



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

1

AS DIMENSÕES DO MEDO

Fabiana Vissoto Sposito

RESUMO

Medo de viver, medo de morrer, medo de amar, medo de cair, medo de pular, medo de parar, medo de encarar, medo de calar... Os diferentes fatores que podem levar a esta emoção serão apresentados, assim como a reação física, comportamental, os pensamentos e sentimentos associados ao medo. Ao longo do desenvolvimento pode ocorrer a fixação energética, formando couraças que evidenciam o medo como emoção predominante na forma do indivíduo se relacionar com o mundo. O presente trabalho é uma reflexão e discussão do medo humano a partir do enfoque bioenergético de Alexander Lowen, que analisa os processos psicológicos e corporais que se constroem na vivência do medo como uma expressão emocional natural, diferenciando daquilo que caracteriza a vivência do medo como uma fixação emocional que bloqueia a vida e a energia.

Palavras-chave: Análise Bioenergética. Emoções. Medo. Psicologia Corporal.



Medo de olhar no fundo
Medo de dobrar a esquina
Medo de ficar no escuro
De passar em branco, de cruzar a linha
Medo de se achar sozinho
De perder a rédea, a pose e o prumo
Medo de pedir arrego, medo de vagar sem rumo
(LENINE; VENEGAS, 2009).

Os medos se fazem presentes no cotidiano das pessoas nas suas mais diversas formas de expressão. Situações corriqueiras da vida são investidas da emoção do medo, de modo que a rotina das pessoas passou a ser como que em tempos de guerra, de ditadura, onde qualquer movimento precisa ser calculado na expectativa de proteção contra um perigo eminente.

Quem dera o medo fosse um perigo real, pois assim haveria contra o que lutar ou ao menos seria possível saber quais as reais limitações diante do perigo. As sensações de perigo, de ameaça, de que algo terrível pode acontecer a qualquer momento, estão dissolvidas entre pensamentos e ações do homem contemporâneo, produzindo desconforto e ansiedade.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

2

Cabe colocar que as emoções se caracterizam por sensações de tensão no organismo intensa e transitória, que pode vir a provocar reações orgânicas de descarga emocional, como: suor, tremor, riso, choro, expressões faciais, contrações musculares, entre outras (BOCK, 2002). Se as emoções são transitórias, como entender a sensação de desconforto e ansiedade permanentes que se instalam na rotina das pessoas?

O medo, assim como a alegria, a surpresa, a raiva e a tristeza, é considerado uma emoção universal, por ser experienciado de uma forma muito similar em termos orgânicos nos mais diversos contextos culturais e etnográficos (DAVIDOFF, 2001). O medo, além de ser uma emoção universal na humanidade, também é uma emoção presente no mundo animal. Assim, o medo é uma emoção natural que garante a sobrevivência da espécie por respostas de enfrentamento como luta e fuga diante das emergências que se colocam na realidade e, portanto, não pode ser considerado prejudicial à vida.

Se o medo não é um problema à saúde e à vida em si, a problemática se constrói na vivência embutida e instalada da emoção do medo, que deveria ser passageiro e relacionado a uma emergência concreta e palpável que se apresentasse frente aos olhos, mas não, o medo é experienciado permanentemente e de forma subjetiva.

As emoções apresentam componentes subjetivos, representados por pensamentos, sentimentos, sensações agradáveis ou desagradáveis; componentes comportamentais que variam entre gestos e ações; e componentes fisiológicos, como as reações orgânicas (DAVIDOFF, 2001).

Na medida em que a percepção e sensação das emoções são vivenciadas pelo indivíduo elas se apresentam muito mais como uma experiência subjetiva, a qual até pode ser identificada por um expectador, pelas manifestações comportamentais e das mudanças corporais decorrentes das reações orgânicas, todavia estas podem gerar muitas incertezas para se saber qual é a emoção e a sua dimensão.

Para além da incerteza quanto à experiência das emoções no interior do indivíduo, a sociedade atual apresenta incertezas, por não se saber ao certo quais são os perigos e ameaças, se estes são reais. Assim, o problema atual é



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

3

que os objetos do medo se configuram de forma indistinta, difusa, sem alvo, sem explicação, isto é, tudo pode desencadear o medo, como se este fosse um vago sentimento que ao se respirar pudesse adentrar ao organismo e passar a fluir na circulação sanguínea.

As incertezas não são as causas do medo, mas sim o habitat dos perigos e das ameaças que causam o medo, pois no desconhecido tudo pode acontecer. Nas palavras de Bauman (2008) o medo derivado é o que sustenta a sensação de suscetibilidade do homem moderno:

...uma espécie de medo de “segundo grau”, um medo, por assim dizer, social e culturalmente “reciclado”, ou (como chama Hughes Lagrange em seu fundamental estudo do medo) um “medo derivado” que orienta seu comportamento (tendo primeiramente reformado sua percepção do mundo e as expectativas que guiam suas escolhas comportamentais), quer haja ou não uma ameaça presente. O medo secundário pode ser visto como um rastro de uma experiência passada de enfrentamento da ameaça direta – um resquício que sobrevive ao encontro e se torna um fator importante na modelagem da conduta humana mesmo que não haja mais uma ameaça direta à vida e à integridade (BAUMAN, 2008, p.09)

Este medo denominado de derivado ou secundário está enraizado na neurose de caráter de uma pessoa. A neurose, para Lowen (1986), é o próprio medo da vida. A neurose refere-se a um conflito que se estabelece entre uma necessidade primária e um valor social. A criança desde muito cedo é tolhida na expressão das suas necessidades sexuais, por exemplo, tendo que conter e expressar somente aquilo que for socialmente aceito e valorizado. Assim, o indivíduo aprende a fazer aquilo que deve ser feito e não a ser aquilo que realmente ele é.

O caráter é a forma de o indivíduo agir e reagir no mundo e nas suas relações por meio de seus comportamentos. O caráter de uma pessoa é decorrente das diversas experiências de vida, sejam elas prazerosas ou dolorosas, as situações de realização ou de privação. O caráter neurótico refere-se ao resultado do conjunto de privações, repressões ou negações das necessidades primárias que são naturais e pertinentes às fases do desenvolvimento do indivíduo (REICH, 1998).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

4

Assim, o medo derivado é secundário justamente por ser resultado do processo de construção de caráter neurótico, isto é, o indivíduo aprende ao longo das suas experiências de vida uma forma defensiva de ser que não é natural.

Se o medo é uma emoção natural que tem a função de enfrentamento diante de um perigo real, o medo derivado é a defesa permanente que se instala no caráter do indivíduo se defendendo de um perigo que se cristalizou na dinâmica interna do seu psiquismo.

Na neurose há uma repetição descabida, que não é congruente com a realidade externa, mas sim com a realidade interna. O ego internalizou o perigo e a pessoa continua reagindo ao perigo.

De acordo com Reich (1998), uma neurose de caráter é mantida pelas couraças psíquicas e também pelas couraças musculares. A couraça psíquica é a ancoragem emocional de uma experiência dolorosa vivida diante do conflito que se estabelece entre a necessidade primária e a moral social, decorrente da repressão por esta última. Assim a couraça psíquica aprisiona as emoções vivenciadas durante o conflito que inicialmente é externo e posteriormente passa a ser um conflito interno, pois a repressão moral passa a ser exercida inconscientemente pelo ego. Ainda a couraça psíquica consegue se sustentar pela formação da couraça muscular.

A couraça muscular é o enrijecimento de uma postura corporal que retém a circulação energética, produzindo a estase da energia, isto é uma paralisação. A couraça muscular compensa a energia da necessidade primária que precisaria ser satisfeita e a qual foi negada esta possibilidade, gastando esta energia na manutenção de uma atitude psíquica e corporal. Assim, o corpo toma uma forma que protege o indivíduo de entrar em contato com o conflito psíquico instalado (REICH, 1998).

Retomando as idéias de Bauman (2008), o medo secundário são os resquícios de uma vivência passada diante de uma ameaça direta, os quais ficam registrados e passam a controlar a conduta humana, mesmo que na ausência da ameaça direta. Neste sentido o medo secundário corresponde à



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

5

formação da neurose de caráter, sendo que o registro se processa pelo encorajamento psíquico e muscular.

O retrato do encorajamento psíquico é justamente a ansiedade permanente, a sensação de vulnerabilidade que gera a necessidade de controle contra o incontrolável, uma vez que as causas do medo não são objetivas.

Já o encorajamento muscular consiste em um padrão muscular no qual o medo pode ser negado pelo semblante carrancudo, desafiado pelo queixo que se posiciona à frente, disfarçado pelo sorriso cristalizado (LOWEN, 1986). As diferentes formas que o corpo adota estão de acordo com a experiência que aprisiona a emoção do medo e com que finalidade ele precisou ser suprimido, ou seja, à fase do desenvolvimento na qual se originou o conflito neurótico e o tipo específico de caráter.

A emoção do medo está vinculada particularmente à fase do desenvolvimento gestacional, a qual apresenta uma necessidade primária de ser sustentado no útero, acolhido pela mãe, a qual transmitirá fisiológica e energeticamente a sensação de aceitação ou rejeição. Quando esta necessidade foi negada gera uma vivência que constrói o medo do contato. Produzindo padrões musculares que limita que a circulação sanguínea e energética atinja a periferia do corpo, deixando as extremidades, como as mãos e os pés, frias. Há tensões na base do crânio, nas articulações dos ombros, nas articulações pélvicas e ao redor do diafragma que impedem a circulação energética, cindindo o corpo. Os olhos não fazem contato com a realidade, ressaltando os elementos paranóides de confusão e fantasia da couraça psíquica. Todas estas características definem o tipo neurótico de caráter, denominado de esquizóide (LOWEN, 1982).

Indicar a origem do medo na história de vida não significa atribuir a causa exclusivamente ao passado, pois a experiência presente retoma o passado e dá vida a ele, na medida em que o passado quando se reflete no presente oferece uma carga emocional maior a este último. Desta forma o passado configura uma matriz, “uma ferida que nunca sara”, que quando se repete no presente parece ser um destino inevitável (LOWEN, 1986, p. 139).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

6

Considerando as limitações físicas no organismo produzidas pelas corações musculares, as reações orgânicas – suor, tremor, riso, choro, expressões faciais, contrações musculares – que caracterizam as emoções ou ficam impossibilitadas de se manifestar, ou ficam continuamente manifestas, e se assim o for, descaracteriza a sensação intensa e transitória da emoção. A emoção não consegue ser intensa por estar sendo bloqueada ou por estar em constante estímulo o que ameniza a sua manifestação.

Neste sentido, o encorajamento que foi erguido como que uma armadura na função de defesa e proteção, apresenta-se como uma ameaça a própria vida e à integridade física e emocional, a unidade do ser, uma vez que limita, paralisa, cinde o corpo.

Este é o homem contemporâneo que constitui o cenário de uma sociedade líquido moderna, uma era de temores, na qual o medo se espalha e flui pelas relações (BAUMAN, 2008).

De acordo com Lowen (1986) a sociedade prima pelo fazer, pelos sujeitos que desempenham bem suas tarefas, sendo o sucesso consequência daquilo que a pessoa fez para alcançar um poder, deste modo se estabelece uma ambivalência entre fazer e ser.

A existência que poderia se proceder pelas necessidades naturais primárias teriam a capacidade de proporcionar prazer ao indivíduo, levando ele a ter realização. Porém o conflito do caráter neurótico embutido no indivíduo pela vida social estabelece oposição entre poder e prazer, fazer e ser, sucesso e realização.

No que tange ao medo, por ser derivado teve intuito de proteção e na tentativa de se proteger de algo ruim, o indivíduo criou uma situação ainda pior que é viver com medo da vida.

Resgatar a vida significa encarar os medos, e não necessariamente os sintomas produzidos pelos medos, como por exemplo, ter medo de altura e se colocar em uma situação que emergiria este medo. Mas sim colocar os medos palpáveis e os medos difusos à sua frente e encarar a formação destes medos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

para então compreender a forma defensiva como lida com a vida, isto é, o seu caráter neurótico.

A percepção da dimensão neurótica pelo indivíduo lhe indica a falta de congruência e disfuncionalidade da sua forma de reagir, despertando no indivíduo um estranhamento diante daquilo que parecia indicar seu jeito natural de ser e passando a representar algo passível de um desejo de mudança (REICH, 1998).

A superação do medo enfoca a estrutura do caráter e não os sintomas do medo. A Análise Bioenergética propõe que o primeiro passo seja a análise do caráter e de sua dimensão neurótica. Se o caráter está estruturado somático e psiquicamente, se faz o necessário as intervenções corporais que mobilizem as couraças musculares, isto é, que desfaça a defesa corporal assumida, permitindo que os conflitos emocionais subjacentes venham à tona e assim o material inconsciente possa ser trabalhado (LOWEN, 1986).

Se o medo presente está relacionado a uma ferida aberta do passado, a análise do caráter, juntamente com a flexibilização das couraças deve objetivar a expressão emocional do presente, mas também que esta atinja a expressão emocional da experiência que no passado foi suprimida, pois a descarga emocional será mais profunda criando possibilidades para a cura.

Na proposta de Lowen (1986) o que parece levar a uma auto-aceitação do caráter que se manifesta na vivência do medo como emoção predominante na forma do indivíduo se relacionar com o mundo, é justamente o que possibilita a mudança. Encarar os medos de modo a aceitar o destino que lhe parece um fracasso seria dissolver a neurose e encontrar a liberdade.

A dissolução se processa também quando o corpo se libertar das tensões crônicas, pois desmancha a forma como o indivíduo vinha repetindo e reproduzindo aquilo que parecia ser seu destino, criando mobilidade e liberdade para novas e diferentes formas de sentir, pensar e reagir.

Para se atingir maior vitalidade, é necessário expandir a sensação e a descarga das emoções e sentimentos, porém um corpo encoraçado não tolera o aumento de carga energética que se associa à sensação e descarga. Assim a terapia deve gradualmente intensificar a sensação e descarga, de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SPOSITO, Fabiana Vissoto. As dimensões do medo. 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: ____/____/____.

8

modo que cada expressão seja integrada à personalidade e à vida da pessoa (LOWEN, 1986).

A expressão aumentada das emoções de medo, também pode levar a expressão aumentada das emoções de prazer, ampliando a capacidade de tolerar qualquer emoção intensa, de modo a viver uma vida plena, sem guardar vestígios emocionais que não puderam ser expressos, a liberdade é justamente poder se livrar daquilo não serve mais.

Assim o dia a dia passa a ser vivido no presente, conseguindo obter satisfação e expressar as insatisfações, isso representa uma harmonia consigo mesmo e com a natureza.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Medo líquido**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2008.

BOCK, A. M. B.; FURTADO, O.; TEIXEIRA, M. L. T. **Psicologia**: uma introdução ao estudo de psicologia. 13ª Ed. São Paulo: Saraiva, 2002.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia**. 3ª Ed. São Paulo: Pearson Education do Brasil, 2001.

LENINE; VENEGAS, J. **Miedo**. Letra da música. Composição de Pedro Guerra, Lenine, Robney Assis. Disponível em: <<http://letras.terra.com.br/lenine/779454>>. Acesso em: 28/03/2009.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 10ª Ed. São Paulo: Summus, 1982

LOWEN, A. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. 9ª Ed. São Paulo: Summus, 1986.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

AUTORA

Fabiana Vissoto Sposito/PR – CRP-08/11230 – Psicóloga, graduada pela Universidade Estadual Paulista (UNESP), Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano. Psicoterapeuta reichiana e docente do curso de Psicologia na UNIBRASIL, Curitiba - PR.

E-mail: fabianavissoto@yahoo.com.br