



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. As metades que camuflam a essência: utilização de “máscaras” como estratégias de enfrentamento e a formação das couraças. 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: ____/____/____.

AS METADES QUE CAMUFLAM A ESSÊNCIA: UTILIZAÇÃO DE “MÁSCARAS” COMO ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E A FORMAÇÃO DAS COURAÇAS

Andressa Melina Becker da Silva

RESUMO

O dualismo entre certo e errado, entre corpo e mente, entre agir e sentir, que envolve diariamente o interior de quem tem couraças. Metades que camuflam a essência. Apenas defesas que ajudam a enfrentar as adversidades, mas que afastam o verdadeiro self. O eu real encoberto por “máscaras” estereotipadas pela sociedade. Quais estratégias de enfrentamento são mais condizentes com o singular de quem se é? Quais as relações entre as “máscaras” e a formação das couraças e do caráter? Este estudo busca verificar como a Psicologia Corporal pode atuar na autorregulação e na busca pelo verdadeiro self.

Palavras-chave: Autorregulação. Couraças. Estratégias de Enfrentamento. Psicologia Corporal.

Diariamente as pessoas necessitam se comportar de acordo com o ambiente em que estão inseridas, de acordo com as normas sociais que lhe estão sendo impostas, independentemente de como são verdadeiramente. Entre silêncios e sussurros, a face da luz na escuridão. O dualismo imposto socialmente, do dever ser quem na verdade não se é. O eu real passa a ser encoberto por “máscaras” estereotipadas. Mas até que ponto, estas tidas como estratégias de enfrentamento a determinados estressores, de ordem moral e social, são saudáveis? Qual limite existente entre autorregulação e encouraçamento?

Segundo Volpi e Volpi (2003, p.19) “a Bioenergética acredita que cada pessoa possui duas naturezas: uma primária, essencial, e outra secundária, que remete às atitudes físicas e psicológicas que são utilizadas como meio de sobrevivência”. Assim, a natureza primária, correspondente ao verdadeiro *self*, acaba sendo encoberto pelas couraças.

Volpi e Volpi (2003b, p. 19) afirmam que “Reich definiu a couraça como sendo enrijecimento das atitudes caracteriais que bloqueia as excitações emocionais e sensações orgânicas do indivíduo”. As tensões musculares crônicas serviam para bloquear ansiedade, ou raiva ou excitação sexual. Portanto, quando uma couraça é dissolvida, aparecem emoções e lembranças das situações que a provocaram, tendo em vista o envolvimento do sistema neurovegetativo nesse processo. Baker (1980) afirma que o processo de encouraçamento se deve à tradução somática da repressão, envolvendo grupos musculares que formam uma unidade funcional. As couraças são distribuídas em nosso corpo em certos pontos, os anéis de couraça, em número de sete,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. As metades que camuflam a essência: utilização de “máscaras” como estratégias de enfrentamento e a formação das couraças. 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: ____/____/____.

sendo eles: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Lowen (1986) afirma que no início da vida, o indivíduo é espontâneo. A criança simplesmente é. Porém, essa natureza instintiva é rompida quando os pais lhe impõem uma forma aparentemente civilizada de se comportar, socialmente aceita, oposta aos impulsos originais da criança, fazendo com que aos poucos a mesma perca a espontaneidade. As “máscaras” na infância são usadas para conquistar o amor dos pais (Alencar, 2010), porém, aos poucos, vão sendo transferidas para outros contextos sociais, até chegar ao ponto em que as pessoas não acreditam que seu verdadeiro self seja aceitável.

As couraças afastam cada vez mais o indivíduo do seu verdadeiro *self*. Uma vez que a couraça está estabelecida e a neurose instalada, os impulsos primários direcionados para a ação e o prazer se transformam em sintomas, comportamentos neuróticos e angústia (AGUIAR, 2009). No início pode ser benéfico, como sendo a única maneira que o indivíduo possui de enfrentar uma determinada situação. Mas ao longo do tempo esse processo torna-se mal adaptativo e o indivíduo fica distante da realidade. O encorajamento protege dos desprazeres, mas restringe a possibilidade de se viver o prazer (REICH, 1991).

Conforme aponta Reich (1995), “ficamos cada vez mais espantados com a vida dupla que as ~~pessoas são forçadas a viver~~. O comportamento externo, que varia de acordo com a posição e a classe social, revela-se uma formação artificial e está em conflito permanente com uma natureza verdadeira, direta [...]”. O indivíduo se identifica tanto com suas “máscaras” que não consegue mais distinguir o que é seu verdadeiro *self*, e o que é “do mundo”. Para Lowen (1986, p. 75), “a máscara ou disfarce tornou-se parte do nosso ser. O papel passou a ser uma segunda natureza para nós, e nos esquecemos de como era nossa natureza original”.

A essência se afasta de nós mesmos e o conflito interno permanece instalado, já que existem as vontades do *self*, e as vontades das máscaras.

Pierrakos (1990, p. 93) afirma que

a essência está cercada por negações primais não-integradas, e a principal emoção protetora transmitida é o medo. Isso produz extrema desconfiança, que chega à paranóia, nos vários eus da máscara. O orgulho na estrutura esquizóide, é muitas vezes tão intenso quanto o medo e, dada a desorganização sistêmica da pessoa, expressa-se numa atitude de controle. A vontade própria flutua mudando com os diferentes eus periféricos; não há coesão geral.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. As metades que camuflam a essência: utilização de “máscaras” como estratégias de enfrentamento e a formação das couraças. 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: ____/____/____.

Existem três camadas psíquicas, envolvendo o processo de encorajamento: a camada mais superficial, caracterizada pelas “máscaras” do caráter, usadas para adequação na sociedade; a intermediária, caracterizada pelos impulsos negativos, como agressividade, inveja, e tudo o que está associado à pulsão de morte; e a mais interna, em que o indivíduo consegue ser livre, espontâneo, autônomo, relacionado à pulsão de vida, e é onde está inserido o verdadeiro *self* (REICH, 1991).

A autorregulação somática e psíquica permitirá um funcionamento mais próximo ao cerne biológico, recriando a capacidade natural de expressão humana e de resiliência (BARRETO, 2010). Quando o indivíduo permite que o coração fale o que um dia se calou, a voz evocada no inconsciente remete as sensações de antigamente. Por que era tão fácil sentir?

Para que o indivíduo possa se sentir novamente pertencente a si, livre para expressar suas emoções, para ser autônomo, espontâneo, a Análise Bioenergética utiliza certos exercícios para propiciar esta autorregulação (LOWEN; LOWEN, 1985). Um dos principais trabalhos é a respiração. Com ela, o indivíduo fará sua energia circular amplamente pelo corpo, resgatando a noção de pertencimento de si mesmo. Outro trabalho fundamental é o *Grounding*, em que ao indivíduo entrar em contato com o chão, poderá entrar em contato com o seu eu. Estar em contato é sentir as contrações e tensões que bloqueiam o livre fluxo de energia, excitação e sentimento. Apenas sentindo a tensão é possível liberá-la. Com o *grounding*, o indivíduo está em contato com a terra e não “solta no ar”. Pode-se dizer que, se sabendo onde se está, pode-se saber quem se é. Num sentido mais amplo, representa as realidades básicas de sua existência, aumentando, conseqüentemente, a confiança em si mesmo. Exercícios que permitam o indivíduo se expressar livremente serão sempre bem vindos, seja bater pé, fazer birra, negar-se fazer tal exercício, entre outros.

Com base no exposto, percebe-se que as máscaras são usadas como estratégias de enfrentamento para sobreviver em uma sociedade rígida. Apesar de todo o encorajamento causado pela utilização de máscaras, que afastam o indivíduo do verdadeiro *self*, a Análise Bioenergética, pode contribuir, para restabelecer o contato consigo mesmo, a livre expressão dos sentimentos e a espontaneidade.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, F. H. R. Máscara, eu inferior e eu superior: Uma vivência em Core Energetics. In:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SILVA, Andressa Melina Becker. As metades que camuflam a essência: utilização de “máscaras” como estratégias de enfrentamento e a formação das couraças. 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: ____/____/____.

ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978- 85- 87691- 16- 3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: 25 de Abril de 2013.

ALENCAR, C. G. V. Verdadeiro e falso self: A problemática de ser e de viver no mundo do 007 e da Barbie. 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: 25 de Abril de 2013.

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

BARRETO, G. 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: 25 de Abril de 2013.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética**: O caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

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

PIERRAKOS, J. C. M. D. **Energética da essência (Core Energetics)**: Desenvolvendo a capacidade de amar e de curar. São Paulo: Pensamento, 1990.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995. REICH, W. **O assassinato de Cristo**. São Paulo: Martins Fontes, 1991.

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

VOLPI, J. H.; Volpi, S. M (b). **Reich**: Da Vegetoterapia à Descoberta da Energia Orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

Andressa Melina Becker da Silva / Campinas / SP / Brasil - MFCR-040. Doutoranda em Psicologia - PUC-Campinas, Mestre em Ed. Física - UFPR, Graduação em Psicologia - Universidade Paulista, Especialista em Psicologia Corporal - Centro Reichiano, Residência em Orgonoterapia - Centro Reichiano.

E-mail: andressa_becker@hotmail.com