



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moreto. Eu não me amo e não sei viver sem mim! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## EU NÃO ME AMO E NÃO SEI VIVER SEM MIM!

**Cristian Alencar**  
**Renato Moretto Maccarini**

### RESUMO

Uma pessoa com baixa auto-estima apresenta traços de caráter - sendo o mais significativo o masoquista – que podem ser identificados de forma muito parecida pelas duas abordagens da psicologia corporal que pretendemos abordar neste estudo. Porém, a análise reichiana – mais ortodoxa, e a análise bioenergética – considerada neo-reichiana, se utilizam de diferentes técnicas para reverter ou amenizar tal quadro.

**Palavras-chave:** Auto-estima. Caráter. Corpo. Emoção. Energia.

---

Os traços de caráter são estabelecidos durante o processo de desenvolvimento psicoemocional de cada um de nós e de forma totalmente particular para cada pessoa. Cada um vivencia suas experiências conforme a época, cultura, intensidade, importância e reincidência da situação traumatizante. Tal incorporação se considerada como trauma traz consigo um processo que chamamos de encorajamento. O processo de encorajamento surge pela contração dos músculos e dos tecidos do corpo (BAKER, 1980).

O desenvolvimento do traço de caráter masoquista está relacionado com a presença de uma mãe controladora que condiciona amor à obediência, não permitindo que a criança desenvolva a sua autonomia. A mãe muitas vezes humilha e pune a criança, dando atenção exagerada à alimentação e a evacuação (VOLPI; VOLPI, 2003). A idéia é que “a mãe sabe mais” e que está sempre agindo no melhor interesse da criança (LOWEN, 1977).

Ao falarmos mais especificamente do traço de caráter masoquista que tem sua origem em qualquer emoção que tenha a capacidade de provocar ansiedade, que é um tipo específico de medo, o qual está associado à espera de algo ruim que possa acontecer. O pior medo é o da morte, da entrega, do orgasmo (NAVARRO, 1995).

A ansiedade que faz com que a pessoa com traços marcadamente masoquistas se sinta constantemente sob grande pressão e um medo específico ao encarar o prazer. O masoquista deseja receber aprovação e acredita que a sua aceitação depende do servir, o que faz com que lute para agradar. Está presente uma necessidade de sofrer o que pode ser entendido como um



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moreto. Eu não me amo e não sei viver sem mim! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

alívio das dores de uma consciência culpada e a presença de um superego muito severo (LOWEN, 1977).

As exigências eróticas dão-se em qualquer um dos estágios do desenvolvimento psicoemocional dependendo da zona erógena atuante naquele estágio. Sendo esta exigência frustrada causa um impulso destrutivo que é dirigido contra a pessoa frustradora – este é o embrião do sadismo. Quando da cronificação desta frustração e na impossibilidade de punir sua origem, o impulso volta-se contra a própria pessoa, transformando-se em masoquismo (BAKER, 1980).

A dificuldade de entrega está associado o medo de perder o afeto que lhe é dado, por conta disso toda a repressão é direcionada contra si mesmo, tornando o masoquista um eterno ser em lamúria (NAVARRO, 1995).

Apresenta ainda uma tendência a se sobrecarregar de trabalho, tem dificuldade na expressão da afeição, tende a ser passivo e a antecipar a derrota com sua postura pessimista (VOLPI; VOLPI, 2003). Teme o exibicionismo ou apresenta um comportamento negativamente exibicionista, chamando a atenção para si pelos seus fracassos e queixas (LOWEN, 1977).

Tais lamentos buscam através de um agente externo a solução para uma tensão interior que tortura a pessoa e que parece infundável na sua luta solitária, ou seja é um grito de socorro por afeto para tentar acalantar sua necessidade de amor (REICH, 1998)

O masoquista constantemente apresenta sentimentos de auto-estima rebaixada. A auto-estima envolve a auto-valorização e o auto-respeito. “Os sentimentos de auto-estima considerados adequados não devem estar nem acima - auto-estima elevada, nem abaixo - auto-estima rebaixada, daquilo que cada um realmente vale” (BERGAMINI; TASSINARI, 2008, p.3). O direito a auto-expressão, a independência e a autonomia foram negados ao masoquista, a expressão do seu *self* foi suprimida. A tarefa com essa estrutura de caráter é alcançar a auto-expressão para que ele possa se auto-afirmar (VOLPI; VOLPI, 2003).

Agindo desta forma a pessoa fica “se segurando” até não poder mais e então explode como uma forma de alívio, acreditando que todo o esforço foi compensado – isso vira um círculo vicioso que só será quebrado quando a pessoa por um motivo ou outro “não aguentar mais” e então busca ajuda na terapia.

Esse “se segurar” é feito através do bloqueio do diafragma, ao associarmos o masoquismo a este músculo, estaremos ligando-o a fisiologia da respiração (NAVARRO, 1995)



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moreto. Eu não me amo e não sei viver sem mim! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Porém ao trabalharmos com o diafragma a ansiedade pode ser tornar insuportável, daí a fuga ou sabotagem da terapia porque ele realmente não quer ser curado e na impossibilidade de assumir tal responsabilidade a atribui ao terapeuta, inclusive atacando-o tentando transformá-lo na pessoa que outrora o frustrara (NAVARRO, 1996)

O masoquista se auto boicota, fazendo parecer que tem um desejo por fracassar. Na análise, deve-se cuidar para que ele não transfira o peso de suas responsabilidades para o analista, pois não é incomum que ele transfira a dependência da mãe para o analista, esperando ser aprovado e esperando que o analista faça por ele (LOWEN, 1977).

Durante o curso da análise o traço de caráter masoquista, após apresentar uma melhora superficial, tende a repetir seu padrão. “O tempo todo devem ser oferecidas ao paciente a simpatia, a compreensão, e o apoio do analista, face aos repetidos fracassos, ao desespero, à desconfiança e ao antagonismo à terapia analítica” (LOWEN, 1977, p. 208), mas sem deixar de lado uma análise crítica do seu comportamento (LOWEN, 1977).

A análise reichiana através dos *actings* da vegetoterapia desenvolvidos por Federico Navarro, utiliza-se de alguns deles para o desbloqueio do diafragma, aliando sempre a flexibilização dos níveis de couraça anteriores buscando desta forma a “cura” do masoquismo através da livre circulação energética com a finalidade última da potência orgástica.

O trabalho corporal com o masoquista deve permitir um aprofundamento da respiração e uma liberação dos movimentos bloqueados. A tendência de contrair a barriga deve ser anulada utilizando alongamentos e ampliando a respiração. Golpear, dar socos no divã, também ajudam a liberar a tensão. Assim como alongamentos na região cervical, que permitam flexibilizar o “pescoço de touro”, e movimentos que liberem a cintura pélvica (LOWEN, 1977).

Sendo que, a pessoa ao descobrir que pode se entregar ao prazer sem se reprimir ou frustrar sua vida se torna mais leve.

### REFERÊNCIAS

BAKER, E. **O labirinto humano. Causas do bloqueio da energia sexual**. São Paulo: Summus Editorial, 1980.

BERGAMINI, C. W.; TASSINARI, R. **Psicopatologia do Comportamento Organizacional: organizações desorganizadas, mas produtivas**. São Paulo: Cengage Learning, 2008.

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



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ALENCAR, Cristian; MACCARINI, Renato Moreto. Eu não me amo e não sei viver sem mim! In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 18º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2013. [ISBN – 978-85-87691-23-1]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

NAVARRO, Federico. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, Federico. **Metodologia da vegetoterapia caractero-analítica: sistemática, semiótica, semiologia, semântica**. São Paulo: Summus, 1996.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1998.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: e a análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

---

**Cristian Alencar / Curitiba / PR / Brasil** – CRP-08/9013 – Psicólogo (UTP), Especialista em Psicologia Corporal (Centro Reichiano) e Neuropsicologia (IBPEX), Mestre em Psicologia Social Comunitária (UTP), professor da UniBrasil.

**E-mail:** [cristianalencar@yahoo.com.br](mailto:cristianalencar@yahoo.com.br)

**Renato Moretto Maccarini / Curitiba / PR / Brasil** – Psicólogo (CRP- 08/14661) graduado pela Universidade Tuiuti do Paraná, Massoterapeuta, Analista Reichiano (MFCR 014) pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

**E-mail:** [renato@maccarini.com.br](mailto:renato@maccarini.com.br)