



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## **CATARSE E AUTO-REGULAÇÃO. PORQUE E QUANDO TRABALHAMOS COM CARGA ALTA OU BAIXA?**

**Eulina Ribeiro**

### **Resumo**

Explorando a história da Catarse desde Freud e Breuer até Reich e Lowen pretendo fazer uma análise de seu conceito energético, seu uso terapêutico e os pontos críticos abordados nos dias de hoje. Ressalto a preocupação sobre o papel e o equilíbrio dos seguintes fatores como agentes terapêuticos: energia e relacionamento; segurança e intensidade; carga X alta carga; energia emocional. Através da teoria da auto-regulação vamos reavivar o papel da catarse na Análise Bioenergética e na Psicoterapia Corporal.

**Palavras-chaves:** Auto-regulação; Bioenergética; Catarse

---

A catarse tem sido usada como um método para descarga e alívio do sofrimento humano, desde os primórdios da humanidade. Foi utilizado pelos gregos, mais tarde pelos psicanalistas do século XIX e até os dias de hoje pelos terapeutas, principalmente os corporalistas. Nosso objetivo é de repensar sua aplicação em nossa prática clínica, sustentado pelas novas ciências, que nos permitem uma análise criteriosa de sua eficácia e, ao mesmo tempo, possibilitam à validação científica deste método. O artigo apresentado por Ângela Klopstech é o ponto de partida desta análise, pois sua pesquisa teórica nos ajuda a entender melhor e ajustar as técnicas que usamos em nosso cotidiano.

O termo catharsis, segundo Laplanche é um método de psicoterapia cujo efeito terapêutico procurado é uma “purgação”, uma descarga adequada dos afetos patogênicos. O tratamento permite ao indivíduo evocar e até reviver os acontecimentos traumáticos a que esses afetos estão ligados, e ab-reagidos.

Webster's o define como uma purificação ou purgação das emoções, primordialmente pela arte: uma purificação que leva à renovação espiritual e a liberação das tensões e a eliminação de um complexo por trazê-lo à consciência e possibilitando sua expressão.



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Este termo foi utilizado por Aristóteles para designar o efeito produzido no espectador pela tragédia: “A tragédia é a imitação de uma ação virtuosa e realizada que, por meio do temor e da piedade, suscita a purificação de certas paixões”.

O psicodrama segundo Moreno é definido como uma libertação dos conflitos interiores por meio da representação dramática.

Ângela Klopstech, internacional trainer do IIBA, ao discorrer sobre o tema nos conta que, enquanto a língua inglesa enfatiza mais o impacto e a purificação, a língua alemã enfatiza mais a causa e o processo de purificação, no entanto, ambas as definições acentuam o caráter processual da catarse, sendo que no primeiro caso a importância é: como se origina e no segundo para onde vai e o que cria. Partindo desta conceituação Ângela junta as duas definições levando em conta a emergência dramática na consciência (insight) - processo que traz algo do início de dentro (transtorno emocional) até o final para fora, para a superfície (expressão).

Meu interesse por este tema deve-se ao artigo “Reavaliando Catarse e Auto-Regulação: Considerações Científicas e Clínicas” publicado na Revista Clínica do Instituto Internacional de Análise Bioenergético, no qual Ângela faz uma importante reflexão sobre o efeito terapêutico da catarse e suas contra-indicações, ressaltando a importante contribuição da neurociência.

Neste trabalho apresento uma síntese do artigo da Ângela fazendo uma análise das principais questões ligadas ao nosso interesse clínico.

Na psicoterapia corporal as experiências de catarse caracterizam-se por uma descarga de tensão, uma liberação espontânea dos padrões de contenção, liberação esta que acompanha uma eliminação das defesas de caráter e possibilita a expressão de sentimentos.

A principal tese apresentada por Ângela é:

As intervenções geradoras de catarse e as experiências catárticas podem desempenhar um papel essencial e bem definido na psicoterapia corporal, se e quando as experiências catárticas de alta intensidade de um paciente tornam-se integradas ao seu self e são transpostas para o seu dia a dia em baixos níveis de intensidade (Klopstech, 2005, pg. 124).

Penso ser necessário voltarmos à história da psicanálise para entendermos melhor o uso e/ou abandono deste método.



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Historicamente o “método catártico” pertence ao período (1880-1895) em que a terapêutica psicanalítica se define progressivamente a partir de tratamentos operados em estado hipnótico.

Freud e Breuer desde os primórdios da Psicanálise em seus estudos sobre a Histeria enfatizaram a importância do afeto e sua descarga, afirmando que as lembranças sem afeto se perdem. Mais tarde Freud abandonou os métodos catárticos em favor da associação livre e da interpretação dos sonhos, métodos usados para trazer a consciência o material reprimido.

Reich considerou um erro o abandono da catarse, reafirmando sua importância em seu livro “Análise do Caráter”. Introduziu o conceito dos mecanismos corporais de defesas psíquicas dentro da teoria das pulsões, desenvolvendo o padrão de interação mente/corpo.

O conceito de Reich de energia, apesar de fazer muito sentido, era cientificamente questionável. Seu tratamento terapêutico consistia em romper as couraças caracterológicas, dissolvendo-as junto com as resistências energéticas, visando estabelecer o fluxo livre da energia. Além disso, sua grande proposta era de que: desbloqueando os impulsos emocionais, a experiência sexual seria aprofundada. Portanto o conceito de Reich sobre a couraça do caráter que precisa ser rompida e sua forma de tratamento, parece ser representativo, de sua profunda crença na eficácia do método catártico.

Com a dissolução da couraça, Reich esperava que a capacidade auto-reguladora do sistema humano se efetuassem.

Segundo Cornell, Reich acreditava que a auto-regulação é uma consequência direta da catarse.

Se a couraça consegue ser dissolvida na sessão, o paciente/organismo se torna mais auto-regulado dentro de seus processos somáticos e energéticos e o corpo fica mais vivo pelo aprofundamento das capacidades somáticas e orgásticas”. (Cornell, 1997, pg. 55)

A Análise Bioenergética empregava frequentemente a catarse com o objetivo de alcançar não só a expressão do sentimento, como também sua intensificação.



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Alexander Lowen em seus últimos escritos mudou sua posição, voltando-se para o relacional e processual, abrindo espaço para o papel do terapeuta e a necessidade do trabalho integrativo.

Contudo, o colapso das defesas egóicas não é um objetivo legítimo da terapia. Essas defesas têm que ser respeitadas, a não ser que se possa ajudar o cliente a desenvolver um modo mais efetivo de lidar com os estresses da vida. O colapso só é válido se conduz à elaboração. Isso envolve o desenvolvimento de insight e a integração do novo sentimento na personalidade. (Lowen, 1998, pg. 157)

A comunidade corporal, especialmente os analistas bioenergéticos, baseados em sua experiência clínica, vem questionando o uso e abuso incondicional da catarse, principalmente em pacientes com perturbações em épocas muito precoces da vida como, por exemplo, os “borderlines”.

Esses pacientes ao contrário de se beneficiar com esse tratamento ficavam sobrecarregados demais, sentindo-se inundados com a liberação dos sentimentos. Já os clientes que podiam suportar cargas mais altas e emoções mais fortes, pareceram ficar presos em sua irrupção catártica, que muitas vezes fortalecia uma estereotipia ou artificialidade da exploração de suas emoções.

Estas preocupações dizem respeito ao papel e o equilíbrio dos fatores: **energia e relacionamento, segurança e intensidade, baixa carga versus alta carga de energia emocional**, como agentes terapêuticos.

Ângela apresenta uma definição de insight energético, criando uma relação entre insights emocionais profundos que acompanham tanto energética quanto emocionalmente as experiências intensas, com a representação cognitivo-verbal dessas experiências.

A Neurociência somada às pesquisas com crianças e apoiada nas teorias psicoterápicas desenvolveu uma visão complexa, dinâmica e holística (cérebro-mente-emoção-corpo) do ser humano; esta disciplina focaliza o papel principal que os fenômenos físicos cerebrais desempenham no processo de mudança. Esta nova compreensão é de particular importância para os psicoterapeutas corporais porque trata da interação corpo e mente, emoção e relações interpessoais, fornecendo o suporte de um embasamento científico.

Vamos agora trazer algumas importantes contribuições da neurociência para melhor clareza e integração de nosso estudo:



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Schore enfatiza o papel da interação entre terapeuta e paciente, distinguindo entre um modo interativo e um modo não interativo autônomo, postulando o emprego flexível dos dois modos como um sinal de auto-organização bem sucedida.

A relação terapêutica pode alterar os sistemas cerebrais de estrutura interna que processam e regulam consciente e inconscientemente a informação interna e externa, e com isso, não só reduz os sintomas negativos dos pacientes, como expande suas capacidades adaptativas (Schore, 200 pg. XVII).

Schore combina dados de pesquisa do desenvolvimento da interação mãe-bebê, dados da neurociência e várias teorias psicanalíticas, para descrever “...os mecanismos psicobiológicos através dos quais as relações de vínculo facilitam o desenvolvimento das estruturas auto-reguladoras mais importantes no cérebro da criança” (Schore, 2003 pg. XIII).

A teoria da regulação e a definição de auto-regulação de Schore, vêm de encontro ao nosso tema, porque trata de reavivar o papel da catarse na análise bioenergética e na psicoterapia corporal. O autor afirma a existência de duas formas de estratégias reguladoras, o controle consciente, verbal e voluntário dos estados emocionais, localizado no hemisfério esquerdo e uma função reguladora não verbal localizada no hemisfério direito. Os dois lados do cérebro dividem-se na tarefa da auto-regulação, cada um com sua função e com diferentes padrões de conexões corticais e sub-corticais.

O antigo conceito de que mudamos a maneira de sentir ao transformar a maneira de pensar; trata-se de uma regulação consciente de emoções, localizada no lado esquerdo e partes do córtex, que dominam as atividades sub-corticais.

De acordo com recentes pesquisas, a parte do lado direito do cérebro é importante para a comunicação corpo a corpo não verbal entre terapeuta e cliente. O hemisfério direito é dominante na recepção e expressão das emoções positivas e negativas e no enfrentamento do estresse e da incerteza. Este hemisfério é dominante no processamento cognitivo implícito da informação facial, verbal e corporal que está inclusa na conversação emocional. Refere-se a agentes terapêuticos não verbais e verbais decisivos como a atenção e a empatia.

A definição de Schore de auto-regulação enfatiza o papel da interação entre terapeuta e paciente, distinguindo entre um modo interativo e um modo não interativo



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

autônomo. Segundo ele, a auto-regulação é a capacidade de regular com flexibilidade os estados emocionais através da interação com outros indivíduos.

A fonte desta flexibilidade é uma relação precoce de base segura, isto é surge, desde cedo, uma história de interações de vínculos seguros entre um organismo biológico em desenvolvimento e um ambiente social harmonizado. Na díade terapêutica, a auto-regulação acontece de acordo com a capacidade que o cliente tem de regular afeto através dos recursos conjuntos da relação, que fundamenta um meio facilitador de crescimento.

Reich foi o primeiro teórico clínico a formular um conceito holístico sobre o esforço, inerente ao ser humano, pela obtenção da auto-cura e auto-regulação, aumentando a vitalidade.

As novas teorias da emoção têm como expoente Greenberg que representa a orientação humanístico-experiencial na teoria da emoção. Sua Terapia Focada na Emoção considera intensidade, expressão e reflexão os mais importantes agentes de mudança. Estes agentes são os mesmos que provocaram as experiências de catarse, e que tornaram sua integração possível. Segundo ele a intensa excitação emocional acrescida de grande reflexão sobre a experiência emocional, distingue os casos com bons resultados daqueles com resultados insatisfatórios, indicando que a reflexão somada a excitação e expressão da emoção podem contribuir para a mudança.

A grande utilidade do trabalho de Greenberg para os corporalistas é estar apoiado em dados de pesquisa e, conseqüentemente, legitimar cientificamente o valor terapêutico da excitação ou carga energética.

Para Traue emoção e saúde são dois aspectos de uma regulação psicobiológica, onde a inibição emocional desempenha uma função essencial. Ele acredita que a emoção tem uma complexa função comunicativa intrapessoal e interpessoal. Postula que toda psicoterapia promove a abertura emocional do paciente e sua expressão, mas somente uma transformação dos padrões afetivos nesta relação poderia reabilitar a catarse como agente terapêutico essencial.

Fosha, em sua “Psicoterapia dinâmico-experimental acelerada”, desenvolveu um modelo de terapia em que a experiência autêntica e profunda regulada pelas trocas emocionais entre paciente e terapeuta são consideradas agentes fundamentais de transformação. Experimentar, expressar e comunicar estados afetivos profundos –



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

chamados “estados da essência” - tão visceral e completamente quanto possível - é primordial para adquirir e manter a saúde emocional. Para ele o afeto da essência vem à tona quando as defesas não são atuadas. A experiência visceral do afeto da essência libera tendências de ação adaptativa associadas a cada emoção. Neste estado alterado a terapia caminha melhor e mais rápido em nível mais profundo. Tanto o paciente como o terapeuta tem um senso subjetivo de verdade e um sentimento maior de vitalidade.

Greenberg, Traue e Fosha enfatizam a importância da intensidade e da expressão como agentes terapêuticos, sendo que Greenberg focaliza também o processo de reflexão.

A intensidade ou a alta carga energética e sua expressão são características do processo de catarse, sendo que a reflexão cria o caminho para a integração.

Na psicoterapia corporal as experiências de catarse caracterizam-se por uma descarga de tensão e uma liberação espontânea dos padrões de contenção, sendo que, muitas vezes esta liberação é acompanhada de uma eliminação das defesas de caráter.

Através do estabelecimento de um equilíbrio entre impulso e resistência, acrescidos de uma nova re-significação, as experiências catárticas serão de grande utilidade ao processo terapêutico. Temos que ter claro que elas, em si mesmas, não constituem ou garantem uma mudança permanente, isto é, os insights catárticos têm um potencial imenso de cura, mas por si só não podem curar. Sem uma integração adequada ao self e no cotidiano de nossos pacientes, as experiências catárticas muitas vezes são chances perdidas na terapia.

É errado pensar que as experiências catárticas só ocorrem quando as defesas são confrontadas e rompidas, envolvendo um aumento da intensidade e da carga energética.

Para pacientes neuróticos que funcionam bem e que usam uma couraça muscular poderosa para evitar experienciar impotência, insegurança e abandono, ou que não podem se entregar e relaxar, este o método pode ser muito útil, propiciando um grande alívio pela forte descarga energética.

Porém para um organismo mais frágil, que luta para manter um alicerce seguro, a mesma intervenção poderia sobrecarregar, gerando confusão interna, criando afastamento e retraimento do mundo, ou até mesmo uma dissociação.

A análise bioenergética possui um grande repertório de técnicas e intervenções corpo-a-corpo que podem se tornar portadoras e facilitadoras das explorações relacionais,



RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

principalmente quando inseridas num contexto adequado de transferência e contra-transferência e numa relação co-criada.

A experiência catártica começa a acontecer através da intensidade sentida na relação e através das emoções e das sensações corporais que a acompanham. Esse tipo de processo catártico, dentro de uma relação segura e confiável, pode ser particularmente útil para o tratamento de pessoas frágeis, porque a experiência se dá em nível alto de excitação, sem ser, contudo re-traumatizante.

Stern, Tronick e o Grupo de Estudos do Processo de Mudança de Boston descrevem “momentos de encontro” entre paciente e terapeuta, que criam um “espaço aberto”, onde uma mudança no ambiente intersubjetivo cria um novo equilíbrio, com uma alteração ou rearranjo dos processos defensivos, não só dentro da relação terapêutica, mas também fora dela. Talvez seja uma redescoberta da catarse, não do ponto de vista da pulsão e sim da perspectiva relacional.

Esta perspectiva pautada na relação e no cuidado com o vínculo terapeuta e cliente acredita que após uma experiência catártica de alta intensidade é imprescindível sua integração ao self. A auto-regulação e a integração são processos que necessitam de cuidado e atenção, tanto por parte do terapeuta, como por parte do cliente.

A ancoragem ou integração de uma experiência afetiva ao self, possibilitará seu transporte para o cotidiano em pequenos passos, para que complete sua transformação energética e emocional.

Meu objetivo com este trabalho foi de expressar minhas inquietações e dúvidas relativas à eficácia deste método usado em nossa clínica. Referindo-me especialmente ao efeito terapêutico ou danoso da catarse, podemos repensar sua utilidade, com uma nova consciência adquirida através de pesquisas e estudos que vêm reconstruindo antigos paradigmas e reformulando velhos conceitos. Este é um movimento muito salutar e ecológico em nossa prática.

---

## Referências

Klopstech, Â. Reavaliando Catarse e Auto-Regulação: Considerações Científicas e Clínicas In. **Revista Clínica do Instituto Internacional de Análise Bioenergética**. Recife: Libertas Editora, 2005, vol. 15, pg. 123 a 157.





## **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

9

RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. Catarse e Auto-Regulação. Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa? 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](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Laplanche, J.; Pontalis, J. B. **Vocabulário de Psicanálise**. São Paulo: Martins Fontes, 1970

Lowen, A. **The language of the Body**. New York: McMillan, 1958

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

---

**Eulina Maria de Carvalho Ribeiro/SP** - Psicoterapeuta, treinadora Internacional do IIBA - Instituto Internacional de Análise Bioenergética dando curso de formação em São Paulo, Rio de Janeiro e Bahia, com cursos de especialização em Reich, Constelação Sistêmica, Psicanálise, Kelerman e Análise Bioenergética.  
**E-mail:** [lainacr@uol.com.br](mailto:lainacr@uol.com.br)