



ALENCAR, Cristian G. Valeski. Conversando sobre a espiritualidade do corpo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

CONVERSANDO SOBRE A ESPIRITUALIDADE DO CORPO

Cristian G. Valeski de Alencar

Resumo

A base da espiritualidade é a harmonia entre o ego e o corpo. É um estado de graça que dificilmente é encontrado no ser humano. Mas como o ser humano perdeu essa graciosidade? O presente trabalho visa apresentar e debater o livro de Alexander Lowen, “A Espiritualidade do Corpo”, onde o autor lança uma nova luz sobre a ligação entre corpo e mente, incluindo o significado espiritual de saúde. Mais do que uma apresentação do livro o trabalho pretende fazer uma revisão de alguns conceitos da Análise Bioenergética, como respiração e grounding e como por meio dessa abordagem o indivíduo pode encontrar a saúde emocional, corporal e espiritual recuperando a capacidade de amar a si mesmo, as pessoas, os seres vivos de outras espécies, a natureza e a Deus.

Palavras-chaves: Análise Bioenergética; Espiritualidade; Graciosidade

A Análise Bioenergética é uma extensão do trabalho de Wilhelm Reich. Fundada por Alexander Lowen e acreditando na unidade entre mente e corpo, a Bioenergética surgiu como teoria e técnica neo-reichiana. É chamada neo-reichiana em função das modificações que Lowen propôs a abordagem desenvolvida por Reich. Lowen conheceu Reich em um curso que este ministrava sobre a Análise do Caráter. Ficou impressionado com as suas idéias, passou a freqüentar suas aulas com o objetivo de se tornar um terapeuta reichiano e em seguida iniciou o seu processo terapêutico com Reich de 1942 a 1945 (LOWEN, 1993).

Lowen foi cursar medicina em Genebra e retornou aos Estados Unidos em 1952. Segundo Volpi & Volpi (2003) em 1956 Lowen associou-se a John Pierrakos e William Walling fundando o Instituto Internacional de Análise Bioenergética com sede em Nova Iorque. A Bioenergética define como objetivo terapêutico a integração entre o ego e o corpo e para atingir este objetivo faz uso tanto do trabalho verbal quanto do trabalho corporal. Entre as técnicas desenvolvidas por Lowen estão o uso do stool, do groundig, de toques em pontos de tensão e de exercícios de respiração entre outros, além de utilizar a análise do caráter, proposta por Reich (1995) para o trabalho verbal.

Em 1996 Lowen retirou-se da direção do Instituto Internacional de Análise Bioenergética e continuou sua prática como psicoterapeuta, além de realizar workshops



ALENCAR, Cristian G. Valeski. Conversando sobre a espiritualidade do corpo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

para pequenos grupos (VOLPI & VOLPI, 2003). Desde a criação da Análise Bioenergética muitos livros foram escritos por Lowen: Bioenergética, Medo da Vida, Narcisismo, Amor e Orgasmo, etc. Este artigo pretende relatar as principais idéias de um dos livros escritos por Lowen: “A Espiritualidade do Corpo. Bioenergética para a Beleza e a Harmonia”.

A idéia de escrever sobre este tema surgiu no Ciclo de Palestras Reichianas – Estratégias de Sobrevivência Emocional, Física e Espiritual organizado pelo Centro Reichiano de Psicoterapias Corporais em conjunto com a Casla (Casa Latino-Americana). Este Ciclo de Palestras aconteceu no mês de Novembro do ano de 2007. Foram apresentadas quatro palestras, uma por semana respectivamente. Fiquei responsável por apresentar uma destas palestras que foi intitulada: “Debate sobre o livro: A Espiritualidade do Corpo, de Alexander Lowen”. Após a apresentação surgiu a idéia de levar esta palestra para o XIII Encontro Paranaense / VIII Congresso Brasileiro / II Convenção Brasil/Latino-América de Psicoterapias Corporais.

Mas o que é a espiritualidade do corpo? O que Lowen queria dizer com espiritualidade? Huxley (1991) citado por Lowen (1995) descreve três formas de graça: a graça animal, a graça humana e a graça espiritual. A graça espiritual implica um senso de união com uma ordem superior, a graça humana é a forma como tratamos nosso semelhante, descrita como amabilidade. “[...] a graça animal chega aos humanos quando, em vez de maltratar o nosso corpo e interferir com o funcionamento da nossa inteligência animal inata, nós nos abrimos para os benefícios do sol e para o sopro do ar” (HUXLEY, apud LOWEN, 1995, p. 12).

De acordo com Ferreira (2004) graça é um favor dispensado ou recebido; mercê, benefício, dádiva. Na teologia, segundo o mesmo autor, graça seria um dom ou virtude especial concedido por Deus como meio de salvação ou de santificação. Outro conceito de graça é beleza, elegância ou atrativo de forma, de aspecto, de composição, de expressão, de gestos ou de movimentos (FERREIRA, 2004). Para Lowen (1995) a graça é um estado de santidade, de inteireza, de conexão com a vida e de unidade com o divino, em outras palavras, um estado de saúde.

A verdadeira graciosidade não é algo que possa ser aprendido; ela é uma das qualidades naturais do homem enquanto criatura de Deus. Mas como perdemos a nossa graciosidade? Na verdade o indivíduo começa a perder sua graciosidade no seu nascimento. E esta perda é um fenômeno físico, basta observar, por exemplo, como as



ALENCAR, Cristian G. Valeski. Conversando sobre a espiritualidade do corpo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

pessoas se deslocam ou ficam em pé. Segundo Lowen (1995), uma vez perdida a graciosidade, ela só pode ser recuperada restabelecendo-se a espiritualidade do corpo. E a base da espiritualidade é a harmonia entre o ego e o corpo. No ocidente, com sua visão mais mecanicista, espiritualidade é mente, crença. No oriente, com sua visão mais holística, espiritualidade é corpo, sentimento. A Bioenergética é uma abordagem que integra os pontos de vista oriental e ocidental e utiliza o poder da mente para compreender as tensões que constroem o corpo. Mobiliza a energia do corpo para eliminar essas tensões e a energia é a força que esta por trás do espírito, ou seja, a base da espiritualidade do corpo (LOWEN, 1995).

O propósito desse livro é encarar o corpo como uma manifestação externa do seu espírito. Uma das formas de se perceber este corpo é através da respiração. A respiração é uma manifestação da espiritualidade do corpo. É possível perceber uma respiração mais natural em crianças e animais, uma respiração mais abdominal e menos torácica. Todavia não é o que percebemos na maioria dos indivíduos em nossa cultura movida pelo estresse. Segundo Lowen (1995) quando respiramos superficialmente, reprimimos certos sentimentos ligados ao abdômen, como a tristeza e a sexualidade. A respiração superficial evita com que o indivíduo entre em contato com esses sentimentos reprimidos. Portanto respirar mais é sentir mais. Na Bioenergética, corpo engloba mente, espírito e alma.

A mente é vista como um órgão perceptivo e reflexivo; o espírito é considerado a força vital do organismo manifestada na auto-expressão; a alma corresponde ao senso ou sentimento pessoal de fazer parte de uma ordem mais ampla e universal (VOLPI & VOLPI, 2003, p. 21).

Outra forma de se perceber este corpo é através dos seus movimentos. Temos dois tipos de movimentos: os voluntários que são mecânicos e os involuntários que são espontâneos. Segundo Lowen (1995) quanto menor a interferência da vontade num movimento, mais espontâneo e gracioso ele será. A falta de graciosidade é sinal de doença. A saúde depende de se encontrar um equilíbrio entre o ego e o corpo. O espírito humano anseia por recuperar sua graça natural, por libertar-se da prisão representada pelo ego. Quando a metade superior do corpo domina a personalidade, perdemos nossa graciosidade.



ALENCAR, Cristian G. Valeski. Conversando sobre a espiritualidade do corpo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

Sempre que somos compelidos a algo nós perdemos a nossa graciosidade e o nosso corpo transforma-se numa máquina. De que vale conquistar o mundo e perder a alma? O homem é a única criatura que exerce tamanha pressão sobre si mesmo que chega a perder o contato com Deus, com a vida e com a natureza (LOWEN, 1995, p. 76).

O rosto é a parte do corpo mais exposta ao mundo exterior. Praticamente anuncia os sentimentos ao mundo, a não ser que o indivíduo esteja disposto a conservá-los ocultos. Nosso espírito mostra-se e irradia-se a partir dos nossos olhos. Segundo Lowen (1995) se pudéssemos olhar dentro dos olhos das pessoas com a necessária profundidade, veríamos seus temores, sua dor, sua tristeza e sua raiva, entretanto esses são sentimentos que as pessoas não querem demonstrar.

Toda experiência vivida por uma pessoa afeta seu corpo e é registrada na sua mente. Outro fator importante na perda da graciosidade esta na luta da criança com os seus pais. Toda expressão de hostilidade direcionada para os pais deve ser reprimida. Esta repressão consciente de um impulso gera uma tensão na musculatura. Quando a tensão passa a ser crônica, os músculos ficam rígidos e a contenção do impulso passa a ser inconsciente. Segundo Lowen (1995) uma musculatura tensa e rígida faz com que qualquer movimento espontâneo seja impossível e a pessoa não tem mais consciência de sua raiva ou de qualquer outro sentimento, destruindo a sua graciosidade. Automaticamente a respiração diminuí e a energia também.

Outro fator a ser analisado é a sexualidade. Muitas pessoas acreditam que sexualidade e espiritualidade sejam coisas opostas. A espiritualidade seria algo que acontece na cabeça ao passo que a sexualidade seria algo que se manifesta na metade inferior do corpo. A sexualidade e a espiritualidade são funções do corpo todo. Para Lowen (1995) espiritualidade dissociada de sexualidade transforma-se numa abstração e sexualidade dissociada de espiritualidade passa a ser um ato puramente físico.

Quando nosso espírito se entrega plenamente a uma ação, esta se torna espiritual, devido à transcendência do eu. Essa transcendência pode ser experimentada de forma extremamente intensa no ato sexual, quando este produz a fusão de duas pessoas na dança da vida. Quando essa fusão ocorre, os amantes transcendem as fronteiras do eu para tornarem-se um com as forças superiores do universo (LOWEN, 1995, p. 104).



ALENCAR, Cristian G. Valeski. Conversando sobre a espiritualidade do corpo. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: ____/____/____.

O animal humano precisa de alimento para o seu espírito. “Esse alimento espiritual é o amor, que é uma profunda e sincera ligação com outra pessoa ou com outras pessoas, com um ser vivo de outra espécie, com a natureza e com Deus” (LOWEN, 1995, p. 200). A pessoa não pode amar completamente outro ser humano a menos que ame a si mesma. Mas para amar o indivíduo precisa de equilíbrio e harmonia entre o ego e o corpo. Neste corpo está o coração humano, sede do amor e templo onde Deus está alojado dentro do ser humano.

Sentindo amor por nós mesmos, podemos alcançar as três formas de graça descritas por Huxley (1991) apud Lowen (1995): a graça animal, proporcionada pelo fluxo livre de excitação através do corpo; a graça humana, através de um comportamento amável e sendo honesto consigo mesmo; e a graça espiritual, através da conexão com uma ordem superior. Segundo Lowen (1995) integrando a personalidade nesses três níveis poderemos atingir a transcendência que chamamos de estado de graça, na verdade, a espiritualidade do corpo.

Referências

FERREIRA, A. B. H. **Novo dicionário eletrônico Aurélio versão 5.0**. Curitiba: Editora Positivo, 2004.

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

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo**. Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1995.

LOWEN, A. Sexualidade: desde Reich até hoje. Trad. Luiza Revoredo de Oliveira Reguin. São Paulo, julho, 1993. In VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. (Org). **Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2005, vol. 6, pp. 7-12.

VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. **Reich: a análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

Cristian G. Valeski de Alencar/PR - Psicólogo formado na Universidade Tuiuti do Paraná, Especialista em Psicologia Corporal com residência em Análise Bioenergética pelo Centro Reichiano de Curitiba/PR, Professor da Universidade do Contestado – campus Canoinhas/Porto União/SC e Psicólogo Clínico.

E-mail: cristianalencar@yahoo.com.br