



**Especialização em Psicologia  
Clínica – Análise Bioenergética**

**LIGARE- CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL**

Maria Luciene Da Silva

**A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOTERAPIA CORPORAL ANÁLISE BIOENERGÉTICA  
NO DESENVOLVIMENTO/ EVOLUÇÃO ESPIRITUAL DO SER**

Americana-SP  
2020



**Especialização em Psicologia  
Clínica – Análise Bioenergética**

**LIGARE- CENTRO DE PSICOTERAPIA CORPORAL**

Maria Luciene Da Silva

**A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOTERAPIA CORPORAL ANÁLISE BIOENERGÉTICA  
NO DESENVOLVIMENTO/ EVOLUÇÃO ESPIRITUAL DO SER**

Trabalho apresentado ao Ligare – Centro de Psicoterapia Corporal como requisito de conclusão de curso de Psicologia Clínica - Análise Bioenergética.

Orientador (a): Odila Weigand

Americana-SP  
2020

## **AGRADECIMENTOS**

A Deus que me dá forças me orientando o melhor caminho.

Aos mestres que por meio de vossos conhecimentos são o combustível necessário para a inspiração que me levaram a dissertar sobre o tema escolhido.

A minha família pelo apoio e carinho de sempre.

Aos professores e mestras pela contribuição e envolvimento ao longo do curso.

A Marli Bonine, que me incentivou para que eu me especializasse em análise bioenergética.

Sou grata pelo carinho, respeito e por acreditar no meu trabalho.

A todos, muito obrigada de coração!

## EPÍGRAFE

*“O homem interior renova sempre. A luta enriquece-o de experiência, a dor aprimora-lhe as emoções e os sacrifícios tempera-lhe o caráter. O espírito encarnado sofre constante transformações por fora, a fim de acrisolar-se e engrandecer-se por dentro.”*

*(Chico Xavier)*

## **RESUMO**

Este trabalho teve como objetivo refletir sobre as contribuições da psicoterapia corporal, com foco na análise bioenergética para o desenvolvimento da espiritualidade do ser, partindo de uma abordagem terapêutica, onde por meio das práticas corporais analisadas, foi possível fazer uma ponte entre o desenvolvimento psicológico e o campo espiritual. Para isso, foram apresentados conceitos desenvolvidos por Lowen, criador da Análise Bioenergética, bem como sobre a espiritualidade, amparado nas obra de Francisco Cândido Xavier, a fim de demonstrar um nexo de causalidade entre a ciência e a espiritualidade. A metodologia da pesquisa foi desenvolvida de forma qualitativa por meio de revisão bibliográfica acerca do tema. Se o corpo é o inconsciente visível, a espiritualidade estaria para ele como o inconsciente invisível, posto que, trata-se de uma tendência humana a busca do significado para a vida através de conceitos que ultrapassem o tangível, procurando assim um sentido ou um elo com algo maior que si próprio, algo semelhante àquilo que objetiva a análise bioenergética.

**Palavra-chave:** Análise Bioenergética, Psicoterapia, Desenvolvimento Espiritual.

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>                                | <b>6</b>  |
| <b>2. OBJETIVO.....</b>                                   | <b>7</b>  |
| <b>3. ESPIRITUALIDADE .....</b>                           | <b>7</b>  |
| <b>3.1 Gênese .....</b>                                   | <b>9</b>  |
| <b>4. O CORPO E A ESPIRITUALIDADE.....</b>                | <b>10</b> |
| <b>5. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E ESPIRITUALIDADE.....</b>    | <b>11</b> |
| 5.1 Caráter Esquizóide.....                               | 13        |
| 5.2 Caráter Oral .....                                    | 16        |
| 5.3 Caráter Psicopático.....                              | 18        |
| 5.4 Caráter Masoquista.....                               | 20        |
| 5.5 Caráter Rígido.....                                   | 21        |
| <b>6. RESPIRAÇÃO CONSCIENTE E A ESPIRITUALIDADE .....</b> | <b>22</b> |
| <b>7. GROUNDING E SEUS REFLEXOS NO ESPIRITUAL.....</b>    | <b>24</b> |
| <b>8. CORE ENERGÉTICO.....</b>                            | <b>26</b> |
| <b>9. OS CHACRAS COMO FONTE DE CURA .....</b>             | <b>27</b> |
| <b>10. CONCLUSÃO .....</b>                                | <b>29</b> |
| <b>11. BIBLIOGRAFIA.....</b>                              | <b>31</b> |

## 1. INTRODUÇÃO

Tudo começou quando acreditei que meu TCC seria elaborado com base na psicologia esportiva, pois já tenho alguns anos de experiência na área, contudo minha alma não desejava que eu desenvolvesse sobre o assunto. Foi aí que me dei conta que a minha conclusão deveria ser a respeito de um tema sobre o qual tenho satisfação e amor em sentir e falar: A espiritualidade.

Acredito piamente que nosso objetivo aqui nesse planeta é justamente o desenvolvimento e crescimento (evolução) da alma através dos tempos vividos, e que essa não é a nossa única experiência enquanto terráqueos, que assim como essa, já vivemos outras experiências encarnados, e que através do corpo adquirimos a evolução espiritual.

Nesse sentido, venho buscar na renomada bioenergética uma contribuição, para que esse processo aconteça através dos exercícios bioenergéticos, vibração, respiração e *grounding* que são as bases da psicoterapia corporal. Se trata de uma abordagem que considera o ser humano como um todo. Onde a mente e o corpo se interligam em unidade e que essa energia quando estimulada nos move.

Com intuito de fazer um paralelo entre espiritualidade e análise bioenergética, é preciso considerar a necessidade de analisar as crenças pré-concebidas, limitantes ou não, que permeiam a mente do ser humano, que por sua vez, busca a terapia baseada na bioenergética, como um meio para relacionar-se melhor não apenas nas situações cotidianas, mas sobretudo, consigo mesmo dentro de seu próprio entendimento, como ser único e individual que é, e que se sabe menor que algo dentro de uma cadeia hierárquica ou de poder onde habitamos e da qual todos fazemos parte, conforme muitos foram ensinados desde as primeiras etapas da vida.

Entenda-se por cadeia hierárquica, a ideia de que existe para muitos um ser superior já reconhecido, ou a ideia de algo acima de nossas faculdades e vontades e que, partindo desse ponto de vista, se torna possível correlacionar a questão espiritual e a necessidade latente de conceder sentido ao mundo como um todo. O que por vezes, se apresenta através de uma sensação, um pressentimento que muitos de nós chamamos de energia e muitos outros chamam de fé.

Partindo do princípio de que a espiritualidade abrange todos os sentimentos como formas de abarcar as emoções, e que o terapeuta só está livre para trabalhar aspectos que estão ao alcance do cliente conceber, é por diversas vezes com essa ferramenta, ou seja, a espiritualidade, que se torna mais eficaz a aplicação das técnicas psicoterapêuticas e analíticas, uma vez que o cliente precisa antes de mais nada acreditar que o tratamento fará seu papel e trará de fato uma melhora palpável, significativa para o seu quadro emocional, e esse processo se inicia através de alguma espécie de sentimento de que o objetivo será alcançado, pondo assim em ponto de partida as atividades inerentes ao processo de cura.

Para dar sequência ao trabalho iremos mais adiante abordar os conceitos de análise bioenergética, bem como os conceitos de espiritualidade, e traçar um paralelo entre ambos de forma que fique clara a sua contribuição conjunta para a melhora do quadro do cliente, culminando em seu melhor convívio perante a sociedade e consigo mesmo, não apenas para isso, mas também para que aperfeiçoem a troca entre psicólogo e cliente.

## **2. OBJETIVO**

Apresentar e demonstrar os efeitos, benefícios e a contribuição da psicoterapia corporal e análise bioenergética no desenvolvimento/evolução espiritual do ser, desvendando seus pormenores e suas influências como uma via de mão dupla na busca pelo diagnóstico e melhora da saúde como um todo.

Ainda neste trabalho serão apresentados conceitos conforme apresentados em bibliografias de nomes conhecidos da área de estudo para melhor sustentação e explanação do trabalho.

## **3. ESPIRITUALIDADE**

A humanidade busca há séculos encontrar uma explicação que comprove os motivos reais de nossa existência, nunca se buscou tanto por conhecimento acerca do “eu” e dos motivos que nos fazem estar presentes nessa existência, e a espiritualidade pode ser o elemento necessário que permitirá acender essa chama por conhecimento.

Desse modo, a espiritualidade significa estar em contato com o Espírito, ou seja, com a sua verdade, está intimamente ligada com o sentido e propósito que cada um confere a sua vida, a sua existência.

Todos os seres emanam luz interior, e assim sendo, a espiritualidade nada mais é do que entrar em contato com essa luz que nos aproxima de quem realmente somos.

Quando falamos em espiritualidade, pensamos automaticamente em religião, porém, a mesma ultrapassa esse critério estabelecido e ou criado pelo homem como dogma para gerir vidas e conceitos, está muito mais associada ao alcance do eu superior e a um processo de busca de consciência, processo esse que se dá muitas vezes durante o tratamento terapêutico, quando o indivíduo entra em contato com os benefícios da psicoterapia corporal, onde se coloca em prática os diversos conceitos e exercícios de fixação do ser e trabalhos com o *self*.

Para fazer essa ponte entre espiritualidade e a psicologia, adentramos nos meandros da ciência conhecida como espiritualista, seguindo conceitos apresentados pela obra “O Consolador” do ilustre Francisco Cândido Xavier, de modo que possamos fazer essa ponte de como a psicologia pode atuar em parceria com os preceitos espirituais.

Nesta obra, Francisco Cândido Xavier levanta uma série de questionamentos pertinentes, conforme descreve o saudoso mestre:

A Psicanálise freudiana, valorizando os poderes desconhecidos do nosso aparelho mental representa um traço de aproximação entre a Psicologia e o Espiritismo? Essas escolas do mundo constituem sempre grandes tentativas de aquisição das profundas verdades espirituais, mas os seus mestres, com raras exceções, se perdem na vaidade dos títulos acadêmicos ou nas falsas apreciações dos valores convencionais. Os preconceitos científicos, por enquanto, impossibilitam a aproximação legítima da Psicologia oficial e o Espiritismo. Os processos da primeira falam da parte desconhecida do mundo mental, a que chamam subconsciência, sem definir essa cripta misteriosa da personalidade humana, examinando-a apenas na classificação pomposa das palavras. Entretanto, somente à luz do espiritismo poderão os métodos psicológicos apreender que essa zona oculta, da esfera psíquica de cada um, é o reservatório profundo das experiências do passado, em existências múltiplas das criaturas, arquivo maravilhoso onde todas as conquistas do pretérito são depositadas em energias potenciais, de modo a ressurgirem no momento oportuno. (XAVIER, 2016, pág. 37-38)

A partir das palavras de Xavier, partimos da premissa de que o indivíduo traz consigo experiências já vividas que se encontram ocultas. Mas, diante dessa

sede e busca por conhecer dos mistérios da mente, como pode o espiritismo colaborar para a psicologia?

Somente com a cooperação do Espiritismo poderá a ciência psicológica definir a sede da inteligência humana, não nos complexos nervosos ou glandulares do corpo perecível, mas no Espírito Imortal. (XAVIER, 2016, pág. 39)

### 3.1 Gênese

O princípio criacionista é tanto para a ciência como para espiritualidade mais especificamente para a espiritualidade uma teoria que converge e se complementa.

O que faz um corpo existir e ter traços organizacionais e micro organizacionais semelhantes, porém, tão distintos ao mesmo tempo. Nas palavras de Keleman (1992, pág. 15):

O ponto de partida é que a forma humana como um todo é constituída de eventos vivos, assim como o universo é constituído de subsistemas vivos. O processo de criação é pesquisado de seu micro a seu macro desenvolvimento, desde a descamação de um pequeno evento até a organização em camadas de existência cada vez maiores e mais complexas. Deste ponto de vista, há dois fatos cruciais: a vida é um evento inteiro e não uma série de subsistemas, e todas as formas de vida são interligadas, brotando de uma única matriz comum.

Em sua obra, Keleman traça ainda o perfil de desenvolvimento do corpo humano, que se assemelha ao que diz Allan Kardec na obra “A Gênese”, que assim descreve:

Os corpos compostos se formam sempre em proporções definidas, isto é, pela combinação de uma certa quantidade dos princípios constituintes. Assim, para formar a água, são necessárias uma parte de oxigênio e duas de hidrogênio. Se duas partes de oxigênio forem combinadas com duas de hidrogênio, em vez de água ter-se-á o deutóxido de hidrogênio, líquido corrosivo, formado, no entanto, dos mesmos elementos que entram na composição da água, porém, noutra proporção. 8. Tal, em poucas palavras, a lei que preside à formação de todos os corpos da natureza. A inumerável variedade deles resulta de um número pequeno.

Partindo do pressuposto de que toda a vida se dá a partir do mesmo processo de desenvolvimento orgânico onde a vitalidade deve ser observada com base em processos de agrupamento de sistemas e explosões químicas, há ainda a necessidade de uma observação dos processos energéticos que permeiam a criação dos corpos que anima os seres, sendo tão importantes estas quanto a outra. (KARDEC, 2013, pág. 169)

Em sua obra *Energética da Essência*, John Pierrakos conceitua essência como:

O conceito de Essência, como núcleo da vida universal individuada, é bastante literal. Como já disse, cada célula e cada entidade mais complexa, até o todo do organismo, consiste em energia pulsatória consciente. Cada um desses elementos tem um centro e uma periferia, e cada um deles emite e recebe força vital. A totalidade dos centros é a Essência do ser humano. (PIERRAKOS, 1987, pág. 23)

#### 4. O CORPO E A ESPIRITUALIDADE

A priori, existem diversas formas de aproximação do corpo e mente através da espiritualidade. São inúmeras as técnicas e exercícios que visam essa aproximação como por exemplo a meditação, o *yoga*, o *tai chi*, o poder da prece e outros menos disseminados. Na amada ciência espírita este encontro mente e espírito se dá a partir de uma chama excelsa que anima nossa matéria motivando órgãos e músculos do complexo sistema que constitui o organismo humano.

Essa chama quando em perfeito alinhamento exprime o que há de mais sublime de cada um e, quando não, demonstra as mais perversas facetas de nossa personalidade.

Invólucro fundamental, o corpo é casa do espírito, veículo fundamental para nosso crescimento espiritual e mental durante a vida física, tanto que chegamos a acreditar que o verdadeiro eu seja o corpo quando isso está longe de ser verdade. Ele nada mais é que um mecanismo de utilidade para a evolução da nossa consciência, com o propósito de nos servir como morada durante a existência.

O corpo é sim uma máquina complexa, porém, regida por energias que trabalham no plano extrafísico e, portanto, se orienta a partir de cargas e descargas de fluidos energéticos e da mistura deles.

Como podemos verificar nas práticas de trabalhos com os chacras, passes espirituais, exercícios de respiração, *grounding* e outros métodos de controle e restauração dessas energias, há muito mais alquimia em suas peculiaridades do que se imagina.

São tantas as formas de se chegar ao desenvolvimento espiritual através do uso dessas práticas, porém, assim como a psicoterapia corporal, a espiritualidade

acrescenta ao indivíduo a possibilidade de avaliação e análise dos sentimentos e emoções, o que na prática seria a busca de menos doenças, menos vícios menos degradação emocional ou seja qualidade de vida, de lapidar nosso espírito levando a um crescimento pessoal e mental.

A espiritualidade possui grande relevância no que diz respeito à melhora da saúde mental, pois é ponto pacífico a ideia de que a fé pode auxiliar em muito o cliente no trato de sua doença seja ela emocional ou física. Muitas vezes existem casos onde o cliente chega a desejar falar com seu terapeuta sobre o assunto, embora muitas vezes não haja a recíproca contrapartida pois ainda há uma lacuna que divide as duas faces dessa realidade.

Todavia é certo dizer que muitas vezes o indivíduo que se sabe parte de algo maior, consegue maiores níveis de interações com o outro, aprecia melhor a vida, apresenta-se mais aberto e mais tranquilo para lidar com as situações da vida.

A vida espiritual é um mergulho dentro da personalidade, com o objetivo na busca de encontro com o eu interior em um profundo relacionamento com as energias, o que dá ao indivíduo a capacidade de transformar suas aspirações espirituais e sua realidade. Existem muitas portas que levam ao contato com a essência, que o anima e anima nosso plano físico ao passo que cada uma delas pode levar a diversas experiências diferentes, rumo ao encontro de cada estágio da vida. Fisicamente, usamos o aparelho corpóreo para tarefas puramente físicas, porém, o corpo emocional carrega nossas tendências psicológicas, da alma, que por sua vez sintoniza-nos com o divino e nossas aspirações mais elevadas. Existe uma teoria que diz que pessoas portadoras de câncer teriam corpos funcionando como filtros da espiritualidade que drenam a negatividade para o corpo e se libertam através do sofrimento, isso se dá devido a uma mudança no corpo espiritual que busca uma evolução naquele momento da vida terrena. Inúmeros são os que querem a cura e procuram acreditar, porém, a cura faz parte de um propósito maior que vai além do corpo físico.

## **5. ANÁLISE BIOENERGÉTICA E ESPIRITUALIDADE**

A psicoterapia corporal possui uma diversidade de abordagens, sendo este, um ponto marcante na atuação de profissionais da área da psicologia e da terapia corporal. A atuação pautada em abordagens tradicionais da psicologia e de

técnicas advindas de práticas terapêuticas, atribui um ecletismo que torna difícil o embasamento teórico acerca da prática e das bases de fundamentação dos autores. Desse modo, para melhor compreensão acerca do surgimento da análise bioenergética, faz-se necessário apresentar as bases conceituais que fundamentam essa abordagem, assim como seus criadores.

O médico austríaco Wilhelm Reich possui grande influência no desenvolvimento da análise de caráter, que tem como base a Psicanálise Freudiana, pois, em meados das décadas de 20 e 30 já desenvolvia estudos sobre a leitura das emoções humanas, conforme descreve Volpi (2003, pág. 12):

Wilhelm Reich (1897-1957), contrariando a forma pela qual a Psicanálise da época abordava as resistências que se interpunham ao tratamento analítico das neuroses, desenvolveu uma nova leitura das emoções humanas, buscando, além de sua ancoragem psíquica, também a somática.

Em busca de encontrar um paralelo que se apresentavam evidentes entre as doenças do corpo e as neuroses, Reich “fazia referência à identidade funcional do caráter de uma pessoa com sua atitude corporal ou couraça muscular”, conforme descrito por Lowen (1982). Essa couraça seria uma forma do indivíduo se proteger de experiências emocionais que lhe eram, dolorosas ou ameaçadoras, resultando em tensões musculares. Para Reich as tensões e bloqueios do corpo físico estariam interligadas com supressão das sensações sexuais, e que para tratar essas neuroses seria necessário aliviar as tensões corporais através do equilíbrio entre a carga e descarga de energia e entrega aos sentimentos sexuais, Volpi (2003).

A partir do enfoque advindo dos estudos de Reich sobre a importância de integrar corpo e mente, um de seus alunos Alexander Lowen é apresentado como um dos principais autores dos estudos relacionados a psicoterapias corporais e o juntamente com John Pierrakos desenvolveu a Análise Bioenergética.

Conforme conceitua Lowen (1982, pág. 38):

A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Essa ênfase dada ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das funções básicas. Mas inclui também as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e autoexpressão. O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida de seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida de seu corpo. Se não se sente livremente, estreita a vida de seu corpo e, se sua autoexpressão é reduzida, o indivíduo terá a vida de seu corpo restringida.

Assim descreve Volpi (2003, pág. 8)

A bioenergética une expressão do corpo e caráter psíquico, passado e futuro, raízes e transcendência: propõe um movimento em direção à história pessoal de cada indivíduo, levando-o a compreender a função de sobrevivência de seus bloqueios e padrões de comportamento, numa viagem ao inconsciente ancorado no corpo, na energia e na personalidade, ao mesmo tempo em que busca progressão, integração e crescimento com maior prazer e satisfação.

A abordagem proposta pela análise bioenergética, considera a universalidade do ser humano, dos pontos de vista biológico, psicológico, social e cultural, adentrando em uma investigação acerca do funcionamento e dos reflexos que cada um exerceram sob a vida do cliente. Desse modo, o cliente é visto como resultado de suas experiências que são expressadas pelo corpo. Conforme aborda Lowen (1982. pág. 47):

A bioenergética se apoia na simples proposição de que cada ser é o seu corpo. Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta. Seria tolo argumentar contra essa proposição, pois poderíamos estar tentados a mencionar partes de nós mesmos que não fazem parte do nosso corpo. A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo.

Quando associada à espiritualidade a análise bioenergética pode ser potencializada uma vez que, a cultura arraigada de grande parte da população tange seus julgamentos e decisões. Tais sistemas de crenças auxiliam na relação paciente/terapeuta e reduzem a distância no que diz respeito ao alcance da melhora do indivíduo. A importância da crença no tratamento e os valores arraigados, podem servir como mecanismo auxiliador no processo terapêutico e na tomada de novas decisões do cliente.

Para que possamos traçar um paralelo entre ambos, ou seja, espiritualidade e análise bioenergética, que levará ao encontro do eu verdadeiro e conseqüentemente do restabelecimento da saúde, faz-se necessário primeiramente, relatar os aspectos inerentes a cada tipo de caráter já estudados. Iremos fazer tal análise com base na classificação dos cinco tipos básicos de caracteres apresentados por Lowen (1982), na obra intitulada *Bioenergética* são eles: esquizóide, oral, psicopata, masoquista e rígido. Importante destacar que, para o autor, há uma relação de hierarquia entre os caracteres, pois cada um possui um

modo de defesa que lhe é peculiar e que se estruturam em maior ou menor grau dentro da formação de sua personalidade.

### **5.1 Caráter Esquizóide**

O esquizóide é uma estrutura de caráter bastante complexa, uma vez que Lowen (1982) ao descrever esse traço de caráter o apresenta com tendências de personalidade esquizofrênica, que podem nunca vir a se apresentar, mas que estão presentes no indivíduo que carrega esse traço.

Conforme descrito por Volpi (2003, pág. 41-42), “o comprometimento ocorre entre zero e seis meses de vida. O desenvolvimento foi interrompido antes do nascimento, no parto ou nos primeiros dias após o nascimento”, partindo dessa afirmação, compreende-se que o caráter esquizóide tem sua construção ainda na fase intrauterina, ele nutre o sentimento de ser indesejado por sua genitora, ou pode também, trazer consigo um trauma inicial acarretado pelos desafios enfrentados durante o parto, a experiência vivenciada é a da rejeição. Nesse mesmo sentido, relata Lowen (1982, pág. 135)

Em todos os casos, há uma evidência inequívoca de ter ocorrido uma rejeição logo no início da vida da pessoa, por parte da mãe, que foi sentida como ameaça à sua vida. A rejeição acompanha-se de uma hostilidade encoberta e muitas vezes também manifesta por parte da mãe.

Em consequência desse trauma, o indivíduo esquizóide apresenta uma cisão de personalidade, há uma quebra na associação de pensamento e sentimentos, fazendo-o ingressar em um estado de defesa que não permite conexão entre o que ele sente internamente com a realidade que se apresenta externamente. Essa experiência de fragmentação gera no esquizóide um sentimento de que ele está “quebrado” reduzindo o seu senso de totalidade e de unidade “o termo esquizóide descreve a pessoa cujo senso de si mesma está diminuído, cujo o ego é fraco e cujo contato com seu corpo e sentimentos está reduzido em grande parte” (LOWEN, 1982, pág. 132).

Por conta da rejeição e hostilidade com que foi tratado por sua genitora, na fase pré-natal e nos primeiros dias de vida, o bebê pode se retrair e simplesmente não desejar nascer, atitude a ser repetida sempre que se encontrar de

alguma maneira acuada, ele sente medo de não possuir o direito de existir, “o esquizóide tem uma crença pessoal que se traduz da seguinte maneira: ‘Não sou desejado neste corpo, neste mundo...’ O esquizóide é a criança odiada” (VOLPI, 2003, pág. 42). Essa dificuldade primitiva de manifestar sua existência e participar da realidade a qual pertence, se traduz no sentimento mais preponderante nesse traço de caráter que é o medo.

A ausência de um sentimento positivo e de acolhimento que deveria ser natural partindo de alguém que lhe concede a vida, e que, deveria aceita-lo, se converte em uma sensação de que sua existência não é bem aceita, e assim, surge um conflito de existir, buscar e atender as suas necessidades ou, apenas, desligar-se do mundo e de si mesmo. Dessa forma, o indivíduo ativa seu modo de defesa, onde, o sacrifício em se afastar de seu próprio corpo irá distancia-lo do sentimento de medo.

A criança não tem outra alternativa senão dissociar-se da realidade (intensa vida de fantasia) e de seu corpo (inteligência abstrata) a fim de sobreviver. Dado que os sentimentos predominantes foram terror e uma fúria assassina, a criança encarcerou seus sentimentos todos, para se defender a si mesma. (LOWEN, 1982, pág. 136)

Ao tratar do indivíduo esquizoide em termos energéticos, Lowen (1982) descreve que este possui uma energia desconectadas do centro do corpo, a energia fica retida fazendo com que seu contato com o mundo externo e com a realidade sejam baixos. Dessa forma, a cisão que ocorre por conta dessa desconexão entre a parte inferior e superior do corpo, tem como resultado a falta de integração energética, pois a energia é bloqueada por tensões musculares na base da cabeça, ombros, pélvis e articulações dos quadris.

Por conta dessa carga de tensão localizada na parte central do corpo, o esquizóide apresenta um corpo estreito e mais contraído, em sua face o olhar vago e sem vivacidade lhe parecem como uma máscara, as extremidades geralmente são pálidas, os pés frios e contraídos, representando uma base frágil, a cabeça está sempre contraída e tensa, o que lhe dá um aspecto de magreza, os braços tem força mas, parecem se mover sem auxílio do corpo Lowen (1982/1997).

Muitas vezes possui problemas de coluna pois, suas articulações são fracas e magras, além de possuírem dificuldade em fixar-se ao chão. O alinhamento

do dorso em desnível podendo aparentar ser descompensado mesmo sem realizar nenhuma atividade que o justifique. Pode ter apresentado prática de masturbação precoce como forma de conectar-se e sentir-se ativo na ausência de conexão com o outro. Foge do medo como que instintivamente e, pode ter sentido a ausência dos pais ou pelo menos um deles nas primeiras impressões da vida.

Este caráter apresenta sua fúria interior como seu algoz antes de qualquer outra coisa, pois ao saber-se não mais na condição fragilizada de criança entende que este é seu maior flagelo, pois continua a experienciar todas as situações da mesma forma de quando fora concebido e a maioria acredita que é disso que a vida cotidiana resulta, ou seja, deslocamento, abandono e carência.

A necessidade de relações saudáveis e a consciência de não saber criá-las é seu maior pesadelo, conforme descreve Lowen (1982, pág.135) “apresenta uma pronunciada tendência a evitar relacionamentos íntimos e afetuosos. Estes são, na realidade, já difíceis de serem estabelecidos por causa da falta de energia das estruturas periféricas de contato”. Fragmentar-se devido a essas emoções constitui alguns de seus maiores medos, por esse motivo, foge do contato e da intimidade pois, lhe parecem ameaçadores.

Por fim, uma solução eficaz para este caráter seria trabalhar o sentimento de que sua existência depende da inexistência de intimidade, desse modo, resolver o conflito entre existir e atender as suas necessidades seria uma forma de se abrir a sentimentos de amor próprio e ao próximo, nas palavras de Volpi (2003, pág. 44) “recuperar a confiança básica, fortalecer os limites e o funcionamento do ego, trazer a ordem e materialização para as qualidades criativas e espirituais de sua essência, e assim, “encarnar”, afirmando seu direito de ser no mundo.”

## **5.2 Caráter Oral**

O indivíduo com caráter oral, apresenta um comprometimento na fase oral que se dá entre os seis e dezoito meses de idade, há uma interrupção na amamentação ou na primeira idade, culminando com uma dificuldade em satisfazer suas necessidades de forma autônoma e uma condição constante de dependência e vitimismo com relação ao mundo e aos outros Volpi (2003).

Nas palavras de Lowen (1982, pág.138):

a privação inicial pode ser devida à perda real de uma figura materna calorosa e amiga, seja por morte, doença ou ausência determinada pela necessidade de trabalhar. A mãe deprimida não tem condições de estar disponível para seu filho.

Desse modo, o indivíduo se vê ou sente abandonado pela mãe que, pode tê-lo abandonado efetivamente ou ter se afastado em prol de outras atividades desde muito cedo. A criança confusa defronte com essa situação de desamparo e abandono, não se vê atendida em suas necessidades básicas afetivas ou físicas. Por conta dessa frustração passa a se vitimizar, sendo esse seu recurso de defesa diante da realidade que o desampara. Essa relação de dependência onde o mundo lhe é o devedor e ele o cobrador o faz sentir-se merecedor de ser recompensado.

Essa sensação de vitimismo presente no indivíduo de caráter oral, se converte em uma sensação de vazio o que justifica o estado de dependência pois, está sempre em busca de alguém ou algo que preencha essa lacuna, nas palavras de Lowen (1982, pág. 136):

Descrevemos como estrutura de caráter oral a personalidade que contém muitos traços típicos da primeira infância. Estes traços são uma fraqueza, denotando uma tendência em depender dos outros, uma agressividade precária e uma sensação interna de precisar ser carregado, apoiado, cuidado. Estes traços contêm uma falta de satisfação no período da infância, representando também um grau de fixação a esse nível de desenvolvimento. [...] a experiência básica do caráter oral é a carência afetiva.

Por conta dessa condição de abandono vivenciada já na primeira infância, o indivíduo de caráter oral possui uma dificuldade em satisfazer suas necessidades, ingressando em um estado angustia e baixa energia. De acordo com Volpi (2003, pág. 43):

O organismo é sobrecarregado, apresentando uma fraqueza muscular generalizada. Os músculos temporais, a mandíbula e a boca são tensos. Há tensão também na cabeça, no pescoço e nos músculos peitorais, formando um anel na cintura escapular. O peito é afundado ou anormalmente forçado para fora. As pernas são fracas e contraídas. Os joelhos podem ser travados. O peso é apoiado na coluna. Os pés têm os arcos caídos. O corpo é alongado e constricto. Os olhos são suplicantes. Há sinais de imaturidade (aspecto infantilizado), ainda que muitas vezes o corpo pareça amadurecido forçosamente.

Os efeitos de um desenvolvimento precário do corpo, faz com que o indivíduo se apresente fraco e incapaz de reagir aos agentes estressores. Tem

dificuldades em manter-se em cima dos próprios pés, por esse motivo, tenta compensar o seu vazio ancorando-se nos outros. Além disso, o fluxo baixo de energia que percorre seu corpo reduz sua capacidade de respiração, assim justifica Lowen (1982, pág. 137) “a carência sofrida durante a fase oral reduziu a força do impulso de sugar (uma boa respiração depende da capacidade de sugar o ar”. Essa respiração deficiente e o olhar de carência, são reflexos desse sentimento de privação e do conflito entre necessidade e independência que se surgiu.

Frustrado devido à grande ocorrência de situações de abandono o indivíduo do caráter oral sente-se na maioria das vezes insatisfeito e incapaz, sentimentos esses que ocorrem devido ao seu próprio vazio interior que ele tenta compensar com amenidades. A tristeza é uma emoção presente, assim como medo e raiva, de modo que são incapazes de assumir compromissos e responsabilidades.

### **5.3 Caráter Psicopático**

Essa estrutura de caráter se inicia na fase anal, entre os um ano e meio e dois anos de idade, nessa fase a criança está desenvolvendo o self independente, ou seja, sua capacidade de autonomia. Ao sofrer manipulação por parte dos seus genitores, em especial o do sexo oposto, ele compreende que não pode ser ele mesmo, e que deverá atender as expectativas que os outros projetam nele para ser aceito, nas palavras de Volpi (2003, pág. 47) “o psicopata sofreu sedução e invasão pelo genitor do sexo oposto. O psicopata é a criança possuída, usada”. A partir daí, passa a desenvolver uma habilidade de manipulação e de sedução para possuir o que deseja, distanciando-se inclusive de sua sexualidade.

O indivíduo com caráter psicopático, estabelece uma relação de sedução com o genitor do sexo oposto que busca satisfazer suas necessidades, conforme descreve Lowen (1982, pág. 142):

O mais importante dos fatores etiológicos desta condição é a presença de um pai sexualmente sedutor. A sedução é encoberta e realizada para satisfazer às necessidades narcisistas do mesmo, tendo por objetivo vincular a criança ao pai (ou mãe) sedutor (a). O pai sedutor é sempre alguém que rejeita a criança, a nível de suas necessidades de apoio e contato físico.

Essa identificação com o genitor sedutor acaba gerando um distanciamento do genitor do mesmo sexo. O indivíduo cria uma imagem ideal do

genitor sedutor e passa a tê-la como algo ideal, negando suas próprias necessidades.

Lowen (1982) ao tratar das características físicas do indivíduo com caráter psicopático, atribui duas estruturas corporais. A primeira com corpo do tipo tirânico, possui maior concentração de energia concentrada na parte superior do corpo que, por sua vez, apresenta desproporção com a parte inferior, manifestando a imagem de ego e poder de alguém que é cheio de si; e a segunda do sedutor ou debilitador que apresenta um corpo de padrão mais proporcional. Importante ressaltar, que ambas possuem um distúrbio no fluxo de energia entre as duas metades do corpo, com maior concentração de energia na parte superior do corpo que está equilibrado em bases frágeis.

Em relação a estrutura corporal do caráter psicopático descreve Volpi (2003, pág. 48-49)

Cabeça, ombros e diafragma são tensos. Peito é inflado. Cabeça e olhos são carregados. Os olhos são particularmente controladores. Apresenta-se uma forte cisão entre as partes superior e inferior do corpo, sendo que o bloqueio se localiza no diafragma. A pelve é desconectada e a energia sexual está em desequilíbrio.

O psicopático nega seus sentimentos e seu próprio corpo por acreditar que a imagem criada sobre ele seja a ideal. Precisa estar sempre no controle, do contrário irá se sentir usado e caso venha a fracassar irá se colocar em uma posição de vítima, de acordo com Lowen (1982, pág. 141) “A negação dos sentimentos é basicamente uma negação das necessidades. A estratégia do psicopata é fazer com que os outros precisem dele, para que ele não precise expressar esta necessidade; deste modo está sempre acima dos demais.”

Traz consigo fortes aspectos de liderança podendo revelar-se intimidador e sedutor. Possui sexualidade hostil e fantasiosa e é no fundo frágil e possui complexo de inferioridade apesar de fazer aparentar o contrário.

Uma vez em tratamento psicoterápico sua queixa é de sentir-se derrotado por necessitar do apoio do outro, necessitando assim da aprovação para sentir-se vivo. A solução para esse caráter será trabalhar a confiança.

Quanto à personalidade sua primeira camada ou máscara diz que o indivíduo possui razão e o outro não, diz ainda eu o controlarei. A solução se dará ao dizer: Fui vencido.

## 5.4 Caráter Masoquista

O masoquista é a criança vencida filho de uma mãe sufocante e dominadora teve pouca ou nenhuma atenção quanto as suas necessidades emocionais, pois o amor estava condicionado à obediência de se alimentar e usar o banheiro da forma correta, por esse motivo o desenvolvimento emocional de fixação é na fase anal retentiva. Ao ser humilhado e envergonhado o masoquista vê suprimida sua capacidade de ser independente Volpi (2003). Nesse mesmo sentido:

A estrutura do caráter masoquista é fruto de um lar onde haja amor e aceitação, ao lado de uma repressão severa. A mãe é dominadora e sacrifica-se; o pai é passivo e submisso. A mãe dominadora e capaz de sacrificar-se sufoca literalmente a criança, que é levada a sentir-se extremamente culpada por qualquer tentativa de declarar sua liberdade ou de afirmar sua atitude, quando negativa. (LOWEN, 1982, pág. 145)

A criança tem suas manifestações físicas e emocionais reprimidas, que por vezes, o leva a um sentimento de culpa por ter pensamentos e atitudes próprias, que não expressa por receio de ser humilhado. Há ainda, uma ansiedade exacerbada de castração que se relaciona com a figura do pai submisso Lowen (1982).

O masoquista possui alto nível de energia presa em seu organismo, essa contenção dificulta a descarga para os órgãos periféricos, nas palavras de Lowen (1982, pág. 144) “a contenção interna é tão severa que resulta numa compressão e o colapso do organismo. O colapso se dá na cintura, já que o corpo se verga sob o peso de suas tensões”.

O indivíduo apresenta um grau de submissão muito forte, direcionando para seu interior os impulsos de agressividade e acaba por nutrir sentimentos de negatividade, hostilidade e superioridade, reter essa energia causa uma sensação de que irá explodir há qualquer momento, porém, o medo de explodir faz com que, contenha essa energia, de modo que sua estrutura física é, segundo Volpi (2003, pág. 51-52):

O corpo é denso, entroncado e sobrecarregado. Os ombros e a garganta, o assoalho pélvico e os músculos flexores são tensos. Entre o pescoço e a pelve há um estrangulamento do tronco. O abdômen é contraído. Os músculos da panturrilha e da parte inferior das coxas são tensos, acompanhados de compressão e achatamento das nádegas (o que direciona energia para os genitais). As nádegas são geralmente frias. A pelve mobiliza-se apenas através da compressão das nádegas. O pescoço

é curto e grosso. Na respiração, suspira frequentemente em uma atitude de desesperança.

Quando em tratamento terapêutico queixas e lamentos são para ele a única forma de se expressar, age de forma provocativa, pois busca respostas nos outros como argumento para seus sentimentos e queixas, deseja dar vazão a sua agressividade por conta de sua conduta provocativa. Sente-se humilhada perante a derrota, nega as necessidades espirituais e se sente superior aos outros Lowen (1982). Essa necessidade latente de ir contra o sistema e manter seus desejos reprimidos gera sobretudo uma contenção de raiva e um conflito intenso de ego sendo indicado buscar a auto expressão criativa para se auto afirmar.

### **5.5 Caráter Rígido**

Ocorre entre os quatro e seis anos de idade, onde o rígido logo na primeira infância vivencia conflitos na fase edipiana, é uma fase de identificação onde ele busca a posse de sua própria sexualidade, ele sente-se traído pelo genitor do sexo oposto, pois, está buscando estruturar sua sexualidade, e se vê rejeitado, sentindo essa rejeição como traição, o rígido é a criança explorada Volpi (2003).

É incapaz de discernir o prazer do amor erótico e, com a intenção de reduzir os danos e controlar seus sentimentos sejam bons ou ruins ele os reprime; para não liberar todos esses sentimentos novamente evita se entregar ao amor.

O trauma relevante deste caso é a experiência de uma frustração na busca da gratificação erótica, principalmente a nível genital. Essa frustração acontece através da proibição da masturbação infantil e também em relação ao pai do sexo oposto. A rejeição das suas buscas de prazer erótico e sexual é considerada pela criança como uma traição de sua ânsia de amar. O prazer erótico, a sexualidade e o amor são termos sinônimos em sua mentalidade infantil. (LOWEN, 1982, pág. 148)

É arrogante e insensível aos sentimentos alheios e incapaz de se conectar sentimentalmente, por isso, foge de compromisso, mas espera que o outro lhe dê tudo que merece como amor, desejo e compreensão. Essa atitude está pautada na condição de que a intimidade física e o prazer erótico em termos de coração/genital, podem ser uma manifestação do amor. Sente-se tolo ao expressar sentimentos como de amor, pois tem medo da rejeição e de ser traído.

Segundo descreve Lowen (1982, pág. 147):

O corpo do indivíduo de caráter rígido é proporcional e mostra harmonia entre as partes. A pessoa se sente integrada e conectada. [...]. Uma característica importante é a vivacidade do corpo: olhos brilhantes, boa cor de pele, leveza de gestos e movimentos.

Apresenta uma proporcionalidade corporal, com fluxo de energia poderoso, interligando os pontos periféricos com o meio ambiente e maior contato com a realidade, porém, a contenção periférica permite maior fluidez corporal dos sentimentos, mas, limita sua manifestação Lowen (1982).

Em tratamento terapêutico queixa-se de vazio, por não confiar nos próprios sentimentos tende a não entrega, desejando e priorizando vicissitudes acabando por ficar insatisfeito por saber no fundo que isso não lhe trará amor. A solução é ligar o sentimental ao autocontrole.

## **6. RESPIRAÇÃO CONSCIENTE E A ESPIRITUALIDADE**

Ao respirar corretamente nosso poder pessoal aflora. No momento do nascimento somos trazidos à vida corpórea e ancorados ao planeta através da primeira respiração. Somos recebidos pelo orbe e agraciados com esse pequeno dom fundamental para dar início a nossa jornada enquanto mais novos cidadãos do mundo.

Respiramos por instinto e de forma natural sem muitas vezes nos darmos conta de que recebemos um prêmio, como uma dádiva da vida oferecida a nós pelo universo que nos permitirá seguir nossa jornada rumo ao desconhecido, e escrever nas páginas em branco de nosso livro da vida. Nas palavras de Lowen (1990/1995, pág. 50):

A respiração, porém, não é simplesmente uma operação mecânica. É um aspecto do mesmo ritmo corpóreo subjacente de expansão e contração que também se manifesta nos batimentos cardíacos. Mais do que isso, ela é uma manifestação de espiritualidade do corpo.

A respiração correta nos reserva durante a vida diversos presentes enquanto seres humanos, bênçãos de convivência e maravilhosas interações com os demais, que nos apresenta um caminho mais pleno e tranquilo no que diz respeito a tomada de decisões mais acertadas com menos entevos e um caminhar mais seguro em busca de um novo amanhã.

Nossas vidas dependem da respiração, e é através dela que iremos adentrar em objetivos de vida mais acertados e felizes. O nosso nível de saúde depende da forma como respiramos e a quantidade de oxigênio é uma variante fundamental para o pleno funcionamento de nosso organismo, e a regulação de nossa energia vital está diretamente associada à quantidade de ar que nos preenche os pulmões. O cumprimento de nossos deveres conforme as leis do universo dependem desse mecanismo simples, porém, fundamental para nossa existência.

Respirar corretamente é estar presente. Quando respiramos corretamente nos fazemos presentes no cosmo, pois passamos a viver tudo com mais clareza e entendimento, sentimo-nos mais fortes e mais próximos da luz consoladora e de nosso propósito de vida.

O ato de respirar funciona como uma base de sustentação e caminhamos a passos mais firmes rumo ao nosso próprio projeto inacabado, não mais na condição de deficientes, mas como plenos de nossa saúde e vigor. Em diversas religiões a respiração funciona como um meio de alcançar o divino como na meditação e tantas outras formas de fazê-lo. Da mesma forma ocorre na prática da psicoterapia corporal onde, porém, a ênfase muitas vezes está na melhora física, motora e no restabelecimento das faculdades mentais.

O indivíduo com respiração deficiente vê o mundo de outra maneira. Acredita que pode mudar as coisas, porém, não vê como. É muitas vezes ansioso, tem a mente turbulenta e está desprovido de equilíbrio vital e para realizar suas atividades rotineiras, quase sempre assustado, está sempre alerta, ou seja, com o sistema simpático sempre acionado, pronto para reagir ou até mesmo fugir de qualquer ameaça que apareça em seu caminho, pouco ou quase nada conectado com o *self*.

Os riscos de uma respiração deficiente direcionam o indivíduo a uma série de intempéries afastando-o do equilíbrio vital, causando esgotamento e baixando os níveis de energia dando aspecto negativo e atraindo maus pensamentos, nas palavras de Lowen (1990/1995, pág. 50)

A respiração está diretamente relacionada ao estado de excitação do corpo. Quando estamos calmos e relaxados, a nossa respiração é lenta e suave. Num estado de elevada emoção ela se torna rápida e intensa. Quando estamos com medo respiramos rapidamente e seguramos o fôlego. Se estamos tensos a nossa respiração se torna pouco profunda. O inverso também é verdadeiro: respirar fundo ajuda a relaxar o corpo.

Ao respirar corretamente abrimos os canais de alcance da luz, aumentamos o poder de concentração impedindo o assédio do mal e seus efeitos, o indivíduo se torna mais organizado internamente, podendo abrir seus conceitos para tudo o que é elevado, puro, capacitando-se a tudo que é benéfico, adquirindo força, alegria, motivação e vitalidade.

Logo, respirar bem nos aproxima de tudo que tange o sublime e nos auxilia no desenvolvimento físico e espiritual, uma vez que, ao fazê-lo, elevamos nossos sentidos e abrimos um canal para contato com o divino que habita dentro de cada um de nós.

## 7. GROUNDING E SEUS REFLEXOS NO ESPIRITUAL

*Grounding* = Enraizado

De acordo com o conceito apresentado por Lowen (1997), estar *grounding* significa estar em contato com o chão. Trata-se de um processo energético para descarregar os excessos de excitação presentes em nosso corpo.

É somente com a consciência de estar plantado ao chão que tomamos dimensão da nossa verdadeira condição e encontramos nosso norte em relação ao mundo, cientes da amplitude de nossas ações e conseqüentemente de nossas emoções de forma que o *grounding* nos dá a ideia do que é ser indivíduo pertencente a um coletivo, cercado por energias que transcendem o lógico e nos aproximam do ser espiritual.

Lowen (1982) conta em sua obra intitulada *Bioenergética* que em atuação conjunta com Jhon Pierrakos, buscaram abordar diferentes trabalhos envolvendo o corpo em processos terapêuticos. Diferentemente de Reich que trabalhava com seus pacientes debruçados em um divã, Lowen (1982) decidiu inovar e trabalhar com seus pacientes de pé, o objetivo era promover a liberação de tensões crônicas, por meio de vibrações. Para Lowen (1982) a posição ereta permitia ao paciente centrar o eixo de seu corpo e ao fincar as pernas e pés ao chão, firmar a base e suporte para estrutura do seu ego, essa técnica é chamada enraizamento. A sensação de força e vida sentida por estar com os pés fincados ao chão, promove um sentimento de segurança e um contato com a realidade. “num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência.” (LOWEN, 1985, pág. 8).

Ao manter nosso corpo em constante movimento e vibração a energia circula, a forma como essa energia percorre nosso corpo pode ser afetada pela forma como carregamos e descarregamos essa energia, ou até mesmo pela falta dela, isso pode ocorrer de forma consciente ou não.

O conceito de carga e descarga de energia não pode ser discutido sem que se leve em conta a carga energética. O organismo vivo só pode existir se houver um equilíbrio entre a carga e descarga de energia. É necessário que mantenha o nível de energia coerente as suas necessidades e oportunidades. [...] Uma pessoa se expressa em suas ações e movimentos e, quando sua autoexpressão é livre e apropriada à realidade da sua situação, experimentará uma sensação de satisfação e prazer produzida pela descarga de energia. (LOWEN, 1982, pág. 43)

Para obter melhores resultados nesse processo de descarga de energia, e o sentimento de conexão com a terra Lowen (1982) pediu a seus pacientes que se inclinassem em posição de arco e tocassem o chão com as pontas dos dedos, estar nessa posição, fazia com que a respiração se tornasse mais profunda e a um estado de relaxamento e sem tensões, permitindo que as ondas energéticas fluam perfeitamente pelo corpo.

Durante seus estudos sobre a natureza da depressão Lowen (1983) verificou que a capacidade de prazer era gravemente diminuída em pessoas com estado depressivo, para ele, os indivíduos nessa condição estavam bloqueando seus conflitos emocionais e conseqüentemente a liberação de suas tensões musculares. A tendência de pacientes em tratamento dessa condição depressiva é que tenha recaídas, e Lowen (1983) verificou que manter a fé na vida seria uma forma encontrada pelo indivíduo para manter-se forte e ativo.

Mas, de que forma seria possível manter essa fé ativa durante o tratamento? As bases para essa condição, são a da confiança entre o cliente e o psicólogo, conforme exemplificado por Lowen (1983, pág. 137):

Um jogo comum entre pais e filhos envolve a questão da fé ou confiança. A criança pequena é colocada pelo pai em um pedestal alto e mandado pular em seus braços abertos. A criança salta e é pega, depois grita com prazer e pede para brincar de novo. Se a brincadeira for feita durante um longo tempo, perde parte do seu entusiasmo para a criança, que então já sabe que seu pai estará lá para segurá-la. No início, entretanto, não há um conhecimento seguro e a criança salta com fé. Claro que há um momento de pânico quando ela renuncia à sua segurança e se sente caindo. O medo de cair é uma das ansiedades mais profundas da humanidade. Mas o pânico é momentâneo pois a criança logo se sente salva e segura nos braços do pai. A liberação do pânico é uma sensação de alegria. Também é

uma confirmação de que sua fé é justificada, o que fortalece a sensação de fé.

Do mesmo modo ocorre com a relação entre paciente e psicólogo, este por sua vez, não considera o uso do termo fé para descrever a relação de uma pessoa com a outra, uma vez que visualiza nesse conceito uma implicação religiosa. Mas considera que para compreensão da condição e comportamento humano, é necessário considerar sua significação subjetiva aliada aos conceitos científicos e objetivos, nas palavras de Lowen (1983, pág. 138) “a religião se desenvolveu da necessidade do homem de compreender essas relações e não podemos deixar de considera-las só porque têm uma conotação religiosa”.

A história da psicanálise é feita de experimentações e adaptação dos processos em busca de melhores resultados, de modo que, é preciso o paciente acredite no processo indicado pelo psicólogo, a técnica de *grounding* é aplicada sob uma perspectiva de que através da liberação da energia contida e da quebra das couraças trazidas pelo paciente, ele se sentira mais vivo e em contato com a realidade da qual faz parte, mas para que isso aconteça, além de realizar os exercícios propostos pelo psicólogo ele deve sobretudo acreditar na sua capacidade de melhora, conforme descreve Lowen (1982, pág. 37) “se a terapia foi bem sucedida, a pessoa se sente capaz de tomar para si a inteira responsabilidade sobre seu bem-estar e crescimento absoluto”.

Portanto, estamos diante de uma relação que envolve a confiança ou como descreve Lowen (1983, p.139) “sem fé de que o esforço será recompensado, perde-se a motivação para agir.”

## **8. CORE ENERGÉTICO**

Core energético trata-se de uma linha de estudo e trabalho desenvolvido por John Pierrakos sobre o processo terapêutico evolutivo de estímulo da libertação da consciência e de emoções bloqueadas, com foco no crescimento pessoal e curativo, prática essa que visa devolver ao ser humano a alegria e a satisfação de viver.

Trata-se de uma abordagem psicoterapêutica energética que visa auxiliar o indivíduo na busca pela integração de todos os níveis do ser humano: físico,

mental, espiritual e emocional, para que assim descubra sua própria verdade, liberte-se de padrões de comportamento e libere as energias bloqueadas. O tratamento visa atender todas as necessidades do ser humano para que sua essência seja liberada. Conforme conceitua Pierrakos (1987, pág. 27):

A Essência em *Core Energetics*, a "Core", é a capacidade humana total, uma massa vital e luminosa, a fonte e a consciência da fonte vital. Ela tem completa unidade, não existindo dualidade por causa destes atributos a Essência pode curar porque possui uma capacidade de criar e recriar...

A transformação através do core energético ocorre quando acessamos camadas de emoções há muito estagnadas, proporcionando melhora física, emocional e espiritual invocando uma conexão profunda com nossa energia vital.

É necessário fazer ainda uma analogia as aplicações do core energético e as prática em terapia e para fazê-lo citarei a obra *Energética da Essência* de Pierrakos (1987, pág. 16-17):

Em primeiro lugar, o trabalho com pacientes demonstrava que todas as partes da pessoa humana, da estrutura do corpo à clareza da percepção, são moldadas pela energia interior. Herança genética, formação familiar, condições sociais e muitas outras influências nos afetam. Mas nós mesmos criamos a nossa vida através do que fazemos com a nossa energia: para onde decidimos ir com ela e como a dirigimos. Uma pessoa é vulnerável às circunstâncias apenas na medida em que a sobrevivência depende delas, como durante a infância. Ao amadurecer, podemos escolher entre fundir nossa energia internamente ou bloqueá-la, entre agir no mundo exterior ou retirar-se dele.

Em segundo lugar, percebi que quase todos os pacientes sentiam uma falta cada vez maior de realização profunda à medida que se aproximavam de uma liberação de suas funções e de uma melhora nas suas situações de vida. Isso era demonstrado, invariavelmente, como desejo por uma unificação maior com a realidade exterior. O filósofo francês Henri Bergson escreveu sobre isso como o salto do impulso vital, *l'élan vital*, da energia criativa, a *énergie créatrice* (título de um livro de 1906). As pessoas realizam esse salto de muitas maneiras: dedicam-se a atividades filantrópicas, a profissões ligadas à cura, à prática de uma ética religiosa ou a reforma econômica, política ou social. Dão vários nomes à origem do movimento: alma ou espírito, ego criativo, consciência social, eu superior.

## 9. OS CHACRAS COMO FONTE DE CURA

É algo notável o efeito e os benefícios do trabalho com os chacras e suas energias quando em tratamento psicoterápico.

Os chacras são pontos de energias localizados em determinados órgãos ou partes do corpo. São como núcleos de energia que se interligam com o

emocional e o mental. Tem ligação direta com o processo da respiração uma vez que a energia é controlada pelo mecanismo de absorção do oxigênio. “A energia penetra pelo núcleo do chakra, alcança a coluna vertebral através do tronco-cerebral, fluindo a seguir ao longo das minúsculas trilhas do corpo etérico ligadas a seguir ao sistema nervoso físico” (KARAGULLA, 1989, pág. 37). O movimento energético dos centros dos chacras tem aspecto em formato de pétala ou aparência de flor e possuem ritmo musical quando funcionam em pleno estado de organização.

Ainda acompanhando o pensamento de Karagulla (1989, pág. 37):

Os chacras também revelam a qualidade de consciência da pessoa, bem como o grau de seu desenvolvimento pessoal e suas habilidades, através das variações nos centros etéricos e das suas ligações com os dos outros níveis.

Os chacras são compostos pelo chakra coronário que se localiza a seis centímetros acima do alto da cabeça; o chakra frontal que fica entre os olhos; o chakra laríngeo que se encontra à frente da base do pescoço; o chakra cardíaco situado entre as omoplatas; chakra umbilical ou plexo solar que está na região do umbigo; o chakra esplênico ou do baço cujo centro está localizado acima do baço; o chakra sacro que rege a sexualidade e situa-se na base da coluna vertebral.

Segundo Karagulla (1989, pág. 37):

Os chacras também revelam a qualidade de consciência da pessoa, bem como o grau do seu desenvolvimento pessoal e suas habilidades, através das variações nos centros etéricos e das suas ligações com os dos outros níveis. Num indivíduo simples e relativamente subdesenvolvido, os chacras serão pequenos, lentos, de coloração baça e de textura grosseira. Já numa pessoa inteligente, receptiva e sensível, eles serão mais brilhantes, de textura mais fina e seus movimentos mais rápidos; finalmente, num indivíduo desperto que usa totalmente seus poderes, eles se tornarão fulgurantes remoinhos de luz e cor.

Os principais chacras do corpo etérico estão alinhados ao longo de um eixo vertical, com os cinco inferiores paralelos à medula espinhal, estendendo-se da base da coluna vertebral ao crânio, e os outros dois, um entre as sobranceiras e o outro no alto da cabeça. Este último, o chakra coronário, é em geral maior do que os outros, sendo a sede dominante da consciência.

Os chacras poderão variar de tamanho e brilho em qualquer pessoa, o que, unido à atividade das suas interligações, indica talentos e habilidade especiais. O centro laríngeo e frontal de um cantor talentoso, por exemplo, é bem maior do que o normal, além de mais brilhante, mais luminoso, girando ainda com maior rapidez.

O que é bem diferente do caso do centro do plexo solar de um médium incorporador, que é aumentado, porém, de textura mais grosseira, apresentando cores escuras e alguma disritmia e frouxidão no núcleo. Num bebê recém-nascido, os chacras medem cerca de três centímetros parecendo-se com discos pequenos e rígidos.

Quanto ao processo de cura este é reconhecido e incentivado através do tratamento médico, porém, existe uma vertente que prevê a cura como um processo de auto regulagem do corpo, com base em nossos hábitos de ingestão de alimentos, administração das emoções e pensamentos e energias que trabalhamos no corpo.

Dentro desses processos estão correlacionados diversos métodos de terapias de cura, seja com as mãos, cura magnética ou em terapia. Mas é visível que o emprego desses tratamentos de maneira somática traz inúmeros benefícios e acrescentam ao tratamento e a relação psicólogo/paciente em consultório.

## **10. CONCLUSÃO**

Este trabalho teve como intuito, avaliar a contribuição da psicoterapia corporal de análise bioenergética no desenvolvimento/evolução espiritual do ser, para isso, para um melhor entendimento, trouxemos conceitos acerca da análise bioenergética, *grouding*, *core energetics* e espiritualidade.

O material para confecção do presente trabalho, se originou em pesquisas bibliográficas acerca dos temas, que foram trazidos de forma que pudesse permitir um possível diálogo entre os autores referenciados, e a evolução dos temas tratados.

Os aspectos inerentes à função da espiritualidade no corpo e suas enfermidades demonstrou ser de fundamental importância para conclusão deste trabalho, bem como as contribuições do conhecimento sobre corpo, respiração, *grounding*, os chacras, como formas terapêuticas e de contato com a máquina física elevando o campo espiritual.

Já nas questões referentes à gênese, foi possível concluir que o indivíduo quando em tratamento terapêutico tende a alcançar o desenvolvimento espiritual assim como uma elevação emocional, desbloqueando sentimentos há muito reprimidos.

O tópico 'O corpo e a Espiritualidade' vem nos esclarecer acerca dos benefícios do corpo trabalhando em prol da vida espiritual e vice versa e os ganhos visíveis para o relacionamento profissional/cliente, que por meio do reconhecimento de seus sentimentos e emoções, apresentam melhora considerável no trato de suas

doenças emocionais ou físicas. A crença em sua capacidade de transformar aspirações espirituais em realidade, leva o indivíduo a ter contato com sua essência e com o divino.

Da mesma maneira, porém não menos importante, visualizamos na prática do *grounding*, um caminho para o indivíduo se conectar com seus sentimentos, descarregando as energias e tensões, se reconhecendo como parte desse mundo e sentindo-se mais seguro. É também, uma forma de reconhecer a presença da fé e da espiritualidade, que são necessárias para que o cliente confie no processo e se mantenha motivado a buscar os resultados que levarão a sua melhora.

Assim como os demais itens abordados, um deles de suma importância seria o *Core Energetics*, uma prática fundamental na atualidade e que vem trazendo diversas propostas no que se refere ao tratamento das novas mazelas da sociedade como depressão, síndrome do pânico entre outros problemas de ordem emocional.

Por fim, este trabalho, propõe o campo espiritual como parte complementar do tratamento em psicoterapia corporal e análise bioenergética, buscando salientar que, é de suma importância para todo indivíduo sentir-se e saber-se parte de um todo, multifacetado, porém, ainda assim indivisível.

## 11. BIBLIOGRAFIA

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 6023: informações e documentação - referência - elaboração. Rio de Janeiro, 2018.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. NBR 10520: informação e documentação - citações em documentos - Apresentação. Rio de Janeiro, 2002.

BRENNAN, Barbara Ann. **Mãos de Luz: um guia para a cura através do campo de energia humana**. Tradução: Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Editora Pensamento, 1987. Título original: Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field.

LOWEN, Alexander. **A espiritualidade do corpo: Bioenergética para a beleza e a harmonia**. São Paulo: Editora Cultrix, 1990/1995.

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 2. ed. V. 15. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. 6ª ed. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, Alexander. **O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade**. 9. ed. São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, Alexander. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Agora, 1985.

KARAGULLA, Shafica.; KUNZ, Dora van Gelder. **Os chacras e os campos de energia humana**. São Paulo: Editora Pensamento, 1989

KARDEC, Allan. **A Gênese**. 53ª ed. I. imp. - Brasília: FEB, 2013.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia Emocional: a estrutura da experiência**. São Paulo: Summus, 1992.

KURTZ, Ron.; PRESTERA, Hector. **O Corpo revela: um guia para a leitura corporal**. São Paulo: Summus, 1989.

PIERRAKOS, John C. **Energética da Essência (Core Energetics) Desenvolvendo a Capacidade de amar e curar**. São Paulo: Editora Pensamento, 1987

XAVIER, Francisco Cândido. **O Consolador**. 29ª ed. - 4ª imp. Brasília: FEB, 2016.

WEIGAND, Odila. **Grounding e Autonomia:** a terapia corporal bioenergética revisitada. São Paulo: Edições e Produções Person, 2006.