



CORPO, ÉTICA E RESILIÊNCIA

Márcia Barreto

RESUMO

Viver na atualidade significa transitar por vazios que podem provocar a experiência de ruptura na condição humana em suas mais profundas dimensões. O sofrimento humano, no mundo contemporâneo, apresenta desafios que precisam ser compreendidos em sua essência. A resiliência pensada a partir do referencial reichiano e neo reichiano cria a possibilidade de um olhar que inclui também o corpo e a ética na reflexão do que pode significar o resgate do “Vivo” diante dessas quebras.

Palavras-chave: Corpo. Ética e Resiliência. Contemporâneo.

.....

Há muito tempo, há alguma coisa que acontece no interior da sociedade humana que torna impotente qualquer tentativa que vise esclarecer este grande enigma, bem conhecido de todos os grandes líderes da humanidade ao longo de milênios: o homem nasce livre, mas é como escravo que ele passa sua vida. (REICH, 1953/1991, p. 1)

Wilhelm Reich foi um cientista capaz de integrar diferentes campos do conhecimento em sua pesquisa dedicada à compreensão do ser humano em sua relação com o ambiente. Viveu à frente de seu tempo, uma vez que identificava que a complexidade do funcionamento humano só poderia ser abordada a partir de uma postura multidisciplinar.

Segundo Reich (1953/1991), o ser humano está diante de uma armadilha que é sua estrutura emocional ou estrutura de caráter. Ele postula que a estrutura psíquica apresenta três extratos. Um, superficial, envolve a utilização de uma “máscara social”. No segundo extrato encontram-se sentimentos tais como avareza, sadismo, inveja, perversões etc. Por fim, no nível mais profundo, encontram-se a sociabilidade e sexualidade naturais, a alegria espontânea no trabalho e a capacidade para o amor. O indivíduo saudável funcionaria de acordo com esse núcleo biológico; já o caráter neurótico funcionaria de maneira inibida, apresentando mais freqüentemente a camada superficial ou a máscara social com o objetivo de conter as pulsões da segunda camada (REGO, 2005).



Em seu livro “Análise do Caráter”, Reich, argumenta que, segundo o ponto de vista econômico-sexual,

O ego assume uma forma definida a partir do conflito entre a pulsão (essencialmente necessidade libidinal) e o medo de castigo. Para conseguir realizar a restrição das pulsões exigida pelo mundo moderno e ser capaz de lidar com a estase de energia que resulta dessa inibição, o ego tem que passar por uma alteração (REICH, 1933/1998, p. 314).

Para o autor, a conseqüência desse processo é que:

O ego, isto é, a parte do indivíduo exposta ao perigo, torna-se rígido quando está continuamente sujeito ao mesmo conflito, ou a conflitos semelhantes, entre a necessidade e o mundo externo gerador de medo. Nesse processo adquire um modo de reação crônico, que funciona automaticamente, ou seja, seu ‘caráter’. É como se a personalidade afetiva se encouraçasse, como se a concha dura que ela desenvolve fosse destinada a desviar e a enfraquecer os golpes do mundo externo bem como os clamores das necessidades internas (REICH, 1933/1998, p. 314).

Esse encouraçamento protege a pessoa do desprazer, mas restringe sua motilidade agressiva e libidinal, criando um quadro de redução da possibilidade de realização e da possibilidade de viver o prazer. Essas alterações crônicas do tônus muscular são o componente somático dos mecanismos de defesa do ego que ele denominou de couraça muscular.

Mas sua busca pela compreensão do fenômeno humano e pelo resgate de uma vida com mais saúde e prazer não se esgota com a proposta de um novo modelo de trabalho clínico. Para Reich (1942/1992), esse trabalho deveria necessariamente incluir a dimensão social. Acreditava que o ser humano apresenta uma capacidade natural para o ajustamento social e que a destrutividade não é inerente ao homem; é na verdade, a conseqüência de uma frustração severa. Ele afirma que: “toda a educação sofre com o fato de que a adaptação social requer a repressão da sexualidade natural, e de que essa repressão torna as pessoas doentes e anti-sociais.” (REICH 1942/1992, p. 186).

A profunda repressão à sexualidade presente em nossa sociedade teria uma função política e econômica, na medida em que criaria as condições necessárias à transformação do ser humano em um ser dócil à autoridade e manipulável. Assim, o processo educacional perpetua a repressão à



sexualidade como forma de adaptação social. A neurose e a infelicidade humana, portanto, não têm sua origem no homem ou em sua relação com a cultura, mas é fruto da estrutura social capitalista e da herança patriarcal (REGO, 2005).

Tendo em vista essa formulação, Reich (1933/1998), propõe uma forma de saúde mental baseada em idéia de que o organismo humano se auto-regula e baseada na idéia de transformação das estruturas sociais. A auto-regulação somática e psíquica permitiria um funcionamento mais próximo do que seria o cerne biológico, criando a capacidade natural para o amor, para a sexualidade e para as relações sociais sem a necessidade de tamanha repressão social.

O conceito de auto-regulação se relaciona com o conceito de homeostase na medida em que pressupõe a idéia de um impulso orgânico para restaurar um estado anterior de coisas. O viver produz continuamente desequilíbrios, devendo haver mecanismos compensatórios para manter as condições internas dentro de parâmetros compatíveis com a vida. A busca por um ajustamento pressupõe a idéia de um processo dinâmico e não de um ponto fixo de equilíbrio. Por esse motivo, Damásio (2004) afirma que a palavra “homeodinâmica” é ainda mais apropriada do que “homeostasia”.

A auto-regulação seria a sabedoria do corpo, reações e ritmos coordenados que permitem o equilíbrio dinâmico. Trata-se de um aspecto do componente biológico e animal dos seres humanos, que pressupõe a profunda confiança na natureza, no mundo instintivo, por fim, na natureza humana (REGO, 2005).

Reich (1953/1991), afirma que o ser humano encoraçado teria ódio ao vivo e viveria como prisioneiro e: “As chaves para sair da prisão estão cimentadas na armadura do nosso caráter e na rigidez mecânica do corpo e da alma” (REICH 1953/1991, p. 6).

Ao viver muito tempo no fundo da caverna o ser humano passa a odiar a luz: “Para habituar seus descendentes à vida na prisão, os detentos desenvolveram técnicas elaboradas, destinadas a manter a vida num nível limitado e baixo” (REICH 1953/1991, p. 6). Esse fenômeno se repete a cada



dia, na medida em que, através de nossas práticas educacionais, crianças são encorajadas, reduzindo seu potencial para a vida.

A tese reichiana de um ser humano bom e passível de auto regular-se pode ser discutida com base nas formulações de diferentes áreas do conhecimento que não serão exploradas nesse trabalho, mas sua psicanálise e pensamento político-social podem dialogar com as formulações dos autores que desenvolvem pesquisas no campo da resiliência. A resiliência, como a capacidade dos seres humanos de enfrentarem as adversidades e serem transformados por elas (GROTBERG, 2005) é um potencial humano presente em todos nós e em todas as culturas ao longo da História, é parte de um processo evolutivo e pode ser promovida desde o nascimento (ARAÚJO, 2008).

A resiliência poderia estar relacionada à capacidade de auto-regulação, a qual sugere que o ser humano está permanentemente exposto a mudanças e desequilíbrios, apresentando em sua natureza recursos para reintegrar-se (BARRETO, 2009).

Seguindo este raciocínio, podemos entender que para ultrapassar as adversidades e os traumas, os indivíduos precisariam se conectar com o seu cerne biológico, ou seja, com a dimensão mais profunda que representa o contato com as forças positivas da vida. Possivelmente, aí haverá a construção da resiliência. Essas forças possibilitam o equilíbrio dinâmico capaz de restaurar a saúde. A auto-regulação capacitaria o indivíduo a atuar de forma mais criativa, em contato com a espontaneidade. Permitiria, ainda, uma atuação mais cooperativa, que partiria da construção de redes de relacionamentos que levem em consideração a preocupação com a vida em todas as suas dimensões. Em síntese, a auto-regulação pode ser entendida como um mecanismo passível de conectar o indivíduo com as forças necessárias ao desenvolvimento da resiliência e poderíamos pensar o processo de encorajamento como limitador do processo de resiliência. A resiliência seria, em parte, um processo decorrente do bom funcionamento dos processos de auto-regulação (BARRETO, 2009).



A Análise Bioenergética, escola terapêutica desenvolvida por Alexander Lowen, inspirou-se integralmente nas idéias de Reich e partiu da premissa de que “a vida de um indivíduo é a vida de seu corpo” (LOWEN, 1982, p. 37). Essa abordagem se propõe a ajudar o indivíduo a se reencontrar com seu próprio corpo e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. O objetivo é ajudar o indivíduo a retomar sua natureza primária que representa sua condição de ser livre. A liberdade é compreendida como a ausência de restrições ao fluxo de sentimentos e sensações (LOWEN, 1982).

A Análise Bioenergética também lida com o conceito de caráter e postula que as máscaras, os disfarces e os papéis tornam-se estruturados no corpo: “Nossos corpos são moldados por forças sociais, dentro da família, que modelam e determinam nosso destino” (LOWEN, 1986, p. 74). O corpo apresenta a inscrição da vida psíquica. O corpo é nossa história congelada. Ao desenvolver a Análise Bioenergética, o autor utilizou alguns conceitos Reichianos, que se tornaram centrais em seu trabalho. O conceito de energia do organismo humano é um deles. O conceito de energia é um conceito extremamente importante para as abordagens Reichianas e Neo-Reichianas e apresenta algumas diferenças dentro dessas diversas linhas psicoterápicas. Não será aprofundado, tendo em vista o foco deste trabalho, mas merece alguns esclarecimentos. Nessas abordagens, concorda-se que há uma bioenergia e que ela interfere na fisiologia e na fisiopatologia do organismo humano. Compreende-se que existe um campo energético que vai além dos limites da pele e que esta energia pode ser bloqueada pela hipertonia muscular. Reich foi quem melhor desenvolveu e sistematizou o conceito de bioenergia a partir da concepção freudiana de libido e da influência recebida de vitalistas.

Para Lowen (1982), a energia orgânica é compreendida como um processo que se dá a partir da combustão dos alimentos. Envolve, portanto, o alimento em si e o oxigênio, ou seja, a respiração ou a qualidade da respiração da pessoa. Para ele, a personalidade deveria também ser pensada em termos energéticos. Outro conceito importante é o de carga e descarga de energia, que significa compreender como aquele organismo produz, mantém e



descarrega a energia. O prazer e a satisfação são o resultado direto da auto-expressão. Por fim, acrescenta o conceito de fluxo, que denota movimento dentro do organismo:

Posto que carga e descarga funcionam como uma unidade, a bioenergética trabalha com ambos os lados da equação simultaneamente, de forma a aumentar o nível de energia do indivíduo, liberar sua auto-expressão e restaurar o fluxo de sentimentos de seu corpo. Conseqüentemente, a ênfase é dada sempre à respiração, ao sentimento e ao movimento, aliada à tentativa de relacionar o funcionamento energético atual do indivíduo com a história de sua vida (LOWEN, 1982, p. 44).

A impossibilidade de viver o livre fluxo energético e emocional e seus respectivos bloqueios ou estases impede o funcionamento saudável do organismo. A estrutura de caráter e suas respectivas tensões musculares crônicas constituem um estresse para o organismo. A energia é gasta na ação muscular necessária para bloquear um impulso ou assumir uma postura. As tensões musculares crônicas bloqueiam o impulso que representa a expressão da força vital. Em síntese, esse processo utiliza a energia psíquica necessária para o enfrentamento ativo do indivíduo com seu meio ambiente, tornando-o mais vulnerável (DONICE, 2007).

Na medida em que procuramos compreender a condição humana nos tempos atuais, deparamo-nos com um cenário que apresenta desafios cada vez mais complexos e sistêmicos, o que nos leva a crer que o ser humano está exposto a um nível de estresse extremamente elevado e que pode estar vivendo experiências traumatizantes numa escala alarmante. As mudanças sempre fizeram parte da história da humanidade, porém, no mundo contemporâneo, afetam o homem em diferentes registros do seu ser, na medida em que propiciam experiências maciças de sentimento de vulnerabilidade, de falta de forma, de impotência diante da velocidade, de isolamento, de quebra ética e de tantos outros aspectos que apresentam uma realidade simulacro e de profunda quebra do *ethos* humano (BAUDRILLARD, 2005; BAUMAN 2001, 2003, 2004; LIPOVETSKY 1983, 2004, 2004^a, 2007, 2007^a; SENNET 2003, 2008; TOURAINÉ 2006).



Esse contexto nos conduz ao conceito de trauma e à questão de como as pessoas estão utilizando sua energia para fazer frente a essa realidade e de como seria o desenvolvimento da resiliência nesses tempos.

Levine (1999), médico e psicólogo que desenvolveu seu trabalho sobre o trauma ao longo de 30 anos de pesquisas, afirma que a chave para curar os sintomas traumáticos está em nossa fisiologia. Quando confrontados com uma ameaça inevitável ou avassaladora, os humanos e os animais usam a resposta da imobilidade. Esta seria uma função involuntária regida por mecanismos relacionados às partes primitivas e instintivas do cérebro e do sistema nervoso e não está sob o controle consciente do indivíduo.

Esse estado alterado de resposta de imobilidade ou congelamento é, para o autor, um fator crucial para o estudo do trauma humano. Ele acredita que os sintomas traumáticos não são causados pelo acontecimento desencadeador em si mesmo; vêm do resíduo congelado de energia que não foi resolvido ou descarregado. Esse resíduo permanece preso no sistema nervoso, causando danos ao organismo. Ele entende que o indivíduo pode descongelar ao incentivar seu impulso inato a retornar para um estado de equilíbrio dinâmico.

Em síntese, para o autor, esse tornado de energia é o ponto focal a partir do qual se formam os sintomas de estresse traumático. A energia mobilizada precisa ser descarregada, pois, se permanecer no organismo, pode gerar uma grande variedade de sintomas, tais como ansiedade, depressão e problemas psicossomáticos. Os sintomas são a forma do organismo conter a energia residual não descarregada. Propõe uma abordagem para a cura do trauma por meio de exercícios, baseada na crença do poder de cura presente nos seres humanos e na crença de que, ao se curar, o indivíduo pode curar o mundo.

Berceli (2007), analista bioenergético, vem trabalhando o trauma ao longo de 25 anos com populações de diferentes origens sócio-culturais. Como Levine (1999), desenvolveu um método para a cura do trauma a partir da compreensão energética e da utilização de exercícios. De acordo com ele, o ser humano apresenta um potencial de auto-cura independentemente do país



de origem e que sua rede de apoio social será crucial nesse processo. O foco de pesquisa do autor voltou-se para o desenvolvimento de uma técnica que pudesse ser aplicada independentemente da presença de um especialista e que pudesse ser utilizada em larga escala ou com grandes grupos, uma vez que seu trabalho foi desenvolvido em situações de grandes crises, desastres ambientais, guerras, etc.

Tonella (2007), também analista bioenergético, vem desenvolvendo o estudo do novo paradigma em análise bioenergética que passa a integrar as teorias relacionais e a neurociência. Em seu trabalho, propõe uma abordagem corporal ao trauma. Segundo o autor, a excessiva quantidade de energia mobilizada na situação traumática não pode ser metabolizada nem descarregada. Assim, sua abordagem propõe uma meticulosa regulação da quantidade de energia liberada a cada momento em oposição a um trabalho catártico. O processo se daria muito mais por meio de micro movimentos, em oposição a movimentos de grande expressividade, e por contenção em oposição à expressão. A proposta é desenvolver o trabalho energético na relação terapêutica com o objetivo de re-integrar o organismo no sentido do desenvolvimento da resiliência.

Nos caminhos de Reich, David Boadella (1992) desenvolveu a Biossíntese, que significa integração da vida, uma abordagem profundamente ancorada na embriologia. O conceito central da Biossíntese é o de que existem três correntes energéticas fundamentais fluindo no corpo e ligadas às camadas germinativas celulares (ectoderma, endoderma e mesoderma) do óvulo fecundado, a partir do qual se formam os diversos sistemas orgânicos. Essas correntes se expressam num fluxo de movimento por todos os caminhos musculares; num fluxo de percepções, pensamentos e imagens e num fluxo de vida emocional. O estresse quebra a integração dessas três correntes.

O trabalho de integração entre ação, sentimento e pensamento constitui a base da Biossíntese. O autor utiliza como premissa a idéia de que existem altos níveis de organização a partir de níveis mais baixos e essa é uma lei dos sistemas abertos; assim, o organismo humano apresenta em potência a



condição de auto-cura. Ele utiliza ainda a noção de ressonância como elemento sempre presente nas relações humanas (BOADELLA, 1992).

Podemos inferir que, embora a Análise Bioenergética e a Biossíntese não trabalhem diretamente o tema da resiliência, elas poderiam também dialogar com esse campo de conhecimento a partir da idéia de caráter. A defesa de caráter foi a estrutura possível de ser desenvolvida e permitiu a sobrevivência do indivíduo. Se, por um lado, o caráter permite a adaptação e a sobrevivência; por outro, restringe a vida, como foi exposto. Um diálogo entre essas abordagens permite o estudo da resiliência à luz dos conceitos apresentados pelas psicoterapias corporais dentro do novo paradigma que integra a questão relacional.

Pensar resiliência implicaria em pensar o indivíduo em sua relação com uma nova ordem que parece expor, a cada momento mais claramente, sua condição de vulnerabilidade e solidão e que desconstrói a possibilidade materializar estruturas que o amparem e que assegurem a noção de progresso.

Os conceitos de auto regulação, caráter e ressonância abrem a perspectiva do estudo da resiliência para a inclusão da reflexão ética como base para a construção do processo de transformação.

Segundo Levinas (2007), a ética deve ser compreendida como uma relação assimétrica de profunda responsabilidade pelo “outro”. Diferentemente da idéia de que “o outro” deve ser estudado ou compreendido, propõe a noção de resposta “à face do outro”, representada por sua forma de apresentar-se para além da idéia “do outro em mim”. Assim constrói-se a possibilidade de fazer o contraste entre “o outro” e “o mesmo”. A relação ética é uma relação que não se dá entre iguais, é assimétrica. O conhecimento pode revelar e classificar o que representa possuir o objeto. A posse nega a independência do ser. A experiência, especialmente do outro, transcende formulações, representações e descrições mecânicas.

A resiliência, pensada a partir da articulação desses referenciais poderia ser desenvolvida na medida em que for possível um contato mais profundo com os aspectos constitutivos da condição humana. A possibilidade de construir relações que permitam a existência do “outro” e que resgatem o



BARRETO, Márcia. Corpo, ética e resiliência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

sentido ético de responsabilidade pelo “outro” poderá criar os recursos necessários à construção do VIVO mesmo diante das rupturas provocadas pelos estímulos do mundo contemporâneo.

.....

REFERENCIAS

ARAÚJO, C. A. **Novas idéias em resiliência**. Hermes, n.11, p. 85-107, São Paulo, 2006.

BAUDRILLARD, J. **A sociedade de consumo**. Portugal: Edições 70, 2005.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2001.

_____. **Comunidade, a busca por segurança no mundo atual**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003.

_____. **Amor Líquido, sobre a fragilidade dos laços humanos**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

_____. **Vida Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2007.

BERCELI, D. **Exercícios para a libertação do trauma** - um revolucionário novo método para a recuperação de estresse e trauma. Recife: Libertas, 2007.

BOADELLA, D. **Correntes da vida, uma introdução à Biossíntese**. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

GROTBERG, E. H. **Introdução: novas tendências em resiliência**. In: MELILLO, A. e OJEDA, E. N. S. (Eds). *Resiliência - descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed, 2005.

LEVINAS, E. **Ética e Infinito**. Lisboa: Editora 70, 2007.

LEVINE, P. A. **O despertar do tigre** - curando o trauma. São Paulo: Summus Editorial, 1999.

LIPOVETSKY, G. **A era do vazio** - ensaio sobre o individualismo contemporâneo. Portugal: Relógio D'água, 1983.

_____. **Os tempos hipermodernos**. São Paulo: Barcarolla, 2004.

_____. **Metamorfoses da cultura liberal, ética, mídia e empresa**. Porto Alegre: Meridional, 2004a.



BARRETO, Márcia. Corpo, ética e resiliência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

_____. **A felicidade paradoxal, ensaio sobre a sociedade de hiperconsumo**. São Paulo: Cia das letras, 2007.

_____. **A sociedade da decepção**. São Paulo: Manole, 2007a.

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

_____. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

_____. **Medo da Vida**. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

_____. **Narcisism - denial of the true self**. New York: Touchstone, 1995.

REGO, R. A. Conceitos de Bioenergia. **Revista de Homeopatia**, no. 57:3-19. São Paulo: APH, 1992b. Versão ampliada disponível em <http://ibpb.com.br>. [Acesso em 18 de abril de 2009].

_____. **Psicanálise e Biologia: uma discussão da pulsão de morte em Freud e Reich**. Tese de Doutorado. São Paulo: USP, 2005.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1933/1998

_____. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1942/1992.

_____. **O assassinato de cristo**. São Paulo: Martins Fontes, 1953/1991.

SENNET, R. **A corrosão do caráter – conseqüências pessoais do trabalho no novo capitalismo**. Rio de Janeiro: Record, 2003.

_____. **A cultura do novo capitalismo**. Rio de Janeiro: Record, 2008.

TONELLA, G. **Trauma et resiliência: le corps convoqué** In: Joyce A. (org). **Le resiliência**. França: Edition Eres, 2007.

_____. **Paradigms for Bioenergetic Analysis at the dawn of the 21st century**. In: XIX International Conference of International Institute for Bioenergetic Analysis. Sevilha, 2007. Disponível em: <http://www.bioenergetictherapy.com/iibamain>. Acesso em: 15 jun. 2009.

TOURAINÉ, A. **Um novo paradigma para compreender o mundo de hoje**. Rio de Janeiro: Vozes, 2006.

.....



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

12

BARRETO, Márcia. Corpo, ética e resiliência. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

AUTORA

Márcia Barreto/SP - Psicóloga PUC/RJ, Mestre em Psicologia Clínica PUC/SP, Local Trainer, Supervisora e Diretora do Instituto de Análise Bioenergética de SP. Membro do Comitê de Reestruturação e do BOARD Internacional do International Institute for Bioenergetics Analysis. Formada em Biossíntese pelo Instituto Brasileiro de Biossíntese. Consultora Organizacional e COACH. Professora dos programas de MBA EXECUTIVO da Escola Superior de Propaganda e Marketing, da Anhembi Morumbi e da FIA/USP

E-mail: barreto-marcia@uol.com.br

