outras coisas, acolhimento, encorajamento, identificação de seus potenciais. Ele deve aprender a andar com as próprias pernas.

A gênese do traço de caráter Masoquista está na fase anal. Segundo Volpi (2008) a contradição ou incoerência de atitudes dos pais relacionados principalmente com a eliminação das fezes e a contradição entre os pais nos elogios e castigos pode levar ao masoquismo. O bloqueio corporal dessa estrutura de caráter se encontra no quinto nível, o diafragma, que está relacionado com a respiração e conseqüentemente a ansiedade. É uma ansiedade de espera, de espera que alguma coisa possa provocar uma situação desagradável.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

O Masoquista tem medo de explodir e devido a isso acaba implodindo, cometendo uma auto-agressão. De acordo com Navarro (1995) quando explode, o faz de forma destrutiva para si mesmo e para os outros. Pratica a auto-humilhação e a auto-sabotagem, além de ter problemas com a auto-confiança.

Volpi (2008) aponta como principais características no comportamento Masoquista os queixumes e a lamentação constante, a sua atitude desajeitada e desengonçada, a tensão constante, o medo da desaprovação e a incapacidade de gostar de si mesmo. Apresenta tensão nos ombros e pescoço e muita energia, mas desorganizada – hiperorgonótico desorgonótico. O projeto terapêutico com o Masoquista envolve o trabalho com limites, a ansiedade e o medo da descarga (VOLPI, 2008). Ele precisa trabalhar a autonomia.

É necessário apontar algumas características complementares citadas por Lowen (1982) com relação ao caráter Oral e ao caráter Masoquista no que diz respeito à formação do caráter, para um melhor entendimento da temática das escolhas. De acordo com Lowen (1982) a mãe do Masoquista foi dominadora e o pai submisso. A mãe sacrifica-se e sufoca a criança que acaba sentindo-se culpada por tentar declarar sua liberdade ou de afirmar suas atitudes. Logo o Masoquista tem problemas com a autonomia. No caso do Oral, por sua passividade e dependência precisa ser sempre carregado, apoiado e cuidado pelo outro. “Literalmente, o indivíduo de caráter oral tem dificuldade para ficar em cima dos próprios pés” (LOWEN, 1982, p. 138).

Com relação às escolhas, o Núcleo Psicótico tem dificuldade de escolher porque tem dificuldade de fazer foco. “Qual profissão devo seguir?” O olhar é nublado, parece não enxergar uma luz. Muito pela dificuldade apontada por Navarro (1995) no sentido de ser, da existência de um eu, de uma identidade, da falta de uma consciência corporal. Nesse caso a pergunta é: afinal quem escolhe? Com um senso de si diminuído e com um ego fraco como escolher?

No caso do Oral o problema da escolha pode estar relacionado com pelo menos dois fatores: a dificuldade de escolha pela passividade ou pela falta de agressividade e o medo de escolher pelo medo de perder o amor do outro. No caso da passividade, como descreve Navarro (1995), característica do oral



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

insatisfeito esse indivíduo apresenta uma dependência. Como é dependente, é dependente também da escolha do outro. É uma necessidade de ser apoiado, carregado e cuidado. No caso de perder o objeto de amor, como perdeu o seio materno, tem-se o medo de não ser amado caso faça alguma escolha. Pode-se citar como exemplo: “O que vamos jantar hoje?” “Você que sabe!” “O que você quer fazer no fim de semana?” “É melhor você decidir!”. Ou até casos mais graves como ceder à escolha do parceiro de não fazer uso de preservativo ou se anular num relacionamento, ambos por medo de perder o objeto de amor.

O Masoquista teve uma mãe sufocante. De acordo com Lowen (1982) esta presente uma atitude submissa, aonde a agressão e a auto-afirmação são bastante reduzidas. Sem autonomia, com uma mãe que sempre tomou as decisões pelo filho, como fazer escolhas? Navarro (1995) fala que o Masoquista tem uma ansiedade de espera. “O que vai acontecer?”. E geralmente é a expectativa de que alguma coisa ruim pode acontecer. Como fazer uma escolha então? Uma vez que a escolha pode ser errada. Mas será que ele consegue escolher? Ou a próprio sofrimento de ter que fazer uma escolha é prazeroso para o Masoquista. O discurso é: “Não agüento mais o meu trabalho, preciso procurar outro emprego...” Mas não procura. “Meu casamento está péssimo, não suporto mais essa situação...” Mas não separa. O Masoquista tem dificuldade com esse tipo de escolha, com a tomada de decisão. De acordo com Lowen (1982, p. 142) “ele realmente sofre e, dado que é incapaz de alterar a situação, deduz-se que deseja permanecer nela”.

Diante desse quadro, existe uma proposta de trabalho corporal, com o objetivo de trabalhar a problemática das escolhas. Seguindo a metodologia proposta por Navarro (1996) propõe-se a utilização de três actings: o ponto fixo, o dizer ‘não’, e o abrir e fechar as mãos. Sabe-se que a utilização de outros actings, como o morder toalha, o bater os pulsos no divã dizendo ‘eu’, por exemplo, também podem facilitar esse processo.

A Vegetoterapia, de acordo com Navarro (1996, p.15), “deseja curar o paciente valendo-se de determinadas intervenções corporais (actings) que provocam reações neurovegeto-emocionais e musculares capazes de reestruturar uma psicoafetividade sadia, consideranda desde o nascimento do



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

indivíduo”. O reequilíbrio neurovegetativo, acompanhado da análise do caráter colocam o indivíduo em condições de compreender e sentir o seu eu. A psicologia corporal identifica sete segmentos no corpo:

- 1° segmento: cabeça, olhos, nariz, ouvido e pele;
- 2° segmento: boca;
- 3° segmento: pescoço;
- 4° segmento: tórax e braços;
- 5° segmento: diafragma;
- 6° segmento: abdômen;
- 7° segmento: pélvis e pernas.

Segundo Navarro (1966) os actings não se tratam de exercícios de ginástica, mas de uma proposta de recuperar por meio de movimentos musculares específicos, determinadas funções neuropsicológicas ligadas à esfera emocional. Para a recuperação funcional e fisiológica dos sete segmentos corporais a vegetoterapia utiliza diferentes actings. Com a temática das escolhas pode-se trabalhar pelo menos três actings.

O acting do ponto fixo consiste em fitar com os dois olhos uma luz (utiliza-se uma lanterna de bolso do tipo caneta) a uma distância de 25 cm durante determinado tempo. De acordo com Navarro (1996) o significado desse acting é estimular o olhar, uma realidade fora de nós, ou seja, o outro em relação a si.

Num segundo momento o paciente é convidado a fitar um ponto no teto também durante determinado tempo. Segundo Navarro (1996) esse acting pressupõe a procura ativa de um ponto no teto (que na realidade não existe), que é nosso ponto de referência. Essa é a problemática do Núcleo Psicótico, essa é a dificuldade de quem tem astigmatismo.

“Esse ponto é a projeção de nosso ponto interior: o verdadeiro ponto de apoio de cada um de nós deveria ser nós mesmos!” (NAVARRO, 1996, p.55). Muitas vezes o paciente reclama que não encontra um ponto no teto e nesse momento ele é convidado a criar um ponto. No trabalho com as escolhas o ponto fixo é um acting muito eficiente pelo fortalecimento do eu e pelo sentido do foco, do fazer foco. A reclamação de que no teto não tem ponto é a



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

7

dificuldade de ter um ponto de referência fora do indivíduo, que é a projeção do próprio eu. Para Navarro (1996) quando ocorre à duplicação do ponto é sinal de uma tendência do paciente viver duas realidades, uma objetiva e outra subjetiva.

O acting do dizer 'não' consiste em propor ao paciente a rotação da cabeça para direita e para esquerda, dizendo 'não' à direita e à esquerda. De acordo com Navarro (1996) o significado desse acting remete a Spitz que afirmava que o 'não' é expressão importante na formação do eu. O dizer 'não' não é uma negação, mas uma afirmação do próprio ponto de vista. Raknes (1970 apud NAVARRO, 1996, p. 69) diz que “uma pessoa incapaz de dizer não, não é bondosa, é um fraco”. Para se fazer uma escolha deve-se conseguir dizer não. Muitas vezes quando se tem duas ou várias opções o indivíduo tem que dizer sim para algo e não para o restante. ‘Eu não quero isso, eu quero aquilo!’ No caso do indivíduo Borderline a dificuldade com o dizer 'não' é pelo medo de perder o objeto de amor. Ele não escolhe, ele aceita. No caso do Masoquista, devido a mãe sufocante e dominadora, não foi possível dizer 'não', o 'não' não foi aceito. Um exemplo são os casos em que o Masoquista se sobrecarrega de trabalho por não conseguir dizer 'não'.

O acting do abrir e fechar as mãos consiste em fazer esse movimento deitado com os braços apoiados no divã. Segundo Navarro (1996, p. 71) esse movimento “pode ser enérgico ou fraco, pode predominar o abrir ou o fechar, e tudo isso indica a atitude existencial do indivíduo no dar e receber, pegar e largar, na sua tendência a possuir e reter ou à generosidade excessiva, dispersiva”. Assim como o dizer 'não', esse acting também pode ser trabalhado na questão das escolhas principalmente na relação com o pegar ou largar com o possuir ou reter. Muitas vezes para se escolher algo precisa abrir mão de outra coisa. Um exemplo são situações em que a pessoa é casada e tem um relacionamento extraconjugal. Não consegue decidir se fica com o parceiro (a) ou com o (a) amante porque tem dificuldade ou medo de abrir mão.

É muito comum nos consultórios os pacientes apresentarem queixas que envolvam escolhas. É muito claro observar que a dificuldade com essas escolhas pode estar relacionada à dificuldade de fazer foco, a dificuldade de



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

8

dizer 'não' ou a dificuldade de abrir mão das coisas. Seja por um aspecto ligado a fase ocular, por um aspecto ligado a fase oral ou por um aspecto ligado a fase anal essa questão se repete. O objetivo desse artigo era tentar fazer algumas interpretações para o significado das escolhas segundo a Psicologia Corporal e propor algumas alternativas de exercícios corporais. Longe de conseguir chegar a uma conclusão a idéia é promover a discussão de um tema tão presente nos consultórios. Melhor então concluir com outros questionamentos. Qual o problema então com as escolhas? Medo de escolher, medo de escolher errado, medo da reação do outro, medo de perder o outro, medo de ser livre para escolher, medo de dizer 'não', medo de abrir mão das coisas? Ou não seria medo? Quem sabe passividade, dependência, controle, dificuldade de autonomia...

#### REFERENCIAS

- BAKER, E. F. **O labirinto humano**. São Paulo: Summus Editorial, 1980.
- LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.
- NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus Editorial, 1995.
- NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica**. São Paulo: Summus editorial, 1996.
- REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.
- VOLPI, J. H. **Caracterologia pós-reichiana**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos.htm)> Acesso em: 22/03/2011.

#### AUTOR

**Cristian Alencar** - CRP - 08/9013 – Psicólogo formado pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP), Especialista em Psicologia Corporal com residência em Análise Bioenergética pelo Centro Reichiano de Psicoterapias Corporais,



**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

9

ALENCAR, Cristian. Ensaio sobre as escolhas: a dificuldade de fazer foco, de dizer não e de abrir e fechar as mãos. In: JORNADA INTERESTADUAL DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, IV, 2011. **Anais**. Balneário Camboriú: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-20-0]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Especialista em Neuropsicologia pelo IBPEX, Professor das Faculdades Integradas do Brasil (UniBrasil)

**E-mail:** [cristianalencar@yahoo.com.br](mailto:cristianalencar@yahoo.com.br)

