COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO
MAURICI, Jerusa Aparecida; VOLPI, Sandra Mara. O medo de amar: uma reflexão bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

O MEDO DE AMAR: UMA REFLEXÃO BIONERGÉTICA

Jerusa Aparecida Maurici
Sandra Mara Volpi

RESUMO
Vivemos em um mundo de aparências, onde a entrega ao prazer e ao amor está prejudicada. As pessoas têm medo do envolvimento. Podem até se envolver, mas esta entrega vai até um certo ponto. O medo de se entregar ao amor decorre do conflito entre o ego e o coração. Dentre os traços de caráter apresentados pela Psicologia Corporal, neste trabalho daremos ênfase em estudar e entender a dificuldade do fálico-narcisista em entrar em contato com seu verdadeiro eu e em estabelecer relações duradouras e verdadeiras, sem necessitar estar o tempo todo no controle da situação e dos sentimentos.

Palavras-chave: Amor. Coração. Narcisismo. Psicologia Corporal.

1 INTRODUÇÃO

Vivemos numa sociedade que supervaloriza o poder e a produtividade ao invés de reforçar o amor e o respeito pelos outros. Isto se mostra claro nos relacionamentos amorosos, onde a dependência e a falta de confiança tornam-se muito presentes. O amor, pela sua importância, deveria ser vivido de maneira saudável, com entrega e espontaneidade. Infelizmente cada vez mais cresce o número de divórcios, de maus tratos, de pessoas infelizes em seus namoros e casamentos. As pessoas buscam respostas para melhorar a convivência fora de sua relação, quando na verdade, deveriam procurar dentro de si, na sua própria história, as dúvidas e pensamentos que lhe causam desconforto. Como denota Bauman (2004, p. 8) “[...] em nosso mundo de furiosa ‘individualização’, os relacionamentos são bênçãos ambíguas. Oscilam entre o sonho e o pesadelo, e não há como determinar quando um se transforma no outro.

> Quase todos vivenciam a alegria de estar amando em algum momento da vida. O amor tem sido descrito como o maior e mais doce sentimento, como o mistério que confere à vida o seu mais rico significado. Mas quando é rejeitado ou perdido, também é reconhecido como a fonte de nossa dor mais intensa. (LOWEN, 1997, p. 109).

Desse modo, a rejeição ou perda é interpretada pela maioria das pessoas como um acontecimento negativo e doloroso, ao invés de ser visto como um componente importante para o seu aprendizado pessoal. O anseio por amor continua, mas ele não poderá se concretizar se o medo de amar novamente persistir no coração de quem amou.

Para entender o funcionamento de cada ser humano, devemos conhecer a história e as experiências vividas durante seu desenvolvimento físico e psicológico. Um ponto importante é a maneira como foi vivenciada a infância e a relação com os pais e/ou responsáveis.

Lowen (1990, p. 21) relata que a experiência de ter tido o coração partido pode fazer com que a criança, ao se tornar adulta, tenha medo de amar. Isso não quer dizer que não venha a amar, mas se a memória da dor estiver viva no seu insconsciente, o medo poderá trazer dificuldades para uma real entrega.

> Se fomos frustrados ou profundamente feridos em nossa infância, nosso avanço em direção a um relacionamento amoroso maduro será inseguro, nosso empenho hesitante e nossa abertura para a vida contraída. Podemos nos apaixonar, porque nosso amor é nossa linha vital, mas a entrega será apenas temporária, uma renúncia momentânea do controle egoico em nossa contínua luta pela sobrevivência. (LOWEN, 1997, p. 110).

Assim, com medo de sofrer, envolvemo-nos, mas não nos entregamos verdadeiramente ao relacionamento. Armamos nossas defesas e construímos em torno delas os muros da desconfiança e da rigidez. Como enfatiza Lowen (1997), o medo de se entregar ao amor decorre do conflito entre o ego e o coração. Amamos com nosso coração, mas questionamos, duvidamos e controlamos com nosso ego. Para o indivíduo moderno é relativamente difícil encontrar um equilíbrio entre estas duas estruturas, pois ao invés de caminharem juntas, elas se chocam, tomando direções opostas. O coração, sendo o órgão do amor, pode querer verdadeiramente se envolver, sentir-se amado e valorizado pelo outro. Entretanto, o ego interpõe-se a esse sentimento colocando medo e limites a esse envolvimento. Além do medo da entrega, estamos inseridos numa cultura que infelizmente valoriza o poder e a competição, onde chorar, falar dos sentimentos, é um sinal de fraqueza. Desta forma, como relata Lowen (1990), nosso coração anseia por amor, mas a entrega física é por demais

assustadora. Não ousamos nos entregar à divina loucura do amor porque nosso ego é demais inseguro para ceder seu parco controle. Este controle é realizado pela tensão nos músculos, em especial os músculos do peito, próximos do coração. Esta "couraça" nos isola do mundo, não permitindo que sentimentos de amor e prazer fluam livremente por todo o corpo.

A vulnerabilidade no mundo moderno é dita como perigosa, pois ficamos expostos para o outro, revelando o que realmente somos e sentimos. Com medo de sermos nós mesmos, negamos nossa essência e realidade. Com a negação da realidade e a falta de contato com seu corpo e suas sensações, o ser humano se distancia de sua verdade e passa a viver relacionamentos frios e superficiais, retardando seu processo de amadurecimento.

> É impossível ter um relacionamento amoroso maduro se a pessoa não é madura, capaz de se apoiar sobre as próprias pernas, sozinha se necessário, e capaz de expressar sentimentos livre e plenamente. Um amor como esse não é egoísta, pois a pessoa partilha-se plenamente. É autocentrado, mas isso torna um relacionamento hesitante porque cada pessoa é um indivíduo com um *self* único, que compartilha com seu parceiro. Em um relacionamento como esse, a realização do amor no sexo é mútua em satisfação e deleite. (LOWEN, 1997, p. 120).

No contato com nosso corpo e nossas emoções, contribuímos para o nosso autoconhecimento. Tendo propriedade de quem somos e de nossas fragilidades podemos estabelecer um relacionamento mais saudável com nosso parceiro, pois cada pessoa possui um modo de funcionar, agir e interpretar o mundo de acordo com a sua história de vida. Isso se torna muito evidente na convivência do dia a dia, e saber lidar com as diferenças de cada um, torna-se o principal desafio dentro de um relacionamento, que é facilitado quando cada um sabe de suas marcas emocionais. Outro ponto bastante relevante deve-se ao fato de que amar não significa estar o tempo todo disponível para o parceiro, que cada um deve possuir seu espaço, compartilhar e estar aberto a ouvir críticas construtivas e elogios. Nossa relação com o outro nos ajuda no nosso autoconhecimento e maturidade.

> A maturidade é o estágio na vida em que se conhece e aceita o próprio *self*. Conhecemos nossos próprios medos, fraquezas e manipulações, e os aceitamos. Não acredito que algum dia cheguemos ao ponto de ficarmos

> completamente livres dos efeitos traumáticos do passado, mas não seremos controlados por eles. (LOWEN, 1997, p. 127).

Desta forma, nos conhecendo e aceitando nossos medos saberemos lidar melhor com os conflitos que aparecem, com menos dor e mais prazer, tendo um coração aberto, um corpo vibrante.

Dentre os tipos de caráter descritos pela Psicologia Corporal – mais especificamente, pela Bioenergética - cuja principal dificuldade é a entrega ao amor, estão os rígidos e no decorrer neste artigo daremos ênfase em estudar o fálico-narcisista.

2 AMOR E NARCISISMO

O processo de construção para o amor acontece desde a concepção, onde é preciso valorizar e dar a devida atenção à criança que está no útero materno, proporcionando-lhe um ambiente caloroso, aconchegante e de amorosidade. O parto deve ser encarado como um momento de grande prazer e alegria para dar ao bebê um registro corporal positivo de aceitação. Amor é preocupação ativa com a vida e com o crescimento de quem amamos.

> As etapas do desenvolvimento emocional pelas quais uma criança passa desde a sua concepção até a adolescência é algo extremamente fascinante. Desenvolver significa progredir, crescer, amadurecer e conforme a criança vai crescendo, se desenvolvendo, vai aprendendo novas experiências que ficam registradas na memória celular em forma de *imprintings,* marcas, registros. (VOLPI; VOLPI, 2006, p. 2).

Em relação às etapas do desenvolvimento emocional, quando bebês temos um forte desejo de sermos alimentados e abraçados pela nossa mãe, sendo uma expressão de nosso amor por ela. Quando o bebê torna-se criança, a necessidade de aproximação com a mãe dá lugar à necessidade de descobrir o mundo, indo com amor em busca de um mundo muito mais amplo que o do bebê. Para além de seus pais e parentes, a criança tem amigos, iniciam-se as brincadeiras e com isso começa a explorar seu corpo. Como relata Lowen (1990, p. 59) “[...] uma vez que o sexo é uma das realidades da vida, também ele deve ser explorado nas brincadeiras para que

possa ser integrado à compreensão geral que a criança tem do mundo". Infelizmente, muitos pais não entendem que a criança está se descobrindo como um ser sexual, mais que ainda toda essa sexualidade é ainda muito inocente e tem como causa a busca de amor e aceitação, pois os pais são objetos de amor. Muitos pais introduzem em suas mentes conceitos como vergonha e culpa, destruindo a alegria que essas atividades lúdicas sexuais podem oferecer à criança.

Lowen (1990, p. 68) enfatiza que em muitas e muitas famílias esse respeitoso reconhecimento da criança como pessoa sexual não acontece. O mais comum é que meninos e meninas sejam humilhados por suas manifestações evidentes de natureza sexual. Desta forma para entender o motivo que leva a pessoa a ter medo do amor, é preciso analisar os acontecimentos que viveu na infância.

> No nível mais profundo, o medo do amor é idêntico ao medo do sexo aposto. No inconsciente, todos os homens identificam as mulheres com suas mães, da mesma forma como estas identificam os homens com seus pais. Essa é uma identificação natural. Se o genitor do sexo oposto ao nosso foi delicado, amoroso e forte, teremos pouca dificuldade com nosso parceiro, mas, lamentavelmente, isso quase nunca acontece. A maioria das pessoas lembra que sua relação com os pais era repleta de conflitos. Sentiam-se usadas e tinham a expectativa de serem traídas ou magoadas. (LOWEN, 1990, p. 97).

O amor, para a Bioenergética, para além de um processo psicológico é também um fenômeno fisiológico, onde o coração não está ligado somente no âmbito simbólico, mas é a realidade do corpo. De acordo com Lowen (1990, p. 19), a pessoa que está amando parece irradiar alegria. A radiação e o brilho da pessoa não é um conceito metafórico, pois é observável.

Com o distanciamento do homem de seus sentimentos verdadeiros, o contato com o sentimento do amor fica comprometido, pois ele se perde de sua humanidade, simplicidade e afetividade, aspectos marcantes da vida adulta e que expressam o exercício do amor.

Como relata Lowen (2007, p. 150), como temos medo da vida, tentamos controlá-la ou dominá-la. Acreditamos que é ruim ou perigoso nos deixar levar pelas emoções.

> Se nos é permitido experimentar o amor, já no início da vida, amamos com espontaneidade e equilíbrio o que dá prazer. Originalmente amor e prazer

> estão associados. Entretanto as pessoas com sua neurose têm uma ideia errada sobre sexualidade e amor, que delimitam como caminhos separados e que não se encontram. Pelo contrário, o amor e a sexualidade geram o prazer que todos deveriam experimentar e tornar presente na vida. (LOWEN, 1988, *apud* VOLPI; LESZCZYNSKI, 2009, p. 2).

Referente à sexualidade, Hilton (199?) relata que as pessoas buscam manter suas defesas do ego intactas de modo a não sofrerem a dor da traição, que esteve presente no seu passado. Entretanto, por mais que elas tentem são traídas pelas suas próprias necessidades sexuais. Estas necessidades nos impulsionam novamente para outros relacionamentos, mesmo sabendo que eles poderão trazer novo sofrimento e dor. No entanto, nossa energia sexual deveria ser uma fonte de autoafirmação e não um prenúncio de mais dor.

Infelizmente usamos nossa energia sexual, que é uma energia vibrante e geradora de vida, como uma forma de defesa, transformando um sentimento de prazer em um sentimento de controle. Ter o controle torna-se mais importante do que experimentar o prazer.

> Reconhecer e se apossar da energia sexual no corpo abre a dor do passado, mas também fornece energia suficiente ao *self* para que reviva e trabalhe as dores passadas, bem como dá suporte para a expressão das mesmas no presente. Nossa energia sexual, enquanto, por um lado, é uma ameaça às defesas do nosso ego torna-se finalmente uma expressão de vida, que dá suporte ao verdadeiro *self*. Faz parte da natureza. (HILTON, 199?, p. 7).

Utilizamos como única saída a negação do sentimento, como forma de proteção contra a frustração e sofrimento que o amor pode nos causar. Para amar é necessário um organismo que pulse e suporte a expansão do prazer nas diversas situações de vida.

De acordo com Lowen (2007, p. 152) “[...] as pessoas nesta cultura gastam quantidades enormes de dinheiro para projetar uma imagem destinada a impressionar os outros com sua superioridade”. O que não poderíamos imaginar é que por trás disso, existe uma fraqueza em sua autoestima, criando uma divisão entre aparência e comportamento, e o que realmente sentem. Podemos citar como verdadeiros exemplos as celebridades que todo dia estão na mídia. Entretanto, não podemos generalizar e dizer que o poder e o dinheiro, impede as pessoas de se tornarem amorosas. Mas se estas metas dominarem sua personalidade, o ego se destacando do coração, não

poderão amar com todo o seu ser, pois canalizaram muita energia para alcançar seus objetivos, e o corpo enrijeceu; um corpo rígido não se dissolve com facilidade no amor. Como relata Lowen (1990, p. 192) o prazer é intrínseco ao processo criativo, e a pessoa amorosa é altamente criativa, simplesmente porque seu coração está em tudo que faz. Assim ela até pode conquistar a fama e o sucesso, mais não se deixará dominar por estes valores.

Para muitas pessoas, entretanto, é difícil não se deixar dominar pelo poder, em especial nos relacionamentos. Neste caso, os parceiros, ao invés de caminharem juntos, transformam-se em inimigos, como se estivessem em uma guerra. Assim, o poder e o amor são valores opostos, onde por um lado o poder cria a desigualdade e por outro o amor baseia-se na igualdade e respeito para com o outro.

Um tipo de caráter que tem como característica predominante o medo da entrega, de se abrir, é o do fálico narcisista, querendo sempre estar no controle de seus sentimentos e emoções.

Na modernidade, a competição esportiva e um certo tipo de educação podem ser alguns exemplos de fatores que estimulam o narcisismo.

> Alguns narcisistas têm uma força e uma vontade que lhes permitem sustentar esta postura ao lado de uma atitude de sucesso e superioridade sem entrar em colapso; para tanto, porém, pagam um preço muito alto. Um grande número das celebridades do mundo do entretenimento leva uma vida carente de alegria e de satisfação, mas, apesar disso, insistem em querer mais sucesso, mais riquezas, aplausos e reconhecimento. São movidas por um grande vazio interior, que é muito comum. (LOWEN, 2007, p. 152).

Cada vez mais o narcisismo manifesta-se e é considerado o traço de caráter mais produzido culturalmente, sendo que sua origem está na sexualidade, na educação repressiva que durante muito tempo foi e continua sendo a forma mais comum de educar uma criança.

Conceitos como o poder e a competição encontram-se inseridos e valorizados excessivamente nas relações humanas. Devido a este fato, a sociedade está desenvolvendo cada vez mais indivíduos insensíveis e desconectados de seu corpo.

Para uma melhor compreensão deste caráter é importante saber um pouco sobre o mito grego de Narciso.

Eco era uma ninfa linda, mas tinha um grande defeito: falava demais e costumava sempre dar a última palavra em qualquer conversa que estivesse envolvida. Certa ocasião, a deusa Hera estava desconfiada da traição do marido Zeus com uma das ninfas e foi à sua procura. No caminho Hera encontrou Eco, que usou de artimanha uma conversa para distraí-la. Percebendo a artimanha de Eco, Hera a condenou a não mais falar uma só palavra, a não ser como resposta quando questionada. Passeando pelo bosque, Eco avistou Narciso, um jovem de extrema beleza. Eco começou a segui-lo, e sentindo-se apaixonada, quis dizer a ele o quanto o queria, mas só poderia falar se ele iniciasse a conversa. Eco não percebendo que Narciso se aproximava dela, escondeu-se rapidamente. Narciso ouviu o barulho e caminhou em sua direção perguntando: “Tem alguém aí?” e Eco respondeu: “Aí!!!”. Olhando ao redor e não vendo ninguém, queria saber quem estava se escondendo dele, dona daquela voz tão bonita. Depois de alguns instantes, Eco, não se contendo de tanta felicidade e paixão saiu correndo em direção a Narciso. Assustado, Narciso com um grito exigiu que a ninfa se afastasse dele. Narciso fugiu e a ninfa voltou a se esconder no meio dos bosques.

Descontente com o comportamento de Narciso, Nêmesis, do alto do Olimpo, condenou-o a se apaixonar por sua própria imagem. Certo dia, cansado após um penoso dia de caça, Narciso debruçou-se sobre uma fonte para beber água. Foi quando viu refletido na água o rosto de um belo jovem. Pensou ele: “Com certeza é algum espírito das águas que habita esta fonte”. Imediatamente se apaixonou pela imagem e logo se abaixou para beijá-la, mas quando tocou as mãos na água, a imagem desapareceu. Narciso passou o resto dos seus dias admirando sua própria imagem refletida no lago sem comer, sem beber, definhando-se dia após dia até morrer. (PY; DINIZ *et al.*, 2002).

Os mitos são uma fonte inesgotável de pesquisa e conhecimento, proporcionado várias leituras e interpretações. Narciso apaixonou-se pela própria imagem e é assim que podemos entender esta estrutura de caráter. A ótima imagem e o bom desempenho são fatores fundamentais.

O caráter narcisista encontra-se intimamente relacionado a esta sociedade artificial e consumista.

> [...] diariamente a mídia, especialmente a televisão, nos bombardeia constantemente com imagens de sucesso, poder, beleza e fama, mostrando-nos o Olimpo, onde desfilam os deuses mais consagrados do futebol, do cinema, da televisão, etc. Até mesmo promete o acesso a este Olimpo, desde que sigamos rigorosamente com suas instruções, ou seja, sejamos consumistas. Isso tem um efeito altamente nocivo. Sabemos que a publicidade em si é, muitas vezes enganosa, uma falácia. (VOLPI, 2003, p. 9).

Desta forma, o indivíduo afasta-se de sua essência, assumindo uma postura falsa e enganosa em todos os setores da vida. A dificuldade de entrega constitui um dos principais desafios nos relacionamentos amorosos para o indivíduo que tem como predominância estes traços. Para o fálico-narcisista esta dificuldade aumenta, ele busca poder através da relação sexual. A negação e a dissociação de sentimentos são fatores predominantes, sendo que o indivíduo é incapaz de sentir amor. Ele se distancia se seu verdadeiro eu. Esses indivíduos parecem desinibidos e livres em seu comportamento sexual, mas sua liberdade é externa, não interna.

> Seus atos sexuais constituem um desempenho, não uma entrega ao amor. Para eles o sexo é um ato, não uma vivência prazerosa. Sem a liberdade interior para sentir profundamente e expressar os próprios sentimentos plenamente, não pode haver alegria. Esta liberdade se manifesta na graciosidade do corpo, em sua suavidade e vitalidade. (LOWEN, 1997, p. 23)

Como denota Volpi (2003), o narcisismo é um mecanismo de defesa que funciona como um instinto de conservação que, numa condição de perigo, salva a pessoa, como quando uma pessoa cai na água levanta a cabeça e bloqueia os músculos do pescoço para não se afogar. Esta é uma atitude normal perante uma situação que pode levar à morte.

Realizando uma comparação da caracterialidade fálico-narcisista com o genital, podemos dizer que o narcisista é capaz de assumir cargos de comando e realizar socialmente coisas bastante importantes, tanto quanto o caráter genital. A diferença está em que o primeiro faz para ser reconhecido, elogiado, enquanto que o segundo realiza as coisas pela importância que elas podem ter para o bem estar social. Na questão da sexualidade, o caráter genital é flexível e leve, enquanto o narcisista é rígido e inflexível.

Para uma melhor compreensão sobre o medo de amar ilustraremos um caso clínico descrito e atendido por Lowen (1997). Certo dia, um homem de quase sessenta

anos chamado Philip, advogado, veio se consultar com a queixa que alguma coisa estava faltando em sua vida. Contando sobre sua história de vida, relatou que tinha se casado muito jovem com uma mulher que não amava e deste casamento tinham tido três filhos. Mesmo não a amando permaneceu neste casamento por vinte anos, pois sentia que a esposa precisava dele. Atualmente, estava vivendo com Ruth havia quase doze anos, uma mulher muito mais nova que ele. O relacionamento deles tinha começado com um caso de amor sexual, mais nos últimos oito anos tanto o amor quanto o sexo tinham acabado. Philip contou que ela quase sempre o criticava por coisas pequenas e sem importância. Cada um tinha sua carreira e eram separados pelos compromissos profissionais. Philip anteriormente já havia feito análise junguiana e freudiana durante muitos anos em busca por realização, o que também o levou à meditação e outras atividades espirituais. Além disso, havia participado por muitos anos de um grupo de homens que buscavam elevar a consciência masculina. Fisicamente, era um homem atraente, tinha um rosto largo, aberto, um corpo forte, bem constituído. Fazia sucesso com as mulheres, mais permanecia fiel à esposa.

Para poder compreender Philip, precisamos conhecer seu passado, como foi a relação com seus pais. Ele descreveu sua mãe como uma mulher dominadora, com tendências histéricas, e seu pai como um homem calado e passivo. Philip tinha uma irmã dois anos mais velha. Como ele já havia feito terapia antes, conhecia as questões edipianas e reconhecia que sua mãe tinha sido sedutora com ele, fazendo ele se sentir especial, e ao mesmo tempo, responsável pela felicidade dela. Além disso, teve que competir com seu pai e a superar seu desempenho, o que ele fez. Sentia-se à vontade no mundo dos homens, onde podia ser agressivo sem ser abusado. Seu problema estava na relação com as mulheres. Para ser solucionado, Philip precisava entrar em contato com estes sentimentos por elas, sentimentos que ele havia reprimido fortemente. Ele falava abertamente de seu problema, mas com pouca emoção. No banco bioenergético, sua respiração era bastante superficial. Seu peito era inflado e muito enrijecido. Incentivá-lo a usar sua voz ajudou de algum modo, mas não despertou nenhuma tristeza. No exercício de *grounding,* teve uma dificuldade considerável para fazer com que suas pernas vibrassem. Philip havia desenvolvido um forte controle de sentimentos cedo na vida, e nesse momento ceder estava além do

que ele poderia conseguir. Mas relatava que se sentia bem depois que fazia os exercícios. Tinha consciência de que estava no caminho certo e prosseguiu com a terapia. Apesar de ter uma aparência viril, de parecer maduro e bem resolvido, tinha uma qualidade infantil. Através da análise, ele pode perceber que se sentia aprisionado como um menino por sua mãe e que se ressentia da responsabilidade que ela havia depositado nele de ser seu homenzinho. Agora, ele se sentia aprisionado pelo seu narcisismo de ser especial e superior que decorria da atração sexual de sua mãe por ele.

> O narcisismo é um problema comum de homens que tiveram uma mãe sedutora e controladora. Há uma qualidade fálica na personalidade deles, relacionado à sua potencia de ereção, que é a base de sua sensação de serem sexualmente atraentes para as mulheres. (LOWEN, 1997, p. 122).

Desta forma, eles consideram poder realizar uma mulher sexual e emocionalmente pela potência de ereção. Mas, entregar-se ao amor é muito difícil para este homem, pois ele teme ser possuído como foi possuído por sua mãe, além de perder esta posição de ser especial e superior, a posição fálica. Philip relatou que conseguia ficar tendo uma ereção por duas horas dentro de uma mulher enquanto ela vivenciava orgasmos múltiplos. Mas a incapacidade de se entregar fazia Philip ficar insatisfeito e perdendo alguma coisa importante. O momento decisivo na terapia de Philip ocorreu pouco tempo depois da morte de seu pai, aos 92 anos, de quem cuidara por muito tempo. Seu envolvimento edipiano com seu pai, que fazia ele se sentir especial e superior também o mantinha como homem mais jovem, agora ele poderia reivindicar o seu reino que é sua plena maturidade. Philip acabou se envolvendo com Elizabeth, ainda vivendo com Ruth, sendo que o relacionamento deles tornou-se um caso sexual apaixonado, bem diferente do que Philip vivenciava com Ruth. Elizabeth era uma mulher mais velha, com filhos adultos. Philip sentia que estava realmente apaixonado por ela. As circunstâncias do relacionamento com Elizabeth possibilitaram levar uma vida dupla, mas Philip sabia que tinha que tomar uma decisão, pois Elizabeth depois de um tempo começou a pressioná-lo para contar a Ruth sobre os dois. Philip não sabia o que fazer, estava confuso, pois não queria magoar Ruth, mas também não queria perder Elizabeth. Philip dizia “Sei que Elizabeth me ama profundamente. Diz que

nunca vivenciou tanto prazer sexual como teve comigo. Temos muitos interesses em comum e compreendemos um ao outro profundamente. Posso ser muito aberto com ela. Com Ruth tenho mais liberdade. Ruth é uma mulher prática que sabe como fazer as coisas, o que Elizabeth não é. Mas amo Elizabeth". Philip estava deitado sobre o banco respirando, enquanto discutíamos esta questão, quando de repente começou a chorar, dizendo que sentia uma dor no coração, que associava a ideia de que magoar Ruth também seria uma dor sua. Depois de algum tempo Ruth começou a perceber que Philip poderia estar tendo um relacionamento fora, e como ela não conseguia mais viver sem ele, disse que aceitaria que ele tivesse uma ligação amorosa temporária. Ela e Philip não tinham ficado aqueles anos todos por amor, mas por necessidade. Um precisava do outro. Por outro lado, Elizabeth também pressionava Philip a terminar seu relacionamento com Ruth, ameaçando deixá-lo caso não o fizesse. Desta forma, Philip percebeu que estava sendo prisioneiro e ameaçado tanto por Ruth quanto por Elizabeth. Philip tomou consciência que não era livre com nenhuma das duas. Ser livre tornou-se a questão principal da terapia de Philip. Ele se deu conta de que não conseguiria ser livre – ou seja, uma pessoa que é verdadeira consigo mesma – enquanto fosse dependente. No trabalho, em seu escritório de advocacia também era dependente de seu sócio acreditando precisar dele. Apesar de estar chegando aos sessenta anos, Philip emocionalmente era ainda um menino e não um homem íntegro capaz de se apoiar sobre os próprios pés. O que faltava na vida deste homem era a maturidade emocional. No ano seguinte pode-se perceber uma mudança na personalidade e na vida de Philip. Ele e Ruth se separaram, embora tenham permanecido amigos. Ele também se separou de Elizabeth, embora os sentimentos sexuais de um pelo outro permanecessem fortes. E ele assumiu uma posição de liderança em sua empresa. Em resumo, seu coração estava aberto para Ruth e de um modo diferente também estava aberto para Elizabeth, por quem ainda tinha fortes sentimentos sexuais. E esse era um amor decorrente de bons sentimentos por esses indivíduos, e não de qualquer necessidade delas. Seu coração abriu-se para incluir uma irmã de quem estivera afastado durante anos. Philip estava amando apaixonadamente a vida e o mundo. Tinha se encontrado, atingido a essência de seu ser, seu coração. Lowen (1997, p. 125) relata que não nos damos conta de que

ninguém pode nos satisfazer além de nós mesmos, e que nossa satisfação decorre de estarmos plenamente abertos a nós mesmos e à vida.

Lowen (1990) afirma que se entregar ao amor não é entregar-se a outra pessoa mas sim render-se a si mesmo, ao próprio coração e ao próprio desejo de amor. Quando o ego desiste do controle sobre o corpo, dá espaço para o coração agir.

REFERÊNCIAS

BAUMAN, Z. **Amor líquido**: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

HILTON, R. **Sexualidade**: suporte do self – traição do ego. [*s.l.*: *s.n.*, 199?].

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

LOWEN, A. **Amor, sexo e seu coração**. São Paulo: Summus, 1990.

LOWEN, A. **Uma vida para o corpo**: autobiografia de Alexander Lowen. São Paulo: Summus, 2007.

PY, L. A.; DINIZ, L. C.; PINEL, A.; RIBEIRO, M. *et al*. **O Livro do Amor I**: da sedução ao casamento. São Paulo: Caras, 2002.

VOLPI, J. H. **Poder, fama e ferida narcísica**: uma compreensão caractero-energética do narcisista. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos.htm>. Acesso em: 20/09/2012.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Etapas do desenvolvimento emocional**. Curitiba: Centro Reichiano, 2006. Disponível em: <www.centrorechiano.com.br/artigos.htm>. Acesso em: 21/09/2012.

VOLPI, S. M., LESZCZYNSKI, S. A. O confronto entre o amor, o prazer e o medo: uma reflexão bioenergética. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIV, IX, 2009. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: 26/07/2014.

Jerusa Aparecida Maurici / Brusque / SC / Brasil – CRP-12/08571 – Psicóloga. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail: jeje_maurici@yahoo.com.br

COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MAURICI, Jerusa Aparecida; VOLPI, Sandra Mara. O medo de amar: uma reflexão bioenergética. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais.** 19º CONGRESSO BRASILEIRO e 3ª CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Acesso em: ____/____/____.

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil – CRP-08/5348 - Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagogia (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.
E-mail: sandra@centroreichiano.com.br