

**ANÁLISE BIOENERGÉTICA E O
SENTIMENTO DE MEDO E O CONTEXTO
CONTEMPORÂNEO**

***BIOENERGETIC ANALYSIS AND THE
FEAR AND THE CONTEMPORARY
CONTEXT***

LETÍCIA FILGUEIRA ROCHA

Graduanda em Psicologia pela Faculdades Integradas Espírito-Santense- FAESA
letifilgueira@hotmail.com

RANUZE LOPES DE OLIVEIRA

Graduanda em Psicologia pela Faculdades Integradas Espírito-Santense- FAESA
ranuzelopes@gmail.com

CARLOS ANTONIO OS SANTOS

Profº. Msc. Centro de Pós-graduação FAESA
carlos.asantos@faesa.br

RESUMO

O medo é uma das emoções básicas do ser humano. Um mecanismo fisiológico de defesa diante da urgência, na qual o corpo entra em estado de atenção. O medo da vida, entretanto, pode se mostrar como grande limitador das vivências do sujeito. Este artigo tem como objetivo apresentar os recursos teóricos metodológicos da Análise Bioenergética e suas contribuições para lidar com o sentimento de medo no contexto contemporâneo. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica, onde utilizou-se também, a técnica da análise de conteúdo para discutir sobre os resultados. Realizou-se buscas nas literaturas tomando-se as bases de dados do Centro Reichiano, SCIELO e Google Acadêmico considerando publicações entre os períodos 2010 a 2020. Os resultados apontam que a Análise Bioenergética pode contribuir para o o entendimento dos sintomas e efeitos do sentimento de medo na perspectiva contemporânea. Espera-se que esse artigo contribua para o aprendizado e formação dos estudantes de psicologia, além de profissionais ligados a essa área de estudo.

Palavras-chaves: Análise Bioenergética. Medo. Contexto Contemporâneo.

ABSTRACT

Fear is one of the basic emotions of the human being. A physiological defense mechanism in cases of urgency, in which the body enters a state of attention. Fear of life, however, can prove to be a major limiter of the subject's experiences. This article aims to present the theoretical methodological resources of Bioenergetic Analysis and its contributions to deal with the feeling of fear, in the contemporary context. It is a bibliographic research, where the technique of content analysis was also used to discuss the results. Literature searches were carried out using the SCIELO and Google Scholar databases considering publications between the periods 2010 to 2020. The results indicate that Bioenergetic Analysis can contribute to the understanding of the symptoms and effects of the feeling of fear in the contemporary perspective. It is expected that this article will contribute to the learning and training of psychology students, in addition to professionals linked to this area of study.

Keywords: Bioenergetic Analysis. Fear. Contemporary Context.

INTRODUÇÃO

O medo está presente enquanto uma emoção básica, um mecanismo fisiológico de defesa diante da urgência, na qual o corpo entra em estado de atenção. Dessa forma, no caso de a ameaça ser percebida como menor do que a mobilização corporal, a reação de alerta se desfaz. Porém, caso perceba que a ameaça é maior, o corpo entra no mecanismo de luta (raiva e enfrentamento) ou fuga (SOUZA; NASCIMENTO, 2014).

De acordo com Souza e Nascimento (2014), quando o sujeito entra em estado de alerta, a reação do corpo é de aumentar o ritmo cardíaco e o fluxo de sangue se direciona às extremidades. Porém, quando o corpo não consegue encontrar o evento desencadeante, não consegue se autorregular. Dessa forma, há um não reconhecimento do Eu, ocorre uma dissociação entre a experiência somática e cognitiva, causando estranhamento e tentativa de fuga do próprio corpo.

Para explicar essa relação corpo-mente, Reich (1995) defende que a partir da fecundação inicia-se a formação do caráter, que vai determinar a forma com que o indivíduo vai funcionar perante a vida. Durante o processo de desenvolvimento psico-

emocional o indivíduo pode se deparar com estresses e bloqueios. Dessa forma, terá um caráter neurótico de acordo com a fase em que ficou fixada, e no caso de o indivíduo passar por todo o desenvolvimento sem bloqueios, estresse ou fixações, formará na adolescência o caráter que Reich chamou de genital.

A partir da análise do caráter, Reich (1995) descobriu as couraças musculares, que são mecanismos de defesa do corpo, que se enrijece causando tensões crônicas durante a vida com o intuito de proteger o indivíduo de experiências dolorosas e ameaçadoras. Porém, essas couraças acabam se qualificando enquanto prisões, pois impedem a expressão e limitam a manifestação de impulsos. A tensão é uma forma que o músculo encontrou de se defender, impedindo o fluxo da energia, com medo de ser punido.

Vale considerar, portanto, a Análise Bioenergética, que conforme Lowen (1982) é uma abordagem biopsicossocial, ou seja, considera o sujeito de forma integral, seus aspectos físicos, mentais, energéticos, emocionais, ambientais, históricos, dentre outros. Surgiu das ideias de Reich, compartilhando de conceitos e analisando as influências do corpo sobre a mente, assim como da mente sobre o corpo.

Dessa forma, dentre as estruturas de caráter desenvolvidas, vale destacar o caráter esquizóide, que apresenta sua couraça na região ocular, correspondendo à uma constante tentativa de evitação da conexão, resultado de suas primeiras experiência com o mundo externo. Essa evitação do contato, portanto, caracteriza um medo da vida, isto é, o sujeito apresenta uma relação temerosa com o meio e se mantém em constante estado de alerta para possíveis ameaças que acreditam existir na interação com o outro. O sujeito esquizóide teme os efeitos que o vivenciar podem causar em seu ser.

Assim, o objetivo deste artigo é apresentar a Análise Bioenergética e suas contribuições para a percepção corporal diante do sentimento de medo. A partir de um contexto contemporâneo marcado pelo distanciamento do corpo, pela fragmentação das relações, esse tema se faz essencial para elaborar estratégias de enfrentamento, trabalhando com a percepção corporal enquanto alternativa, proporcionando mecanismos de manejo no enfrentamento do sentimento de medo a partir dos fundamentos teóricos metodológicos da Análise Bioenergética.

REVISÃO DA LITERATURA

Considerando desde as expectativas projetadas e o reajustamento do casal para receber um bebê, até mesmo seus primeiros anos de vida, o indivíduo está constantemente diante de interferências do meio, que poderão contribuir para seu desenvolvimento psíquico. O feto, por exemplo, responde aos mais diversos estímulos no útero ao qual está residindo, recebe influências não somente em relação ao que é ingerido, mas também das liberações hormonais causadas por emoções vividas pela mãe, que atravessam a placenta e perpassam toda a região do ventre (SILVA; CARVALHO, 2009).

No momento intrauterino, o corpo da mãe é interpretado pelo bebê enquanto sua extensão, os dois constroem uma experiência energeticamente simbiótica, que vai, conseqüentemente, estruturar a percepção do bebê em relação ao mundo. Assim, uma gravidez marcada por um acolhimento saudável, passa a mensagem de abrigo e segurança para o bebê. Porém, caso a mãe passe por inquietações e estresse, a leitura que o bebê faz é de um espaço atravessado por ameaças.

Se as experiências nessa fase forem positivas, serão associadas a visões arquetípicas da Mãe Natureza, segura e incondicionalmente nutridora, vista como um útero bom. Quando se experimenta perturbações intrauterinas, tem-se a sensação de ameaça tenebrosa e frequentemente sente que está sendo envenenado (SILVA; CARVALHO, 2009, p.2).

Dessa forma, desde a formação, e durante os primeiros anos de vida, com o desenvolvimento do ego, todo contato e troca com o ambiente vai marcar traços e tendências na personalidade do sujeito, e assim, na tentativa de se proteger dos perigos apresentados, tanto interna quanto externamente, o corpo cria as couraças, como mecanismo de defesa.

[...] A couraça muscular limita-se a vivência corporal, apresentando-se tanto como tensão quanto flacidez de músculos isolados ou de grupos musculares; isto é, restringe-se o movimento mediante atitudes rígidas do corpo que determinam uma forma específica de sentir e agir. A couraça caracterológica acontece no plano da vivência psíquica. (SILVA; CARVALHO, 2009, p.4).

Segundo Reich (1995), essas defesas vão se concentrar em sete áreas do corpo, enquanto segmentos, que são esses: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. O intuito nesse caso, entretanto, está em dar ênfase ao segmento

ocular. O bloqueio nessa região é característico da estrutura de caráter esquizóide, e qualifica uma perda da noção de si, uma confusão em relação à realidade.

Lowen (1979) apresenta cinco tipos básicos de classificação à de estrutura de caráter: esquizóide, oral, psicopático, masoquista e rígido. Essas são, portanto, estruturas de defesa, a nível psicológico e muscular, que compõem diversas combinações, porém, podendo uma estar mais dominante em relação às outras de acordo com o perfil do sujeito.

Dessa forma, vale destacar, o conceito de sociedade líquida apresentado por Bauman (2004a), caracterizado por uma modernidade marcada pela fragilidade dos laços humanos, de forma que haja uma constante desconexão, com o outro, com o tempo, com a vida no geral. Não estabelece base, aterramento, empobrecendo, assim, a presença, a percepção de si em relação ao mundo, e em relação ao outro. O que remete a um coletivo em dissociação, uma sociedade caracterizada por sua ausência de si.

Considerando que todo sentimento deve ser legitimado, e, portanto, vivido, com formas, gestos, movimento, cabe o questionamento sobre como os fundamentos teórico metodológicos da Análise Bioenergética podem contribuir para a percepção corporal diante do sentimento de medo.

METODOLOGIA

O presente artigo tem como objetivo geral realizar uma pesquisa bibliográfica exploratória, a partir de uma revisão sistemática da literatura de estudos científicos em publicações disponíveis nos últimos 10 anos relacionadas ao sentimento de medo no contexto contemporâneo a partir de uma leitura da Análise Bioenergética. Para tal, foi necessário categorizar os temas tratados, descrever os artigos e fazer relação desses estudos com a perspectiva da Análise Bioenergética.

A metodologia utilizada é de caráter bibliográfico, pois para esta pesquisa, foi requerido o conhecimento de termos técnicos. A respeito da pesquisa bibliográfica, Lima e Mito (2007) apontam que a pesquisa bibliográfica tem sido bastante utilizada em trabalhos de caráter exploratório-descritivo, afinal, a pesquisa bibliográfica possibilita um alcance maior de informações, além de permitir que dados

dispersos sejam utilizados, fator que auxilia no construir do conceito do objeto de estudo (GIL, 1994 apud LIMA; MIOTO, 2007).

Foi usado o método de Análise de Conteúdo Temática para a análise dos resultados, que segundo Bardin (2002), tem como proposta possibilitar a compreensão comunicativa e suas significações. Portanto, à princípio, foi feita uma pré-seleção das publicações através de fichamentos. Seguiu-se com um aprofundamento da leitura, com um olhar crítico de análise no intuito de realizar uma seleção final das publicações que seriam usadas e, por fim, categorizá-las, focando em analisar as visões de diferentes autores a título de comparação. A pesquisa é de caráter exploratório, pois busca conhecer fenômenos relacionados ao tema, fazer uma aproximação com o tema e produzir um levantamento bibliográfico.

Para restringir a busca por estudos foram utilizados os descritores: “Análise Bioenergética”, “Medo” e “Contexto Contemporâneo”. O critério utilizado para selecionar as publicações foi a partir da busca eletrônica por artigos originais, de acordo com a questão norteadora e os objetivos do estudo, utilizando das palavras chave para encontrar estudos dentro do período de 2010 a 2020 nos bancos de dados do Google Acadêmico, que possibilita acesso a um amplo acervo, com diversos formatos de publicações, no Centro Reichiano e no Banco de dados Scielo - Scientific Electronic Library Online, uma biblioteca virtual desenvolvida pela FAPESP - Fundação de Amparo à Pesquisa de São Paulo. Além disso, também foram utilizadas publicações impressas, que apesar de serem publicações de anos anteriores ao período dos 10 últimos anos, por se tratarem de fundamentações teóricas de extrema relevância para o estudo, houve necessidade de inserir a referência das mesmas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foram selecionadas 16 publicações, que encontram-se listados na tabela 1, a seguir:

Tabela 1 – Lista das publicações selecionadas

Publicações	Categoria	Tipo
1 BAUMAN, Z. Modernidade Líquida . Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004a.	3	Livro

2	BAUMAN, Z. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2004b.	3	Livro
3	BAUMAN, Z. Medo líquido. Editora Schwarcz-Companhia das Letras, 2008.	3	Livro
4	DE BARROS CORREIA, G. W. (2014). Análise Bioenergética para além das quatro paredes. Revista Latino-Americana De Psicologia Corporal , 1(1), 28-43.	1	Artigo
5	DE OLIVEIRA, G.F; LIMA, Adriana Andrade. A Análise Bioenergética e a proposta das Estruturas do Caráter. Revista Latino-Americana De Psicologia Corporal , v. 3, n. 1, p. 46-54, 2015.	1	Artigo
6	FARIA, Ana Lúcia. O Medo da Entrega no Mundo Contemporâneo. Revista Latino-Americana De Psicologia Corporal , v. 7, n. 1, p. 3-4, 2018.	3	Artigo
7	LOWEN, A. O Corpo Traído. São Paulo: Summus, 1979.	2	Livro
8	LOWEN, A. Bioenergética. Summus Editorial. São Paulo, 1982.	4	Livro
9	LOWEN, A.; LOWEN, L. Exercícios de Análise Bioenergética: Caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.	4	Livro
10	LOWEN, A. Medo da vida: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. Grupo Editorial Summus, 1986.	2	Livro

11 LOWEN, Alexander. Bioenergética . Feltrinelli Editore, 1998.	1 e 4	Livro
12 MENDES, Marisa Ferreira. O corpo no processo terapêutico. Physis: Revista de Saúde Coletiva , 2011.	2	Artigo
13 PIAUHY, C. Grounding. Revista Latino-americana de Psicologia Corporal , 2014.	3 e 4	Artigo
14 REICH, W. Análise do caráter . São Paulo: Martins Fontes, 1995.	2	Livro
15 SILVEIRA, C.C.; VOLPI, Jose Henrique. Quem tem medo de ter medo: considerações sobre o bloqueio ocular na formação do caráter esquizóide. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017. Anais. Curitiba: Centro Reichiano , 2017.	2	Artigo
16 VIEIRA, F.M.; VIEIRA, A.S.; FERNANDES, G.J.R.C; REICHOW, J.R.C. A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal . ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano , 2018.	4	Artigo

Das publicações encontradas, 7 (sete) são artigos e 9 (nove) são livros. Um livro foi do ano de 1979, este, apesar de ser muito antigo, foi incluído por se tratar de um importante estudo na área e por serem livros essenciais para o delineamento da temática; um livro é de 1982; um de 1985; um de 1986; um de 1995; um de 1998; dois de 2004 e um de 2008. Portanto, 43,75% dos estudos são relativamente recentes, isto

é, referentes aos últimos dez anos (2010 a 2020). Os outros 56,25% são estudos entre 1979 a 2008.

Os assuntos discutidos possibilitaram seu agrupamento em 4 categorias, a saber: 1 - Análise Bioenergética (3 publicações – 18,75%), 2- O Sentimento de Medo (5 publicações – 31,25%); 3 – Contexto Contemporâneo (5 publicações – 31,25%), e 4 – Recursos Teóricos Metodológicos (5 publicações – 31,25%). As categorias foram inspiradas nas possibilidades da Análise Bioenergética, despertadas a partir da literatura do material disponível. Vale destacar que um livro de 1998 e um artigo de 2014 foram repetidos em duas categorias por abordarem questões sobre ambos os assuntos. A seguir uma descrição das categorias eliciadas.

Categoria 1: Análise Bioenergética

Conforme Lowen (1998), a técnica da Bioenergética se propõe a auxiliar o indivíduo no reencontro com seu corpo, uma vez que este cria restrições como forma de sobrevivência ao meio externo. O autor ressalta que, levando em consideração um contexto socio familiar enrijecido, é notado, por vezes, o rompimento com os valores do corpo no intuito de performar o sujeito culturalmente ideal, o que resulta em um desfavorecimento de um ambiente natural para o desenvolvimento do bem-estar corporal, levando o indivíduo à inconsciente elaboração de uma segunda natureza, que compõe sua vivência.

Essa segunda natureza, por sua vez, trata-se da elaboração corpórea de defesas contra o sofrimento, quando “resguardado, encouraçado, descrente e fechado” (Lowen, 1998, p.38), o indivíduo nega seus valores corporais, causando bloqueios e tensões musculares que impedem o fluxo de energia e provoca um conjunto de composição corporal que vai formular a estrutura de caráter do sujeito.

[...] Assim, as fixações ocorridas nas diversas fases do desenvolvimento da libido (oral, anal, fálica, genital) seriam geradoras de um tipo específico de caráter. Lowen orienta que os tipos de estrutura do caráter funcionam como um padrão de defesa psicológica e muscular. E que são cinco os tipos de caráter. O esquizóide, o oral, o psicopático, o masoquista e o rígido. De acordo com o autor, a cada um destes caracteres, estaria associado um biótipo corporal específico (DE OLIVEIRA; LIMA, 2015, p. 49).

Portanto, os valores do corpo apesar de serem um conhecimento humano natural, são

implícitos. Dessa forma, ao ignorar esses valores, ao não expressar livre e autenticamente o *self*, são formados traços estruturais de personalidade, provocando um martírio ainda mais relevante do que àquele evitado. Assim sendo, a Bioenergética pretende resgatar a natureza primária, libertando a pessoa, e segundo Lowen (1998)

[...] A liberdade é a ausência de qualquer restrição ao fluxo de sentimentos e sensações, a graça é a expressão desse fluir em movimentos, enquanto a beleza é a manifestação da harmonia interna que tal fluir provoca. Esses fatores denotam um corpo saudável e, portanto, uma mente saudável (LOWEN, 1998, p.38).

A partir do pensamento de que “essas restrições à vida não são imposições voluntárias” (Lowen, 1998, p.38), nessa abordagem serão propostos movimentos voluntários na intenção de trazer à tona os sentimentos inconscientes registrados no corpo. Ou seja, a partir de movimentos e posturas vão ser gerados a experiência de vibração involuntária responsáveis pela liberação das tensões físico-emocionais. Dessa forma, o indivíduo se propõe a entrar em contato com a memória corporal de situações vivenciadas e emoções registradas e se permitir assimilar e reelaborá-las.

Portanto, o objetivo da terapia é proporcionar mais saúde e qualidade de vida, a partir de uma maior consciência corporal, facilitando processos que ajudem a expressão mais adequada das dores, prazeres, alegrias e tristezas, amor, sexualidade e raiva. Ajudar o organismo a retomar a naturalidade da capacidade vibratória de expansão e contração (DE OLIVEIRA; LIMA, 2015, p. 48)

Quando se fala em corpo é comum a associação à anatomia, mas, como defende De Barros Correia (2014), para além da função biológica, a Análise Bioenergética observa a linguagem expressiva corporal, portanto, trata-se de um corpo subjetivo. A partir de suas técnicas e escuta, a Bioenergética vai analisar as dimensões corporais energéticas e relacionais.

Além dos exercícios de movimento e posturas propostos, a análise da linguagem corporal associada a linguagem verbal do sujeito, amplia as formas de comunicação entre paciente e terapeuta, possibilitando que, por meio da expressão corporal, sejam percebidas questões ainda não tão conscientes ao paciente.

Por meio da criação de um vínculo de confiança são trabalhados o histórico infantil e a dinâmica familiar, dentro de um contexto sociocultural, responsável pela elaboração dessa segunda natureza, dessa forma, sendo possível acolher esses anseios e situar

o sujeito dentro de seus aspectos subjetivos, auxiliando no desenvolvimento de sua autonomia.

Categoria 2: O Sentimento de Medo

A fase visual do bebê, é o período de iniciação em relação ao outro, a partir da separação da mãe enquanto estrutura simbiótica, o bebê começa um novo ciclo, de dissociação entre o que é Eu e o que é Outro. Segundo Reich (1995), nesse momento a energia se concentra na região ocular, dos olhos, dorso do nariz, maçãs do rosto, em todo o entorno da cabeça, em como se vê em relação ao mundo, em um movimento egóico.

Diante desse processo, se esse primeiro contato com relação ao outro é determinado por uma experiência desfavorável, o fluxo dessa energia ocular pode se concentrar e paralisar na nuca. Isto é, se no momento de dissociação entre bebê e mãe, falta o acolhimento, forma-se a concepção de um mundo de rejeição e descrença nas relações.

De acordo com Lowen (1979), a energia no corpo esquizóide se concentra longe de qualquer órgão de contato, o fluxo de energia é impedido por tensões crônicas formadas nas áreas da cabeça, dos ombros e pélvicas, portanto há uma desconexão entre o centro do corpo e a periferia.

Lowen (1986) define a neurose como medo da vida, o receio em se expor às possibilidades. Nessa perspectiva, objetiva-se ressaltar, nesse trabalho, a relação entre o caráter esquizóide e a formação de um sujeito temeroso.

Para Reich (1995), a regulação da energia econômico-sexual é o que constrói um caráter ideal, assim, ao recalcar experiências de anseios são criadas condições para a formação das couraças de caráter.

Na tentativa de resistir à uma exploração do inconsciente, o caráter vai demonstrar no sujeito um comportamento com reações típicas, que são, portanto, um enrijecimento do ego “contra os perigos do mundo exterior e as exigências pulsionais reprimidas do id, ou mundo interno, caracterizando-se como uma restrição a mobilidade psíquica da personalidade a partir de uma necessidade econômico-libidinal, consequência do medo da punição” (MENDES, 2011, p.1327).

Segundo Silveira e Volpi (2017), o caráter esquizóide, devido ao seu histórico de construção de relação com o mundo, da sua dificuldade de dissociação do não-eu, desenvolve um distanciamento do outro, como processo defensivo e assume uma personalidade “congelada pelo medo de se fragmentar no contato.”(SILVEIRA E VOLPI, 2017, p. 2).

Lowen (1986) explica que a formação do caráter é uma tentativa da criança contra o “ser violada”, no caso do esquizóide essa violação consistiria a partir do sentimento de rejeição vivenciado em um útero “não desejante” (SILVEIRA E VOLPI, 2017), portanto, concentra sua energia no centro do corpo, como escudo de proteção contra essa violação. Ao não realizar o contato com o externo acredita estar se protegendo da violação do ser rejeitado.

O bloqueio na região ocular caracteriza a falta de envolvimento, através da evitação do outro e de si, o esquizóide, a partir do sentimento de rejeição, entende o simples ato de existir como uma constante ameaça, o histórico de desamparo registra em sua essência a dificuldade de conexão, uma vez que o externar pode causar sofrimento e o aprofundar em si também é assustador,

[...] assim, o medo do esquizoide é retratado pelo medo de sentir medo, pois a fragilidade é tamanha que sentir medo representa o aniquilamento do próprio Eu. A dificuldade perceptiva provocada pelo bloqueio ocular potencializa esse medo, uma vez que a integração e diferenciação estão prejudicadas (SILVEIRA E VOLPI, 2017, p.5).

Nesse sentido, Lowen (1986) retrata o medo enquanto a tensão em se colocar em vulnerabilidade no vivenciar, isto é, o medo está no sentimento de incapacidade de bancar as circunstâncias que integram o viver. Quando Silveira e Volpi (2017) falam em “medo de sentir medo”, abordam uma preocupação do sujeito em se experimentar uma sensação tamanha a ponto de liquidar o ego, não suportar a sensação e se perder de si mesmo.

O esquizóide criou um sistema de defesa contra a rejeição, vivenciada pela primeira vez ainda no útero, tomada para si como uma violação, a partir daí, seu corpo se empenha para se defender de forma que nunca mais vivencie esse tipo de violação.

Nessa tentativa constante de proteção a si mesmo, seu corpo concentra sua energia na região central, evitando o contato com o externo, uma vez que, sem a interação

não há o risco da rejeição, não há a possibilidade de ser inundado com um sentimento ou sensação do qual perca o controle. Pois, “o medo de ter um colapso é mais acentuado quando é desafiada a estrutura de caráter do paciente. Isto é assim devido ao fato de a estrutura ter-se desenvolvido como defesa contra o colapso” (LOWEN, 1986, p.147).

[...] a pessoa que, movida pelo medo da rejeição, defende-se não se abrindo nem indo ao encontro das pessoas, isola-se e assegura, por meio desta manobra, que sempre venha a se sentir rejeitada. Ninguém que esteja constringido a uma posição defensiva está livre. Isto é válido para o caráter neurótico que ergue paredes e barreiras psicológica, defendendo-se dentro de uma couraça muscular, como proteção contra possíveis mágoas, somente para descobrir que a tão temida dor está enterrada junto com ele, por este próprio processo (LOWEN, 1986, p.45).

Portanto, observa-se no caráter esquizóide que a energia se esvai, não circula, na busca pela ausência de conexão, na tentativa de se eximir do sentir, do fluir. Na recusa ao corpo, a pessoa indica uma dificuldade de responsabilização pela sua existência, há uma resistência em entrar em contato com a realidade com o intuito de escapar de um sentimento profundo de abandono e rejeição, carregado de medo.

Categoria 3: Contexto Contemporâneo

Trazendo a discussão para um conceito macro, Bauman (2008) aborda características de uma modernidade permeada pela fragilidade dos laços e vínculos, uma ausência de entrega, assim como o caráter esquizóide marca uma sociedade cada vez mais distante da realidade e desprovida de contato consigo e com o outro.

As condições da formação da estrutura de caráter está diretamente ligada às circunstâncias sociais, de modo que a formação do sujeito desde os primeiros momentos de vida está submetida aos aspectos históricos, isto é, esses são fatores imprescindíveis para se considerar a composição psíquica-corporal.

Assim como, o sujeito esquizóide, diante de um histórico traumático em sua primeira experiência, de vulnerabilidade, e exposição ao mundo, passa a acreditar que ao se expor à vida corre grandes riscos, em comparação ao contexto moderno destaca-se

[...] um “medo derivado” que orienta seu comportamento (tendo primeiramente reformado sua percepção do mundo e as expectativas que guiam suas escolhas comportamentais), quer haja ou não uma

ameaça imediatamente presente. O medo secundário pode ser visto como um rastro de uma experiência passada de enfrentamento da ameaça direta – um resquício que sobrevive ao encontro e se torna um fator importante na modelagem da conduta humana mesmo que não haja mais uma ameaça direta à vida ou à integridade (BAUMAN, 2008, p.6).

Esse medo elicia uma constante tentativa de fuga do corpo, uma vez que, possui uma percepção de mundo desestruturada, acaba modelando sua conduta sem contornos, sem corpo, que pode ser observada nesse contexto a partir da não criação de laços, da liquidez dos vínculos, no entorpecer, na correria do dia a dia, nos quais evita-se o contato consigo, podendo-se levar em consideração, também, essa neurose esquizóide como consequência dessa sociedade repressora.

A ideia proposta por Bauman (2004a) quando surge com a metáfora da liquidez, é falar de uma modernidade que não possui forma, com fluxos inconstantes, podendo-se dizer sobre uma sociedade sem corpo. Além disso, a busca por fazer, produzir e atingir resultados anuncia uma ideia de que se faça mais para que sinta menos, que caracteriza grande parte da vida moderna, marcada por muita ação, mas pouco envolvimento (BAUMAN, 2004a).

Portanto, a visão do autor leva à uma problematização do desinteresse do corpo na sociedade contemporânea, através de comportamentos estereotipados e rígidos que acabam servindo para a manutenção de um sistema que se pretende que se consuma constantemente, não apenas de forma capitalizada mas emocional e principalmente relacional. Nesse modelo de sistema, experiências corporais são consumidas e não vivenciadas, pretende-se a institucionalização do sentir, comercializando sensações superficiais.

Piauhly (2014) vai chamar de desterritorialização o movimento de transformações desenfreadas, nas quais o constante fluxo dispensa o sentir, o vivenciar. E essa falta de território denuncia uma sociedade amedrontada, uma sociedade esquizóide, que por medo de não ser amada busca se ausentar de si. Observa-se, portanto, indivíduos desterritorializados, sem eixo, que são marcados pela voracidade em se consumir o que está fora, para além de si, com “incerteza em relação ao futuro, fragilidade da posição social e insegurança existencial”, característica do “homem sem vínculos” (BAUMAN, 2004b, p.132).

Nesse sentido, acredita-se que a partir da liberdade e autonomia é possível criar bases humanas orgânicas, pois, em conformidade com Faria (2018), a legitimação dos sentimentos, mesmo que dolorosos, é capaz de resgatar o sujeito desse estado líquido, impermanente.

Porém, para isso, a aceitação da dor deve ser feita com desapego. O sentimento deve ser reconhecido, legitimado, para então ser expresso. Para que o corpo esteja vivo, fluindo sem tensões, é necessário que haja uma entrega às sensações, enfrentamento da realidade. Portanto, dentro de um contexto social líquido, de impessoalidades, se faz necessário o resgate do corpo.

Categoria 4: Recursos Teóricos Metodológicos

Diante desse contexto marcado por indivíduos dissociados de seus próprios corpos, destaca-se alguns recursos teóricos metodológicos da Análise Bioenergética na intenção de resgatar o corpo à conexão e integração, e são eles principalmente o grounding e a respiração.

Através do movimento e fluidez, do nível de profundidade de respiração, é possível observar o estado de presença do sujeito. O conter a respiração denuncia uma tentativa de repressão do sentir, ao contrair a musculatura diante de uma situação temerosa, ocorre uma contenção do processo de expansão respiratório e conseqüentemente uma repressão das sensações no âmago, isto é, por medo de sentir, o indivíduo represa o fluxo de vida, a respiração profunda. Nesse caso, considerando que a contração da musculatura impossibilita o alcance à superfície, pode-se dizer, que a respiração é utilizada como recurso de aprofundamento do sujeito em si mesmo, no intuito de resgatar esses sentimentos contidos e trazê-los à tona (VIEIRA *et al.*, 2018).

[...]Deixe-se respirar. Não queremos que você force a respiração, mas realmente queremos que você se perceba quando não está respirando. Se você tornar-se consciente de que está prendendo sua respiração, dê um suspiro. O outro mandamento é emitir um som. Permita-se ser ouvido. Se você der um suspiro, faça-o audível. Muitas pessoas desenvolveram problemas porque, quando crianças, eram severamente advertidas a ficarem quietas. Esta negação de seu direito de uso da própria voz pode tê-las levado à imagem de pessoas sem voz ativa em seus próprios assuntos (LOWEN, 1985.p 39 e 40).

Uma vez que as couraças representam a contração muscular enquanto defesa de um

ambiente hostil, como visto anteriormente, quando esse sujeito permanece em estado de alerta, com medo constante ou sensações de perigo, essas tensões se mantêm, o que pode afetar o processo respiratório, e conseqüentemente o nível de energia nesse corpo diminuirá. Entendendo que o afrouxamento das couraças se dá a partir do movimento e vibração do corpo, permitindo um fluxo energético, por meio da respiração, entretanto, a musculatura tem acesso à oxigênio, proporcionando estiramento, e nesse processo relaxa e descontraí (VIEIRA *et al.*, 2018).

Assim, ao desfazer esse encouraçamento, ao direcionar a respiração de forma aprofundada, o sujeito finalmente faz contato consigo e podem emergir lembranças, sentimentos e sensações antigas que foram contidas e assim é possível elaborá-las de forma que não controlem mais o comportamento desse indivíduo, permitindo uma real entrega ao prazer, e dessa forma, há um aprofundamento natural da respiração, e o medo de sentir acaba perdendo sentido.

Além de proporcionar um entendimento ao paciente sobre sua respiração, Lowen (1982) traz a proposta de aterramento, de grounding postural, com o intuito de resgatar o sujeito para si. Essa técnica pretende trazer a pessoa para o solo, de forma que crie raízes entre seu eixo interno e o mundo externo. Nesse processo, o fluxo excitatório percorre o corpo todo, aumentando as ondas respiratórias do organismo, balanceando movimentos voluntários e involuntários, conectando-se com o chão de forma presente e orgânica.

[...] Este conceito desenvolveu-se vagarosamente através dos anos, na medida em que se tornou evidente que todos os pacientes sentiam a falta de ter seus pés firmemente plantados no chão. Esta falta correspondia à sua condição de estar “voando nas nuvens”, e fora de contato com a realidade. *Grounding*, ou seja, fazer com que o paciente tenha contato com a realidade, com o solo onde pisa, com seu corpo e sua sexualidade, tornou-se uma das pedras fundamentais da bioenergética (LOWEN, 1998, p.35).

Lowen (1982) aborda a ausência do self corporal, e toda a saúde psíquica que este representa, e ainda levanta uma crítica social na qual associa a sociedade ocidental narcísica ao desenraizamento, defendendo o grounding como alternativa para uma realidade mais conectada com necessidades e desejos.

O contato com o chão possibilita um encontro e pertencimento com o ambiente, interno e externo, e quando se dá de forma não mecânica, possibilita suporte físico e

psicológico para enfrentamento. Entrar em contato com sua existência, assumir sua identidade, perceber o corpo, e deixar a vida acontecer, justamente por aumentar o senso de segurança ao sentir a planta dos pés. Segundo Piauhy (2014), “Estar bem “firmado” é apresentar um tônus muscular apropriado às mais diversas situações. O modo como nos sustentamos revela algo sobre a maneira como nos situamos no mundo, o que sentimos e o que somos” (PIAUHY, 2014, p. 35).

O grounding provoca um retorno ao corpo, proporciona uma percepção corporal, no qual o sujeito consegue se perceber sustentando sua estrutura física e a partir desse lugar visualizar e elaborar sua relação com o mundo. Ao estar em contato com a terra, existe a sensação de segurança, estabelece uma base para enfrentamento dos mais diversos sentimentos, portanto, se abrindo a possibilidade de “deixar fluir”. A partir da percepção do corpo o medo do sentir, de ser surpreendido, pode ser manejado, justamente por ter encontrado base para sustentar o que vier a ser.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como objetivo o estudo da contribuição da Análise Bioenergética como forma de enfrentamento do sentimento de medo diante do contexto individual e coletivo, na sociedade contemporânea. A partir da Análise Bioenergética é possível identificar e analisar o caráter do sujeito na intenção de compreender por meio das expressões do corpo a demanda psíquica e desenvolver o processo analítico juntamente com fundamentos teóricos metodológicos, seja por meio da respiração, para desencouraçamento, ou Grounding, estabelecendo base de sustentação.

Dessa forma, pensamos ser de grande relevância falar da Análise Bioenergética como busca pela autonomia, através do resgate do corpo, da auto expressão e auto percepção, trazendo o sujeito de volta a sua natureza, e permitindo uma entrega à vida. Proporcionando assim, uma percepção corporal capaz de reintegrar corpo e mente.

Assim, por meio deste estudo, foi possível verificar de que maneira os fundamentos teóricos metodológicos da Análise Bioenergética surgem como formas de enfrentamento do sentimento de medo no contexto contemporâneo.

Nesse sentido, essa autonomia proposta pela percepção corporal, o acesso aos

sentimentos reprimidos e a partir do relaxamento das coraças, conduzir o sujeito à uma melhoria na qualidade de vida, de forma que deixe de vivenciar a vida de forma temerosa e experiencie a vida sem medos, aterrando-se.

Com este artigo pretendemos, portanto, além de contribuir com a aprendizagem e formação profissional dos estudante de Psicologia, proporcionar conhecimento para outras áreas com o foco no desenvolvimento humano, por meio da compreensão da importância da percepção corporal na perspectiva do sentimento do medo, uma vez que o artigo contribui para o enriquecimento das pesquisas em torno do tema, já que trazer à discussão o corpo e o medo no contexto contemporâneo, tem tido cada vez mais repercussões.

Val destacar, ainda, a relevância do assunto na área de atuação, e a necessidade da efetuação de mais pesquisas sobre o tema em questão. Dessa forma, explorar mais produções para a verificação cuidadosa sobre em que ponto se encontra a discussão e indicar elaborações conceituais mais detalhadas ao que se aplica teoricamente apresentado aqui.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70.

BAUMAN, Z. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004a.

BAUMAN, Z. **Amor Líquido**: Sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2004b.

BAUMAN, Zygmunt. **Medo líquido**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008

DE BARROS CORREIA, Grace Wanderley. Análise Bioenergética para além das quatro paredes. **Revista Latino-Americana De Psicologia Corporal**, v. 1, n. 1, p. 28-43, 2014.

DE OLIVEIRA, Gislene Farias; LIMA, Adriana Andrade. A Análise Bioenergética e a proposta das Estruturas do Caráter. **REVISTA LATINO-AMERICANA DE PSICOLOGIA CORPORAL**, v. 3, n. 1, p. 46-54, 2015.

FARIA, Ana Lúcia. O Medo da Entrega no Mundo Contemporâneo. **Revista Latino-Americana De Psicologia Corporal**, v. 7, n. 1, p. 3-4, 2018.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. *Revista Katálysis*, v. 10, n. SPE, p. 37-45, 2007.

LOWEN, A. **O Corpo Traído**. São Paulo: Summus, 1979.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Análise Bioenergética: 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: Grupo Editorial Summus, 1986.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. Feltrinelli Editore, 1998.

MENDES, Marisa Ferreira. O corpo no processo terapêutico. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, v. 21, n. 4, p. 1355-1367, 2011.

PIAUHY, Cristina. Grounding. *Revista Latino-americana de Psicologia Corporal*, v. 2, n. 1, p. 32-40, 2014.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

SILVA, Thalita Meneses; CARVALHO, Tereza Cristina Rezende. Vivências pré, Peri e pós-natal e a formação da defesa esquizóide. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). *Anais. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS*. Curitiba/PR. **Centro Reichiano**, 2009. CDROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: 30 out. 2020.

SILVEIRA, C. C.; VOLPI, Jose Henrique. Quem tem medo de ter medo: considerações sobre o bloqueio ocular na formação do caráter esquizóide. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) *CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII*, 2017. *Anais*. Curitiba: **Centro Reichiano**, 2017. [ISBN: 978-85-69218-02-9]. Disponível em: Acesso em: 30 out. 2020.

SOUSA, Laíla Gabriela C.; NASCIMENTO, Perisson. D. Medo no corpo ou medo do corpo? A clínica psicossomática do Transtorno do Pânico. 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. Acesso em: 30 out. 2020.

VIEIRA, Fabio Martins; VIEIRA, Andressa Santos; FERNANDES, Gisele Jacinta Rodrigues Calegari; REICHOW, Jeverson Rogério Costa. A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. *Psicologia Corporal*. ISSN-1516-0688. Curitiba: **Centro Reichiano**, 2018. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigoscientificos/>. Acesso em: 30 out. de 2020.

VIEIRA, F.M.; VIEIRA, A.S.; FERNANDES, G.J.R.C; REICHOW, J.R.C. A respiração como ferramenta de intervenção da psicoterapia corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. *Psicologia Corporal*. ISSN: 1516-0688. Curitiba: **Centro Reichiano**, 2018.