



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá; VERDUGO, Hugo César Gaete. Amar é para equilibristas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

AMAR É PARA EQUILIBRISTAS

**Eloá Andreassa
Hugo César Gaete Verdugo**

Resumo:

O amor é a questão fundamental da vida. Mas não sabemos o que exatamente é o amor e é a vida que vai nos ensinar sobre ele através do exercício do amar. Nossa prática começa no primeiro amor: a mãe. A quantidade e qualidade do amor recebido, aprendido e praticado será a marca impressa em nosso ser de como é o amor, se nos sentimos amados, se o merecemos ou não. Os primeiros anos de vida são os mais fortes marcadores deste aprendizado de amor.

E o que é o amor? Por que dizemos que amar é para equilibristas? É o que pretendemos responder nesta reflexão. Trabalharemos com questões de como se adquire o equilíbrio, o que é necessário para ser um bom equilibrista, e o amadurecimento do equilibrista no amor.

Palavras-chave: amadurecimento, amor, equilíbrio.

O amor

O amor é definido de forma diferente para cada pessoa e se refere em primeiro lugar ao amor recebido. Quem recebeu amor em abundância acreditará que o amor é fácil, simples, e que o merece. Quem não o recebeu em quantidade ou qualidade suficiente terá deficiências em seu aprendizado de amor e permanecerá preso em carências e crenças equivocadas sobre o amor, crendo-se não merecedor de ser amado. Se o amar é o exercício do amor, no caso de uma neurose dos pais, o filho precisa identificar o amor através de estratégias complexas, de mensagens truncadas e difíceis de traduzir. O amor existe, mas é tão disfarçado, defensivo, muitas vezes agressivo que o filho primeiro duvida, e depois se torna descrente. Conclui que por algum motivo não o merece e vai levar isso pela vida afora com ele. O trágico é que vai transmiti-lo da mesma forma que o recebeu. Wilhelm Reich afirma “A condição essencial para curar perturbações psíquicas é o restabelecimento da capacidade natural de amar”. (REICH, 1975, p 15).

Estamos falando de receber amor, que dirá então de dar amor. Se não recebemos como vamos dar? E mais, para dar amor é preciso sentir amor.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá; VERDUGO, Hugo César Gaete. Amar é para equilibristas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Quando ele está bloqueado pelas neuroses, ele não flui e, portanto a pessoa não pode dar. Não dá porque não pode dar, porque não o sente. Todos têm amor em algum nível, mas se ele não é sentido, não pode ser percebido e cria-se um vazio. O que move todas as pessoas é a busca daquilo que sabem existir, o amor, mas, que por algum motivo não foram tocadas por ele. As que estão mais próximas de encontra-lo são as que estão em sofrimento, angustiadas, ansiosas, até mesmo deprimidas. Por quê? Porque estão conscientes de que algo está fora de lugar, que algo está faltando. As pessoas que ainda estão anestesiadas estão mais longe porque ainda não se conectaram com a terrível dor da ausência do amor.

A sensação de aconchego corporal é o primeiro sentir, e sem essa sensação não resta outra coisa que um vazio que a pessoa busca desesperadamente preencher, através relacionamentos com pessoas, comida, drogas, dinheiro, poder, violência. Esta é a grande tragédia do ser humano. A maior de todas. O amor não vivenciado é substituído pela ânsia de poder. O amor é o poder natural da vida, quem não o possui vai buscá-lo através do exercício do poder. Alexander Lowen, explica a relação entre amor e poder:

O poder muitas vezes contamina o relacionamento íntimo entre adultos, esfacelando a confiança essencial ao florescer do amor. Seu signo mais frequente é o dinheiro. Muitos usam o dinheiro para controlar e dominar os outros, dando-o ou recusando-o para enfatizar suas exigências. Muitos também acreditam que o dinheiro pode comprar o amor. Não obstante, o amor nunca é uma das recompensas do dinheiro; pelo contrário: o mais comum é que o dinheiro seja um obstáculo ao amor". (LOWEN, 1988, p 192).

A neurose

Wilhelm Reich, médico renomado do início do século XIX, não conformado com a teoria e os resultados da Psicanálise, ousadamente buscou outras razões pelas quais as pessoas adoeciam e não eram felizes. Percebeu que se o corpo não fosse incluído não haveria possibilidade de resolução, pois que todos os problemas das pessoas estavam registrados em seu corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá; VERDUGO, Hugo César Gaete. Amar é para equilibristas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Descobriu que as neuroses se manifestam no corpo e denominou “courage muscular” o enrijecimento corporal promovido pelas neuroses.

A base neurótica do amor

As mudanças ocorridas na nossa cultura no século passado acrescentaram um elemento novo à história dos relacionamentos. Em séculos anteriores o amor nem era considerado, as escolhas eram feitas pelas famílias e o relacionamento era somente para casar, procriar e manter a propriedade dentro da família. Amar o parceiro era uma rara exceção. A repressão sexual era o pano de fundo que mantinha a ordem social inabalada. Algumas pessoas rompiam as regras e pagavam o preço da exclusão. Reich foi categórico sobre as relações permanentes já nos idos de 1930, questionando o modelo de casamento por influências econômicas e sociais e afirmando que este provocava transtornos psicológicos ao longo prazo.

Na época de Reich divórcio já existia, e embora não fosse bem visto socialmente, muitas pessoas já se divorciavam, comprovando para Reich que suas ideias sobre o casamento eram corretas. Ele estudou também o casamento e a sexualidade e defendia que sexualmente o modelo de casamento longo e exclusivo gerava transtornos neuróticos, principalmente quanto mais jovens e inexperientes casavam.

Antes de mais nada, as relações amorosas deveriam ser protegidas de qualquer ingerência de interesses econômicos; devem ser criadas leis severas contra a difamação de relações naturais e decentes amorosas e dos filhos por ela gerados; devem ser dados passos para abolir o sentimento de culpa sexual, substituindo a moral compulsória externa por uma consciência interna de responsabilidade. (REICH, 1968, p. 151).

E o amor? Amor e casamento não caminharam juntos na história da humanidade. De um século para cá aproximadamente é que as pessoas começaram escolher seus parceiros e colocar o amor em primeiro plano. Aqui temos reflexões importantes, porque reunir num relacionamento duradouro (casamento ou união estável) amor, interesses sociais, econômicos, políticos e neuroses é realmente tarefa para equilibristas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá; VERDUGO, Hugo César Gaete. Amar é para equilibristas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Mac Lean contribui trazendo o conceito do cérebro triuno (reptiliano, límbico, neocórtx), acrescentando uma série de motivações para as ações das pessoas, principalmente a questão instintiva do cérebro reptiliano. Os instintos fazem parte de um potencial energético praticamente inconsciente e não devemos esquecer, também que temos uma segunda parte dentro de nós em nosso cérebro límbico que nos conduz ao afeto. Considerando estes dois fatores temos um cabedal energético na maioria das vezes antagônico, lutando por se manifestar em harmonia, através de um ego mais ou menos neurótico. Assim, grande parte de nossa disponibilidade de energia para dar conta de si próprio já está comprometida, que diremos então quando há que considerar necessidades e interesses de um outro.

Um exemplo deste conflito é a questão sexual, em que temos um instinto masculino que conduz consciente ou inconscientemente a “espalhar o sêmen” para defesa ou expansão do gen. Em contrapartida, está o instinto feminino cuidando dos interesses da procriação e da proteção dos filhos. Num casal desde os primeiros contatos se estabelece uma luta de poder entre estes dois instintos, criando um dominador e um dominado consciente ou inconscientemente. Podemos nos perguntar através do desenvolvimento de qualquer relação quanta energia só estas duas questões ocupam? Podemos acrescentar que sem dúvida alguma só estas questões se arrastam no tempo de uma relação criando desconfortos, tensões e conflitos que duram e perduram tempo demais.

Historicamente a partir de Freud com o complexo edipiano, Reich, através da Análise do Caráter acrescenta a ligação com o corpo. Posteriormente Alexander Lowen amplia o estudo dos traços de caráter de Reich, já com o contexto social e cultural em transformação após a revolução sexual acontecida nos anos 60. Os traços de caráter definem a forma que cada pessoa se comporta, com necessidades e conflitos que são inconscientes, pois que se formam nos primeiros anos de vida. Devemos acrescentar que são vistos desde o indivíduo em si, que inicia um relacionamento levando em sua bagagem forças ocultas para ele que alimenta expectativas sobre o parceiro.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá; VERDUGO, Hugo César Gaete. Amar é para equilibristas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

Sintetizamos abaixo as forças internas antagonicas dentro do indivíduo levadas para a necessidade de relação, determinando os conflitos principais para cada traço de caráter, de acordo com Lowen.

Esquizóide: conflito entre existir e sentir e ter necessidades.

Oral: conflito entre sentir e ter necessidade e ser independente.

Psicopata: conflito entre independência e proximidade/intimidade.

Masoquista: conflito entre intimidade/proximidade e liberdade.

Rígidos: Histérico, Fálico-narcisista, Passivo-feminino, agressivo-masculina, Obsessivo-compulsivo: conflito entre liberdade e desejo/amor.

Estas são as características próprias de cada indivíduo podem imaginar quanto conflito acrescenta quando somos vistos pelo outro, que nos vê, nos sente, de diferente forma.

Os equilibristas

Ser equilibrista nestas condições é, portanto uma tarefa hercúlea. O equilíbrio aqui falado refere-se a um conceito sistêmico em que o equilíbrio se dá alternando-se estabilidade e mudança. Como isso se dá? Um exemplo está no caminhar, um exercício indispensável para a vida como um todo. Primeiro a estabilidade ao estar parado, depois a necessidade de ir até um objetivo qualquer faz perder a estabilidade ao criar o movimento de dar o passo, que na continuidade se transforma no caminhar, alcançando a estabilidade novamente quando o objetivo se alcançou, determinando a mudança que é estar em outro lugar. Assim, ser equilibrista é ter a aptidão de estabilizar as diferentes forças internas e externas. Manter a estabilidade e mudar. Nos relacionamentos quais são os pontos de estabilidade e quais os de mudanças necessárias? Temos consciência que a estabilidade em seu ponto máximo gera encolhimento e inanição assim como a mudança permanente gera insegurança e falta de raízes, de grounding.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ANDREASSA, Eloá; VERDUGO, Hugo César Gaete. Amar é para equilibristas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013. [ISBN - 978-85-87691-23-1]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

Nossa proposta de que cada indivíduo consciente de sua condição interna, sabedor de suas dificuldades e disposto a sentir, escutar e ver os outros consiga manter o equilíbrio de todas estas forças tantas vezes anteriormente antagônicas para transformá-las num cabedal de energia a ser utilizado para o auto-desenvolvimento e finalmente o tão desejado amadurecimento através da maior manifestação da vida que é o AMOR.

REFERÊNCIAS

- LOWEN, A. **Amor, Sexo e Seu coração**. São Paulo: Summus, 1988.
- REICH, W. **Análise do Caráter**. Publicações Dom Quixote. Lisboa, 1979.
- REICH, W. **A Função do Orgasmo**. Editora Brasiliense. São Paulo. 1975.
- REICH, W. **A Revolução Sexual**. Zahar Editores. Rio de Janeiro. 1968

AUTORES

Eloá Andreassa / Curitiba / PR / Brasil - CRP 08/3668, Psicóloga, terapeuta de casais e famílias. Especialização em Psicodrama, Terapia Familiar Sistêmica, Terapia Comunitária e Terapia Corporal Reichiana. Autora do livro 'Amar é para Equilibristas'.
E-mail: eloa@institutoaledosol.com.br

Hugo César Gaete Verdugo / Curitiba / PR / Brasil - Terapeuta, Conselheiro Familiar, Consultor Organizacional. Formação em Terapia Corporal Reichiana, Terapia Floral, Reiki, Neurolinguística.
E-mail: hugocesar@institutoaledosol.com.br