



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHIBULSKI, Claudia Simone Benites; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Sentir e os sentimentos dos narcisistas: uma visão Bioenergética.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

SENTIR E OS SENTIMENTOS DOS NARCISISTAS: UMA VISÃO BIOENERGÉTICA

**Claudia Simone Benites Schibulski
Sandra Mara Dall'Igna Volpi**

RESUMO

Sentimentos são movimentos corporais espontâneos é a força integradora entre corpo e mente. Sentir é a capacidade de perceber o próprio movimento interior, é a vida do corpo. Viver no corpo significa expressar-se. O presente trabalho busca compreender qual a importância dos sentimentos na Análise Bioenergética, e como o sentir contribui para a terapia do corpo. Busca também compreender a forma pela qual os sentimentos atuam no modo de agir e reagir do caráter narcisista.

Palavras-chaves: Bioenergética. Emoções. Lowen. Narcisista. Sentimentos.

Para a Bioenergética, sentir o corpo vivo e pulsante com mais carga para aceitar as próprias emoções dá sentido à realidade. Só que isto é possível somente com base na unicidade corpo-mente. Grande parte da expressão dos sentimentos que vivenciamos é reprimida durante a infância, e esta repressão das emoções no corpo gera tensões crônicas, que se tornam inconscientes e nos acompanham pela adolescência e pela vida adulta (VOLPI; VOLPI, 2003).

Estes bloqueios corporais fazem com que a vivacidade do corpo e o contato com ele sejam perdidos. Uma vez perdido este contato, não sentimos mais nossas emoções, o que resulta na separação corpo-mente. A Bioenergética, em seu trabalho, busca incessantemente a reconexão psíquica e corporal com as emoções e o sentir (VOLPI; VOLPI, 2003).

A vida de uma pessoa está em seu corpo. Reviver o passado presente no corpo e em sua história pessoal conecta a pessoa com seu corpo. A autoexpressão, por meio da respiração, dos movimentos e dos sentimentos, permite a compreensão da funcionalidade do caráter psíquico e da estrutura corporal, que é a chave para a compreensão da personalidade (LOWEN, 1982).

A forma como a pessoa age e reage ao mundo é única e essencial. O corpo é um elemento importante no diagnóstico, pois é a prova viva das vivências e do funcionamento de uma pessoa. A abordagem bioenergética explora o corpo e os sentimentos, que podem ser contatados na leitura corporal. A história de vida do cliente vem expressa pela conscientização das sensações corporais, e a pessoa é integrada ao seu verdadeiro *self* (VOLPI; VOLPI, 2003).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHIBULSKI, Claudia Simone Benites; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Sentir e os sentimentos dos narcisistas: uma visão Bioenergética.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

O grau de conexão emocional com nossa história pessoal revela as posições adotadas ao longo da infância, o que provoca a repetição de comportamentos no presente e altera o funcionamento atual da pessoa (VOLPI; VOLPI, 2003).

O sentimento é mais do que um processo mental, ele também envolve o corpo e pode ser considerado como uma força unificadora entre o corpo e a mente, pois conecta a mente consciente à atividade corporal. O sentimento é a vida do corpo e o pensamento é a vida da mente (LOWEN, 1992).

Os sentimentos são produzidos pelos movimentos corporais espontâneos, que representam os impulsos de aproximação e afastamento do ambiente. Na repressão de um sentimento, todos os outros são reprimidos. Somos ensinados em nossa cultura que certos sentimentos são bons e outros são ruins. Para a Bioenergética quando agimos e reagimos com base em nossos sentimentos não há desrespeito. Somos criaturas sociais, necessitamos da ação de cooperação para uma harmonia social, e para isto necessitamos controlar nossos comportamentos, o que não é essencialmente prejudicial, mas a restrição de nossos sentimentos sim é prejudicial (LOWEN, 1997).

Os sentimentos são a vida do corpo e condená-los é condenar a vida. Muitas vezes os pais falam ao filho que ele é ruim por ter certos sentimentos, o que leva a criança a negar seus sentimentos. Mesmo negando os sentimentos, a emoção gera energia no corpo, ativa os músculos para a ação, deixando os músculos prontos para agir (LOWEN, 1997).

Quando a ação muscular é reprimida, controlada ou modificada pela mente consciente, cria-se uma tensão no músculo que estava energeticamente pronto para a ação. Esta repressão resulta em um bloqueio que gera uma tensão dolorosa ou crônica. Aliviar a dor só é possível por meio do amortecimento da área bloqueada, que se torna imóvel até que o sentimento desapareça. Estas tensões musculares são localizadas por todo o corpo, como sinais de impulsos bloqueados e sentimentos perdidos, o que limita a capacidade de autoexpressão e restringe os movimentos espontâneos, gerando a perda dos sentimentos (LOWEN, 1997).

O narcisismo é uma condição psicológica e cultural, que se caracteriza pelo investimento excessivo na imagem da própria pessoa, mais do que nos sentimentos que ela experimenta. O narcisista vive a vida como algo vazio, sem significado e age sem sentimentos. Sentimento é algo que acontece e não é algo que se faz, e está mais relacionado com as sensações corporais do que com os processos mentais (LOWEN 1988).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHIBULSKI, Claudia Simone Benites; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Sentir e os sentimentos dos narcisistas: uma visão Bioenergética.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

A negação dos sentimentos é o mecanismo de autodefesa dos narcisistas, pois nesta forma de agir e reagir ao mundo, o sentimento simplesmente não faz sentido. O corpo que sente é transformado em um instrumento da mente. A vontade do corpo é forçada a funcionar como imagem, sem sentir (LOWEN, 1988).

Sentir é perceber o próprio movimento interno, e os narcisistas usam o mecanismo de amortecimento de algumas partes do corpo para reprimir seus sentimentos. O reconhecimento de um sentimento ou sensação resulta na percepção de algum movimento ou impulso interno corporal. Inibir o movimento é uma forma de reprimir sentimentos, assim como bloquear a percepção é outra forma de repressão dos sentimentos (LOWEN, 1988).

A racionalidade e a lógica da personalidade narcisista não permite que os sentimentos cheguem até a consciência, pois podem conflitar ou contradizer a imagem que ele quer projetar. Nas pessoas normais, as ações são associadas aos sentimentos que as motivam. No narcisismo, a ação é dissociada do sentimento ou sensação corporal que o motiva, e vem justificada pela imagem (LOWEN, 1988).

É característica da condição narcísica a negação dos sentimentos. Ao negar os sentimentos, automaticamente negam-se os sentimentos dos outros. A negação de sentimentos produz uma rigidez corporal. Como consequência, a respiração é restrita, o que gera a limitação dos movimentos espontâneos, e sem movimentos não há o que sentir (LOWEN, 1988).

A respiração é uma atividade consciente, que pode ser manipulada pelo ego. Para reprimir e controlar os sentimentos, o corpo é tensionado e a respiração natural é limitada. A redução da inspiração diminui o metabolismo, o que faz com que a energia disponível para os sentimentos e os movimentos espontâneos também diminua (LOWEN, 1988).

Geralmente os narcisistas apresentam corpos vivazes e elegantes, demonstrando a presença de emoções e movimentos, mas seu comportamento é carente de sentimentos. O mecanismo de autodefesa usado pelo narcisista pode ocorrer de duas formas, com o amortecimento de algumas partes do corpo, com a finalidade de ocultar os sentimentos, ou com o bloqueio da função da percepção, que é uma atividade consciente, que está no controle do ego. O narcisista busca projetar uma imagem racional e lógica e a nenhum sentimento que contradiga esta imagem é permitido que chegue até a consciência (LOWEN, 1988).

Na percepção seletiva, não queremos ver um problema que não conseguimos resolver, o que gera um estado intolerável de estresse, tornando-se uma ameaça à nossa saúde mental.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHIBULSKI, Claudia Simone Benites; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Sentir e os sentimentos dos narcisistas: uma visão Bioenergética.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Então, bloqueamos e negamos, em uma atitude de defesa. Para negar algo temos que ter tido contato prévio com aquilo que negamos. A negação é um processo secundário, pois primeiro contactamos com algo doloroso e quando percebemos que não é possível suportá-lo ou mudá-lo, negamos sua existência (LOWEN, 1988).

A realidade de uma situação não é negada, mas a sua natureza dolorosa, sim, gerando o desejo de evitá-la. Nesta ótica, com o passar do tempo, deixa-se de sentir o que há de doloroso na situação e cria-se uma imagem agradável, o que permite ir em frente como se tudo estivesse bem. Desta maneira, a negação estrutura-se no corpo na forma de tensões musculares crônicas e se torna inconsciente (LOWEN, 1988).

A negação dos sentimentos produz um efeito psicológico de separação entre ego e corpo semelhante à dissociação na esquizofrenia, ou seja, provoca cisão para com a realidade. Desta forma, o narcisista bloqueia a percepção, o que proporciona a negação dos sentimentos (LOWEN, 1988).

Podemos controlar os sentimentos através do ego, podemos limitar seu grau de intensidade e atuar como se não tivéssemos sentimentos. Não podemos eliminar ou negar uma emoção sem eliminar ao mesmo tempo o sentimento. No narcisismo, duas emoções severamente inibidas são a tristeza e o medo, pois a expressão dessas emoções faz com que a pessoa se sinta vulnerável.

A expressão da tristeza leva à percepção do sentimento de perda, da necessidade do outro, o que coloca a pessoa na posição de fragilidade e a expõe aos sentimentos de rejeição ou humilhação. A autodefesa para esta mágoa é não querer sentir o desejo, a necessidade do outro. A negação do medo também tem este mesmo intuito de negar: neste caso, o sentimento de fragilidade e dependência (LOWEN, 1988).

Quando o caráter narcisista nega os sentimentos de tristeza e medo, habilita a projeção de uma imagem de coragem e independência. Esta imagem é usada como fachada para ocultar a vulnerabilidade da própria pessoa, o que é uma ilusão, já que a imagem não se sustenta sozinha, necessitando dos sentimentos para ter força. Na carência de sentimentos, o narcisista busca o poder para sustentar uma imagem grandiosa de si mesmo (LOWEN, 1988).

Quando criança, o narcisista sofreu um grande golpe no amor-próprio, foi profundamente humilhado no exercício de poder e controle praticado pelos pais, o que deixou cicatrizes em sua personalidade. Para se contrapor a esta vivência dolorosa da infância, na



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHIBULSKI, Claudia Simone Benites; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Sentir e os sentimentos dos narcisistas: uma visão Bioenergética.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

vida adulta o narcisista projeta uma imagem de poder, onde tenta esconder sua inadequação e o profundo medo da humilhação e o sentimento de inferioridade (LOWEN, 1988).

Esta condição estrutura-se no corpo e na mente do narcisista, gerando certa rigidez corporal, que está relacionada à supressão dos sentimentos, numa atitude de autodefesa frente a uma realidade intolerável de estresse e dor. Assim, o narcisista perde o contato com uma parte do seu *self*, já que o *self* não é um fenômeno puramente mental, mas tem grande componente corporal. Estar em contato com nosso *self* significa perceber nossos pensamentos e sentimentos, o que ocorre essencialmente pela unicidade mente-corpo (LOWEN, 1988).

Para Lowen (1988), o *self* é um fenômeno biológico e não psicológico, pois a consciência do *self* nasce quando o ego define-se por meio da aquisição da autoexpressão, do autocontrole e da autoconsciência.

Assim como a Bioenergética, a psicanálise de Winnicott tem a mesma visão da importância da integração corpo-mente. Em Winnicott, a relação entre psique e soma constitui o desenvolvimento da pessoa, pois a natureza humana não é uma questão de corpo ou de mente, mas sim uma questão de psique e soma inter-relacionados (JOSGRILBERG, 2006).

Nesta mesma linha de pensamento, a Gestalt-Terapia propõe que a psicoterapia volte-se para a ampliação da consciência (*awareness*), por meio da integração mente-corpo, o que pode proporcionar maior contato e ajustamento criativo (ALVIM, 2011).

A Bioenergética estuda a personalidade humana em aspectos dos processos energéticos do corpo. É uma abordagem dinâmica, onde se prioriza a percepção de si mesmo e o contato com as emoções profundas. A prática corporal tem como objetivo terapêutico a integração entre ego e corpo, e a proposta é promover o reencontro da pessoa com seu corpo (VOLPI; VOLPI, 2003).

Percebeu-se, no decorrer deste trabalho, que os sentimentos são a chave da essência do ser humano. Para a Bioenergética, os sentimentos estão presentes na entrega do corpo. A expressão das sensações corporais gera a capacidade de sentir ainda mais, o que se torna um modo de vida. A unicidade entre corpo-mente é fundamental, e sem esta integração o ser humano adocece. É nesta cisão que a condição narcisista desenvolve-se. No narcisismo, o contato com o corpo é perdido na negação dos sentimentos. Nesta forma de agir e reagir no mundo, este caráter busca fugir do medo de se entregar e ser ferido. Sentir e sentimentos são forças integradoras entre corpo e mente.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SCHIBULSKI, Claudia Simone Benites; VOLPI, Sandra Mara Dall'Igna. Sentir e os sentimentos dos narcisistas: uma visão Bioenergética.. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

ALVIM, M. B. **O lugar do corpo em Gestalt-Terapia**: dialogando com Merleau- Ponty. Revista IGT na Rede, Rio de Janeiro, v. 8, Nº 15, 2011, P. 228-238 Disponível em: <<http://www.igt.psc.br/revistas/seer/ojs/include/getdoc.php?id=2050&article=355&mode=pdf>> Acesso em: 10/02/2012.

JOSGRILBERG, F. P. **O lugar do corpo na Psicanálise de Winnicott**. Tese (mestrado). São Paulo, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2006.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 7ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **Narcisismo**. Negação do verdadeiro *self*. São Paulo: Cultrix, 1988.

LOWEN, A. **Espiritualidade do corpo** – Bioenergética para a beleza e a harmonia. São Paulo: Cultrix, 1992.

LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich**: A Análise Bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTORA E APRESENTADORA

Claudia Simone Benites Schibulski/ Curitiba / PR / Brasil

Bacharel em Psicologia. Cursando Especialização em Psicologia Corporal, na categoria clínica, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: clau21.psico@gmail.com.br

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.