COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, Sandra Mara; LESZCZYNSKI, Sonia Ana C. O confronto entre o amor, o prazer e o medo: uma reflexão bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: ____/____/____.

O CONFRONTO ENTRE O AMOR, O PRAZER E O MEDO: UMA REFLEXÃO BIOENERGÉTICA

Sandra Mara Volpi
Sonia Ana Charchut Leszczynski

RESUMO

Amor, para a Bioenergética, é emoção que mobiliza desejo, direcionando à proximidade, ao encontro de prazer e vitalidade. Ao longo do desenvolvimento, o amor deve amadurecer do sentimento que se baseia na necessidade ao que se espraia na completude. Nossa sociedade valoriza o amor visto como generosidade e chega a lhe impor a abnegação, ao mesmo tempo em que marginaliza como egoísta aquele que, mais do que doar, anseia pela resposta daquilo ou daquele a quem julga amar. No entanto, também subtrai-nos a capacidade de, em contato com o corpo, amar e vibrar numa experiência que é, em si, a recompensa da emoção. A expressividade é interditada imobilizando-se peito, costas, ombros, braços, pelve e bloqueando a respiração como forma de controle. O coração enrijece-se e se separa da razão e da ação. Sobrevém o medo. Somente reconectando-se ao próprio corpo, o que implica na possibilidade de entrega às sensações, e abrindo mão do controle, é que se torna possível sentir amor, viver o prazer, estar na vida...

Palavras-chave: Amor. Bioenergética. Controle. Medo. Prazer.

Sentir prazer e vida no corpo, segundo Lowen (2004), é a meta essencial de nossas ações. O amor, numa visão bioenergética, é a emoção que, em movimento, pode conduzir ao prazer. Em uma sociedade que interdita a sexualidade, todavia, amor e prazer tornam-se medo. Na medida em que a entrega ao próprio corpo significa experimentar emoções e, em experimentando-as, ceder à necessidade de expressá-las de uma maneira autorregulada, a rigidez presente em nossos corpos tem por função evitar o encontro entre o que nos tornamos para sobreviver e o que somos em essência (LOWEN, 1986). No intuito de reconciliar corpo e emoção e de reconduzir o indivíduo ao prazer é que a Análise Bioenergética atua.

Sem dúvida é possível afirmar que o amor, dentre os sentimentos, tem sido o mais “celebrado”: está na prosa, na poesia, na canção... Mas não é apenas a arte que o amor inspira: está (ou, pelo menos, deveria estar) na base

de nossas ações, da mesma forma que é em sua direção que as ações se organizam (ou deveriam se organizar). Mas, se o amor realmente estivesse em nossas ações certamente não estaria tão idealizado na prosa, na poesia, na canção, enfim, não estaria aparentemente tão distante de nosso alcance...

Se nos é permitido experimentar o amor, já no início da vida, amamos com espontaneidade e equilíbrio o que dá prazer. Originalmente, então, amor e prazer não estão dissociados. A cisão entre ambos, especialmente em relação ao prazer associado à sexualidade, que no senso comum limita-se à experiência genital, é imposição da cultura. Daí a visão característica de pessoas neuróticas de que amor e sexualidade trilham caminhos diferentes e separados. (LOWEN, 1988). Além disso, a sociedade impõe a associação entre amor e dor, amor e sofrimento, na vazão distorcida de nossa energia sexual, bloqueada desde muito cedo em nossa vida.

O amor – quando possível, quando permitido – é sentido no coração, que por esse motivo tornou-se seu símbolo. Quando se ama, a proximidade – concreta ou imaginada – do objeto de amor faz o coração pulsar mais intensamente, de maneira que nos tornamos sensíveis ao seu batimento. Vale lembrar que “O coração é um músculo como os outros; estar duro ou mole depende de estar ou não relaxado.” (LOWEN, 1990, p. 26).

A pulsação traz excitação ao corpo e com ela, o sangue se encaminha para a superfície, alcançando os tecidos, energizando-os e dando-lhes qualidade de vitalidade. O sangue flui para as regiões mais ricamente vascularizadas de nosso corpo e então procuramos descarregar a excitação que é sentida em termos físicos.

Uma vez que circulação sanguínea implica em oxigenação de tecidos e células, a respiração acompanha o processo emocional em nosso corpo.

Nos lábios, mamilos e órgãos genitais, a corrente sanguínea está minimamente distante da superfície da pele e o contato destas regiões com outro organismo proporciona o encontro prazeroso entre pulsações, na proximidade máxima que podemos alcançar. Zonas erógenas de duas pessoas

em contato promovem o pico máximo da excitação (LOWEN, 1990) e, de acordo com Reich (1975), os órgãos genitais são as regiões especializadas na mais intensa descarga desta excitação e na consequente regulação da energia biológica. Também segundo Lowen (1988, p. 26), "[...] o ato sexual é a forma mais íntima de amar."

O amor encontra nos braços que se movimentam a partir do alto das costas e dos ombros a extensão necessária para se expressar e alcançar o contato que potencialmente proporciona o prazer. "Amar é se sentir ligado, não de modo abstrato, como no amor pelo próximo, mas numa dimensão física, através da proximidade e do contato." (LOWEN, 1990, p. 24).

Antes de tudo, somos nosso corpo, e assim

> [...] as sensações não são voos da imaginação; referem-se a processos reais do corpo que lhes deram surgimento. Quando sentimos o coração pesado ou leve, frio ou aquecido, algo está acontecendo, em nível físico, no corpo, que nos faz sentir assim. (LOWEN, 1990, p. 18).

É também no corpo que se empreendem as estratégias de bloqueio ao amor e ao prazer, comprometendo o coração, a circulação, a respiração e também imobilizando os movimentos expressivos. Voltaremos a essa noção mais adiante.

Focalizando a função vital do amor e do prazer, encontramos em Reich (2003) a demonstração da potencialidade da amamentação e da relação sexual em proporcionar entrega máxima ao prazer. Estas duas funções, cada uma a seu tempo, possibilitam a superposição e fusão bioenergética entre dois organismos "[...] que antecede e induz a descarga orgástica." (REICH, 2003, p. 198).

Lowen (1977) aponta para o fato de que a vivência plena da oralidade é pré-condição essencial para a experiência sexual satisfatória na maturidade, por meio da genitalidade. O desejo de proximidade que vem da necessidade e caracteriza a dependência infantil, especialmente observável na amamentação, é tão genuíno quanto o desejo de proximidade que vem da completude própria

da liber~~dade a que a maturidade~~ conduz. Ambos são movimentos válidos quando se manifestam nas etapas a que se correlacionam, demarcando a fronteira entre infância e idade adulta. Embora diversas, essas duas formas de desejo estão relacionadas:

> Um encadeamento biológico conduz da sexualidade, passando pela concepção, pela gestação e pelo parto, até o aleitamento. Fisiologicamente, essa sequência em geral começa com o amor de uma mulher por um homem e culmina em seu amor por um filho, que se manifesta quando o alimenta, quando cuida dele, quando lhe dá afeto e atenção. (LOWEN, 1988, p. 43).

Podemos então reconhecer nestes dois momentos – quando vividos oportunamente ao longo do desenvolvimento emocional – eixos de saúde, que possibilitam não apenas sentir o amor, mas também colocá-lo em ação, pela sexualidade. Também podemos admitir que quanto menor a possibilidade de vivermos a oralidade de maneira satisfatória, maior será nossa fixação em uma sexualidade pré-genital e, portanto, mais restrita a possibilidade da realização sexual genital própria da maturidade. Da mesma forma, a vivência genital em um momento anterior ao que lhe é cabível acarreta em danos para toda a vida.

> Durante a fase oral de seu desenvolvimento, a criança encontra-se no polo receptivo, enquanto a mãe está do polo do dar ativo. [...] Uma vez que o padrão de crescimento e de desenvolvimento na criança segue um percurso da cabeça para baixo, qualquer falta ou privação no fornecimento desses suprimentos irá afetar o mais seriamente as funções da parte inferior do corpo, ou seja, aquelas funções associadas às pernas e aos genitais. São essas as funções que determinam a independência e a maturidade do organismo. Incluem a capacidade de ficar sobre os próprios pés, de se mover com liberdade para toda parte, e de funcionar como adulto sexualmente adequado. (LOWEN, 1988, p. 31-32).

Assim, a delicada harmonia entre oralidade e genitalidade está diretamente relacionada ao amor no sentido de que o impulso amoroso tanto pode partir da necessidade quanto pode originar-se na plenitude. Retomando esse percurso novamente, pode-se dizer que na oralidade, o amor parte da carência: precisamos do outro para nos preencher e completar. Nada mais justo quando se trata de um bebê, que busca na figura materna o reconhecimento de suas necessidades, para, a partir dela, reconhecer a si mesmo e se lançar ao

mundo. ~~Na transição da oralidade~~ para a genitalidade, os fatores invertem-se: a criança que se torna adolescente evolui da necessidade de reconhecimento de suas demandas à demanda de reconhecimento (DUNKER, [2008?], p. 12). A sexualidade adolescente, entre outras funções, atua de forma primordial na necessária e desejável construção da identidade. (ERIKSON, 1976, *apud* PINTO, 1997). Na juventude, lapida-se a identidade que deveria então atingir a plenitude e a partir daí amar. Se essa plenitude fosse alcançada, a genitalidade, associando-se às fontes de prazer pré-genitais e, ao mesmo tempo, sobrepondo-se a elas, seria correlata ao amor maduro. Este tipo de amor encontra satisfação na sua própria expressão – amar – que é tanto mais estimulada quanto mais encontra possibilidade de manifestar-se, sendo acolhida por aquilo ou aquele a que se destina. Amar faz o corpo vibrar, mas se estamos cindidos de nosso corpo, não sentimos essa vibração e com isso não alcançamos satisfação. A saída é negar o amor ou buscar naquilo ou naquele que se ama a sustentação para essa emoção.

Na ausência do amor maduro, a sociedade impõe um sentimento que é sinônimo de abnegação, desconectado do corpo, e o considera como ideal. Por isso, o amor baseado na plenitude pode fazer tão pouco sentido e transmutar-se em um sentimento tão nobre quanto inacessível. Aprendemos frequentemente que amor é doação, é generosidade. Essas formas de conceber o amor apregoam um sentimento que deve ser expresso sem a expectativa da retribuição.

> Em termos gerais, sexo e amor são duas modalidades diferentes de manifestar um desejo unitário de proximidade e intimidade. Elas se tornam valores opostos e conflitantes sob a influência de uma cultura que considera a modalidade física degradante, e a espiritual, elogiável. (LOWEN, 1988, p. 35).

É importante lembrar que sexo, nesse contexto, é a mobilização em direção ao prazer. Também vale ressaltar, novamente, que se nos desenvolvêssemos de maneira a estarmos completamente apropriados de nós mesmos – corpo, razão, emoção e atitude –, essa forma de amor seria natural e

não um ideal intangível.

~~Perdendo a nós mesmos~~ em diferentes intensidades ao longo do desenvolvimento, não raro nos sentimos diminutos quando nos percebemos às voltas com nosso desejo de resposta, também em forma de sentimento e ação, por parte daqueles que amamos. A sociedade classifica nosso interesse em sermos amados como egoísmo, quando esse interesse é mais intenso do que o que temos a oferecer.

Mas, qual é, então, a função de amar? Se não nos sentimos tão nobres a ponto de viver um amor abnegado, e não temos o direito de esperar retribuição do sentimento, parece que não resta alternativa se não negar existência ao amor em nós mesmos. E fazemos isso por meio do corpo.

A primeira função bloqueada no intuito de se estabelecer controle sobre as emoções que não devem ser expressas – entre as quais está o amor e a consequente busca pelo prazer – é a respiração. Respirando menos, o metabolismo do organismo se lentifica e a sensibilidade é comprometida. Se não podemos expressar os sentimentos, respirar apenas superficialmente é uma boa estratégia para reduzirmos a carga de nossas emoções e assim não entrarmos em conflito com um ambiente que não acolhe nossa emotividade.

Eis a origem desse movimento de contração: “O amor nos impele a uma aproximação de quem amamos, mas se a pessoa nos rejeita ou se afasta, nosso prazer rapidamente se torna dor.” (LOWEN, 1990, p. 21). Evitando a dor e buscando amenizar a ansiedade provocada por emoções que, não desaparecendo, são mantidas sob um precário controle, desenvolvemos nossas defesas, em nosso corpo e em nossa forma de estar no mundo.

“Quando o amor irrestrito de um filho por seus pais se depara com rejeição, a dor subsequente só pode ser descrita com o termo coração partido.” (LOWEN, 1990, p. 21).

Assim, guardamos dentro do peito um *coração partido*. Alguns buscam proteger esse coração de novas dores escondendo-o no interior das paredes torácicas. O coração “[...] fica preso dentro da caixa torácica, que serve como

custódia protetora. Ninguém consegue alcançá-lo e, assim, não se pode machucá-lo." (LOWEN, 1990, p. 34). Essa "caixa", tornando o coração inacessível às pessoas que nos rodeiam, implica em que percamos, nós mesmos, o acesso ao próprio coração. Outra solução é encolher o peito e restringir o coração, reduzindo-o a uma quase inexistência. Outras pessoas retiram do coração o calor e congelando-o, reforçam a cisão que se traduz em ambivalência entre o sentimento de amor e seu oposto, o ódio. "A ambivalência quer dizer a presença de amor e ódio no mesmo relacionamento. Deriva de um conflito da personalidade que tem o poder de fragmentar o que deveria ser um sentimento intacto, criando daí duas emoções opostas." (LOWEN, 1988, p. 26).

O pescoço separa o pensamento que está na cabeça dos sentimentos do coração. A cintura, constrita, separa os sentimentos do coração da sexualidade que está na pelve. Alto das costas, ombros, braços e mãos, que antes buscariam proximidade para vivenciar o amor, têm seus movimentos de extensão bloqueados. Da mesma forma, já não se pode expressar a raiva, já não se pode protestar, pois, no corpo, a solução de não sentir o amor e não expressá-lo leva consigo outras emoções e suas respectivas possibilidades de expressão. (LOWEN, 1990).

O sangue se retira da superfície do corpo, sobrecarrega o coração e produz uma sensação de peso e desamparo.

Sem contato com o corpo e sem a possibilidade de a ele se entregar, o amor não é possível. Quando muito, expressa-se em sua versão carente e infantil, inapropriada para a maturidade, e classificada como egoísta pela sociedade. Outras vezes, mostra sua face congelada no ódio.

Uma vez que o amor gerado pela plenitude é inacessível e o amor originário da carência é reprovável, mais o ser humano sente-se vazio, abandonado, vulnerável. A sensação de vazio é fruto de nosso afastamento com relação ao próprio corpo.

Amar a partir do vazio, a partir da carência, não é amor. No entanto, é nesse tipo de amor que nos fixamos e raramente conhecemos o amor que parte

da plenitude. Esse sim, certamente poderia ser o amor que é generoso (ainda que não abnegado), pois a recompensa estaria simplesmente em amar e por isso não seria preciso esperar uma razão fora de nós mesmos para sentirmos que o amor vale à pena. Amar, nesse sentido, de um ponto de vista bioenergético, é sentir a vitalidade no corpo, sentir que o corpo todo responde, vibrando, à emoção, e que o prazer está nessa sensação de vida e nessa possibilidade de vibrar.

N~~o fundo, tudo o que querem~~os – e necessitamos – é sentir que estamos vivos. Em busca dessa sensação cada organismo pulsa desde a concepção.

O prazer de amar deveria ser a recompensa própria de amar. Essa é a forma que torna possível sair da condição de dependência de outras pessoas como sendo fonte maior de prazer. É claro que não podemos dizer que sentir-se amado não faça diferença: encontrar o sentimento de outra pessoa por nós tem a função de permitir ainda mais a expressão de nosso próprio sentimento e assim, viver mais intensamente o prazer de estar vivo.

Dessa maneira, o passo fundamental para que o amor possa fazer parte da vida, é a recuperação da capacidade de expressá-lo de maneira sincera e despretensiosa, agindo no ambiente e alcançando nele a resposta que é o meio – e não o fim – para que continuemos a nos expressar.

Podemos afirmar que o amor maduro não é impossível, que dele não devemos desistir. O que precisamos é curar a ferida deixada pela falta de suprimento às nossas necessidades pré-genitais de sermos preenchidos, ferida esta que nos mantém confundindo, vida afora, amor com carência ou com dor e sofrimento. Precisamos reconectar nosso corpo e a partir dele compreender que, na plenitude, *amamos amar*, podemos vibrar e sentir prazer, temos direito à vida, sem medo.

REFERÊNCIAS

DUNKER, C. I. L. Espelho, espelho meu. O olhar adolescente. Os incríveis anos de transição para a idade adulta. Mente e Cérebro. São Paulo, v. 1, p. 9- 17,

[2008?].

LOWEN, A. O corpo em terapia. São Paulo: Summus, 1977.

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

LOWEN, A. Amor e orgasmo. Guia revolucionário para a plena realização sexual. São Paulo: Summus, 1988.

LOWEN, A. Amor, sexo e seu coração. São Paulo: Summus, 1990.

LOWEN, A. Honoring the body. The autobiography of Alexander Lowen, M.D. Alachua: Bioenergetics Press, 2004.

PINTO, H. D. S. A individualidade impedida: adolescência e sexualidade no espaço escolar. In: AQUINO, J. G. Sexualidade na escola. Alternativas teóricas e práticas. São Paulo: Summus, 1997.

REICH, W. A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense, 1975. REICH,

W. A Superposição Cósmica. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

AUTORAS

Sandra Mara Volpi/PR - CRP-08/5348 - Psicóloga, Especialista em Psicologia Clínica, Psicopedagogia, Psicoterapia Infantil, Psicologia Corporal e Análise Bioenergética (CBT, Local Trainer). Mestranda em Tecnologia (Universidade Tecnológica Federal do Paraná). Diretora do Centro Reichiano - Curitiba/PR.
E-mail: sandra@centroreichiano.com.br

Sonia Ana Charchut Leszczynski/PR - é graduada em Psicologia, Master of Arts pela University of Iowa, PhD in Education pela University of Iowa, Professora Associada da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.
E-mail: soniana@utfpr.edu.br