



M. Rosaria Filoni

# BIOENERGÉTICA

GÊNERO, AMOR, SEXO E  
RELACIONAMENTO

International Institute  
for Bioenergetic Analysis (Ed.)



**Eds M. Rosaria Filoni**

**Bioenergética: Gênero, Amor, Sexo e Relacionamento**

Com contribuições de M. Rosaria Filoni, Elaine Tuccillo, Rossana Colonna, Diana Guest, Virginia Wink Hilton, Garet Bedrosian, Monica Monteriù, Paola Bacigalupo, Helen Resneck-Sannes, Fina Pla Vila e Patrizia Moselli.

Edição original

© International Institute for Bioenergetic Analysis (Ed.), Barcelona, Espanha

[info@bioenergeticanalysis.com](mailto:info@bioenergeticanalysis.com)

<https://bioenergetic-therapy.com>

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida de qualquer maneira sem a permissão por escrito do IIBA.

# Índice

<b>Introdução</b>	5
<i>M. Rosaria Filoni</i>	
<b>Um Modelo Somatopsíquico-relacional para Desenvolver um Corpo Emocionalmente Saudável e Sexualmente Aberto a Partir da Base</b>	15
<i>Elaine Tuccillo</i>	
<b>Quando é Amor, Simplesmente Acontece O Desenvolvimento do <i>Self</i> Sexual em uma Sociedade Heterocêntrica</b>	35
<i>Rossana Colonna</i>	
<b>Bioenergética e uma Visão Paradoxal da Sexualidade: como o Desenvolvimento Caracterológico está Relacionado à Vida Erótica Atual!</b>	55
<i>Diana Guest</i>	
<b>Reflexões sobre Desejo, Sexualidade e Envelhecimento</b>	69
<i>Virginia Wink Hilton</i>	
<b>Exercícios de Abertura e de Grounding</b>	77
<i>Virginia Wink Hilton</i>	
<b>A “Energética” da Terapia de Casal</b>	79
<i>Garet Bedrosian</i>	
<b>Violência nas Relacionamentos Íntimos: Intervenção no Pronto-Socorro e Foco Psicocorporal no Fenômeno</b>	97
<i>Monica Monteriù</i>	

<b>Violência nas Relações Íntimas. Avaliando o Impacto do Trauma na Psique através dos Sonhos - um Estudo de Caso</b> <i>Paola Bacigalupo</i>	111
<b>Perspectivas Psicanalíticas e Bioenergéticas Históricas e Contemporâneas da Sexualidade: Vamos Trazê-la de Volta para a Sala de Terapia</b> <i>Helen Resneck-Sannes</i>	119
<b>Relacionamentos no Século XXI: Intimidade em Tempos Pós-Modernos</b> <i>Fina Pla Vila</i>	133
<b>Amor e Sexualidade: Medo de Viver com Medo de Amar</b> <i>Patrizia Moselli</i>	157

## **Introdução**

***M. Rosaria Filoni***

“A sexualidade não é uma atividade recreativa ou de meio período. É um modo de ser” (Lowen, 1965, p.207).

O tema da sexualidade e do amor tem sido, historicamente, foco de atenção tanto da clínica quanto das teorias analíticas, constituindo-se em fundamento essencial para o estudo das personalidades humanas e de seu sofrimento.

As teorias psicológicas, como todas as teorias, foram e continuam sendo fortemente influenciadas pelas características econômicas/sociais e culturais das épocas em que são formuladas; assim, se por um lado Freud fez uma importante revolução ao reconhecer a existência da sexualidade infantil, por outro deu um passo terrível negando a realidade da sedução nas relações pais-filhos, atribuindo seus sofrimentos às realidades intrapsíquicas, suas fantasias e construindo sua abordagem em uma teoria da feminilidade que hoje soa bizarra.

Mas a partir do final da década de 1950, e nas décadas que se seguiram, a sociedade foi atravessada por movimentos juvenis, neofeminismo e movimentos de direitos civis, e uma variedade de partidos levantou suas vozes para reivindicar seu direito à autodeterminação e sua firme intenção de não delegar sua autodefinição a outros. Enquanto as teorias psicológicas e psicoterapêuticas também foram influenciadas pela cultura patriarcal ainda sólida em que uma única pessoa, o “homem caucasiano”, define todas as outras, outros partidos têm vindo à tona com o desejo de se definir e afirmar sua própria realidade. As mulheres não aceitam que a feminilidade seja definida pela ausência do pênis, e a “suposta” inveja do pênis, como o próprio Kohut hipotetiza, brota da desvantagem social e não de um dado original. Várias mulheres psicanalistas, ao discutir a identidade feminina, incluíram as contribuições do movimento de mulheres e da prática da autoconsciência. Esforços da comunidade gay viram a homossexualidade despatologizada pelo DSM em 1974 e pela OMS em 1990. Incursões têm sido feitas pelas teorias LGBTQ+ e por um modo de pensar que exige e oferece espaço para a subjetividade em oposição a afirmações que em sua aparente universalidade anulam ou ocultam. E, voltando aos números desta coletânea de artigos, o direito à subjetividade permite reavaliar o direito à sexualidade em todas as idades – e a não normatividade das escolhas de vida.

O início dos anos 1980 viu o escândalo Masson, quando o diretor dos Arquivos Sigmund Freud sustentou que o abandono da teoria da sedução por Freud não foi um ato de coragem (admissão do erro), mas, ao contrário, foi consequência da dificuldade de mantê-

la antes o mundo acadêmico, e de uma “defesa inconsciente visando proteger a si mesmo, suas histórias de sedução e os erros próprios e de seu amigo Fliess” (Migone P., 1984, *Psicoterapia e Scienze Umane* XVIII, 4:32-62). Aqui, não pretendemos discutir esse assunto, mas ressaltar a importância da vida e das relações reais – sociais e pessoais – que permeiam o desenvolvimento do indivíduo, seu sofrimento e a vida sexual adulta. Quando Lowen publicou *A Linguagem do Corpo*, no final dos anos 1950, dotando a análise bioenergética do texto básico para a compreensão dos caracteres, era às relações familiares, reais e frustrantes em vários modos e quantidades, que ele se referia. E também, em relação a Édipo, Lowen enfatizou o papel do ambiente disfuncional sobre os sentimentos da criança na criação de traços rígidos.

Durante esses anos, e nos anos que se seguiram, a teoria do apego (Bowlby) e Pesquisa Infantil (Stern) ofereceram os resultados da observação direta da relação entre as crianças e seus pais, e o elemento relacional assumiu cada vez mais importância como fundamento da personalidade, redefinindo o espaço do impulso.

À medida que a atenção aos eventos reais da vida do desenvolvimento ganhou destaque, tornou-se possível compreender o papel das fantasias inconscientes de uma forma diferente. No que nos diz respeito, acredito que a definição de caráter formulada por Lowen e o Diagrama de Hilton podem explicar e ilustrar, por um lado, a verdadeira origem da frustração que desencadeia a formação do personagem e, por outro, como a contração corporal e a adaptação psicológica dela decorrente traz uma leitura da realidade e interação com ela, não enraizada no presente, mas produzida por aquela identidade funcional psicocorporal que contém o compromisso que todos tiveram que fazer com o mundo em que se cresceu, e que, justamente nas contrações corporais, contém fantasias inconscientes. Daí nossa tentativa de trabalhar com o corpo e a energia para reabrir a possibilidade de sentir, expressar, ter autocontrole – o que definimos como “*grounding*”.

A cultura de gênero tem colocado questões complexas nas definições de identidade e na releitura da sexualidade; e, em grande medida, as teorias e práticas da psicoterapia foram transformadas. Complementando o aspecto energético, surgiu a atenção à relação e sua importância no processo de desenvolvimento e, no que nos diz respeito, devemos a Robert Hilton a definição de análise bioenergética como uma “terapia somática relacional”.

Tomando emprestadas as palavras de Elaine Tuccillo para apresentar e resumir o que é articulado nos artigos desta coleção, “acredito que há uma base substancial de elementos relacionais sobre os quais a sexualidade adulta saudável é construída. A sexualidade é o núcleo da força vital e é organizada por eventos relacionais iniciais. A sexualidade humana é fundamentalmente assentada e impactada pela relação dos pais com a força vital da criança. Mãe e pai influenciam a experiência de seus filhos sobre si mesmos, particularmente sua experiência de suas próprias sensações internas, energia e temperamento por meio de processos relacionais como sintonia, receptividade e espelhamento.

Elaine Tuccillo propõe *Um Modelo Somatopsíquico-Relacional para Crescer um Corpo Emocionalmente Saudável e Sexualmente Aberto a partir da Base* e uma integração do pensamento bioenergético de Keleman (1979), Lewis (2003) e Lowen (1993) com a psicanálise relacional: Stern (1985) e a psicologia e pesquisa sobre desenvolvimento: Bowlby (1969), Harlow (1958), Mahler (1979) e Tronick (1988).

Sua tese é que a sexualidade adulta saudável tem seu fundamento no relacionamento sexual saudável da criança com cada um de seus pais. “Quais são as características dessa relação sexual saudável? As características-chave são segurança, amor, aceitação e nutrição da força vital, admiração e adoração, catexia de prazer e o modelo estabelecido no relacionamento dos pais entre si.”

“Aprendemos com teóricos bioenergéticos, psicanalíticos e outros teóricos do desenvolvimento que, desde o nascimento, a capacidade da criança de se conectar, fazer contato e expandir energeticamente no relacionamento cresce em profundidade e complexidade; e que a sexualidade da criança emerge ao longo do desenvolvimento por um caminho de crescente consciência do sentimento amoroso, sensações somáticas e percepção psíquica de excitação e prazer.

Mas o que acontece com os homossexuais que crescem em uma sociedade heterocêntrica? Este é o tema tratado por Rossana Colonna, a partir de Reich, que sustenta que “toda ordem social produz em suas massas as estruturas de que necessita para atingir seus objetivos principais” (Reich, 1933, p.24), estruturas de caráter capazes de tolerar obediência política ideológica e econômica, ou seja, estruturas em conflito com o impulso e a moral. “Não há processo socioeconômico de importância histórica que não esteja ancorado na estrutura psíquica das massas e que não se expresse em seu tipo de comportamento. Não há “desenvolvimento de forças produtivas” per se; há apenas um desenvolvimento de inibição das estruturas humanas, dos sentimentos e do pensamento, com base nos processos socioeconômicos” (Reich, 1945, p.14).

O autor, portanto, faz uma reconstrução histórica que vê a bissexualidade masculina aceita e respeitada na Grécia e Roma Antigas (enquanto a bissexualidade feminina ainda era considerada selvagem e descontrolada), apenas para ser condenada pela Igreja que promovia uma visão de sexualidade exclusivamente procriativa. Essas orientações firmes e fixas, mais do que “naturais”, seriam produto da pressão social que poderíamos chamar de patriarcal.

Portanto, presas em normas morais e sociais, as pessoas que não correspondem ao *mainstream* de gênero e orientação sexual sofrem o “estresse minoritário” discutido pela primeira vez por Ilan Meyer (1995), que examinou suas três dimensões: a subjetiva, a homofobia internalizada, que corresponde à aceitação por parte de uma pessoa homossexual de todos os preconceitos, rótulos, estereótipos negativos e atitudes discriminatórias em relação à homossexualidade; a mais objetiva que corresponde a experiências de discriminação e violência com características traumáticas agudas e/ou

crônicas; e, por último, o terceiro, em parte subjetivo e em parte objetivo, que corresponde ao estigma percebido, experiência que tende ao estresse crônico: quanto maior a percepção de rejeição social, maior o nível de vigilância para ocultar a própria homossexualidade maior será a chance de se recorrer a estratégias de enfrentamento inadequadas. Qual será, então, a consequência na felicidade e na capacidade de sentir prazer das pessoas LGB, e qual a capacidade de escuta do psicoterapeuta? Pachankis e Goldfried, referindo-se à comunidade internacional, enfatizaram que “como psicoterapeutas, fomos formados em uma sociedade heterocêntrica, em uma profissão historicamente heterocêntrica. A maior parte dos percursos formativos apresenta uma preparação insuficiente nas questões específicas que os clientes LGB apresentam na terapêutica, e são poucos os profissionais que se comprometem a manter-se constantemente a par destas questões” (em Lingiardí, 2014, p.16).

“No meu trabalho com clientes que experimentam comportamento sexual problemático e especialmente aqueles com comportamento compulsivo, descobri que usar um paradigma que vê os comportamentos sexuais como uma maneira de lidar com traumas e déficits da infância é extremamente útil. Fazer isso me ajuda a enquadrar o desenvolvimento do caráter erótico do cliente mais prontamente, não passando apressadamente a um julgamento sobre ser “normal” ou patológico”, afirma Diana Guest.

Reich sustentou que os problemas sexuais derivavam de distúrbios de energia, bloqueios, defesas e armaduras de caráter; e Lowen sustentou que Reich não enfatizou suficientemente que a possibilidade de uma resposta total do corpo era a expressão da entrega individual ao amor (2004) e que o sexo é amor e que o “objetivo da pessoa sexual é a satisfação derivada do prazer final ou orgasmo” (p.175).

O autor destaca que a análise bioenergética concentra-se no corpo e na relação entre respiração, contrações/expansão muscular e prazer. “Como um modelo sexual positivo, nosso objetivo como clínicos é fornecer um recipiente de apoio, seguro e delimitado para a exploração da sexualidade e incentivamos a identificação e expressão de sentimentos profundos em torno do sexo, incluindo transferência erótica e contratransferência. No entanto, o modelo ainda é um modelo monogâmico heterossexual masculino que não aborda a preferência sexual, vê a maioria dos problemas sexuais como baseados no edipismo e é focado na relação sexual/orgasmo. Também acho que há uma visão patológica dos mapas eróticos das pessoas que não se encaixam em uma estrutura muito específica.”

Guest se reconhece mais na afirmação de que a sexualidade madura tem a ver com um estado integrado de vitalidade no corpo, que se expressa em uma experiência sexual mutuamente satisfatória de compartilhar-se com o outro, incluindo a cabeça, o coração e os genitais, e faz referência à “teoria paradoxal” de Jack Morin. Esse modelo conecta as “excitações” atuais e irresistíveis com os desafios e dificuldades cruciais que vêm do passado. O “mapa erótico” individual de cada um de nós contém “temas eróticos centrais” que determinam o que cada um de nós acha erótico ou “capaz de nos excitar”. E esses

quatro temas eróticos são desejo e antecipação, violação de proibições, busca de poder e superação da ambivalência. A perspectiva paradoxal de Morin é exemplificada pelo que ele define como a “equação erótica”: atração + obstáculos = excitação sexual. Assim, ao lado das características bioenergéticas, do ponto de vista sexual, podemos encontrar formas recorrentes de nos sentirmos atraídos por determinadas pessoas ou situações com base em nossa história evolutiva de afetos, que correspondem a formas específicas de contrações corporais, e Diana Guest levanta a hipótese de que “a atividade mental da fantasia constitui a contrapartida mental da atividade somática destinada a rejeitar as contrações e a construir uma carga que alimenta a corrente de energia”; fazendo referência a Reich, ela pede ao leitor que preste atenção ao mundo das fantasias sexuais dos pacientes para ajudá-los a dissolver os aspectos excessivamente rígidos de seus mapas eróticos, que ainda têm uma estabilidade própria, e para serem capaz de aproveitar melhor a vida afetiva e sexual.

Este é o caso em todas as idades, acrescenta Virginia Wink Hilton, destacando que “Pesquisas recentes que sugerem que uma alta proporção de homens e mulheres permanecem sexualmente ativos até mais tarde refuta o mito predominante de que envelhecimento e disfunção sexual estão inexoravelmente ligados. As alterações fisiológicas relacionadas com a idade não tornam impossível ou mesmo necessariamente difícil uma relação sexual significativa. Nos homens, é necessária maior estimulação física para atingir e manter as ereções, e os orgasmos são menos intensos. Nas mulheres, a menopausa interrompe a fertilidade e produz alterações decorrentes da deficiência de estrogênio. O grau em que o envelhecimento afeta a função sexual depende em grande parte de fatores psicológicos, farmacológicos e relacionados à doença”.

Outras pesquisas já haviam sublinhado que, de fato, quanto maior o tempo que os homens precisam para atingir o orgasmo, fica mais fácil se harmonizar com o tempo das mulheres que, liberadas da preocupação com a reprodução graças à menopausa, acessam a sexualidade mais livremente. É uma sexualidade menos orientada para a performance e que abre espaço para a lentidão, o contato e a intimidade, garantindo assim um grande prazer.

Aos casais que renunciaram à sexualidade, Virginia Wink sugere que é dissolvendo os problemas de relacionamento que ela pode ser redescoberta, começando pelo enfrentamento da raiva acumulada, restabelecendo o contato e a intimidade e abandonando os estereótipos culturais.

Garet Bedrosian afirma ter sempre se interessado “pelo que atrai uma pessoa a outra; o que torna o relacionamento bem-sucedido; o que causa tensão ou frustração; por que e como o amor se dissolve; como o conflito pode informar ou fortalecer, em vez de enfraquecer uma conexão; e como a história de alguém afeta o sucesso ou o fracasso de sua vida amorosa”, e como, em um ambiente bioenergético, não havia um tratamento específico aprofundado da terapia de casais, ela se voltou para o vasto campo da terapia relacional. Para uma integração com a análise bioenergética, sua escolha foi a Imago Relationship Therapy (IRT) e a Emotionally Focused Therapy (EFT) que, assim como a análise bioenergética, relacionam as experiências de apego e desenvolvimento da infância

aos traços do caráter adulto e estilos de relacionamento, incluindo o inconsciente modelo de amar que determina a escolha de parceiros e estilos relacionais. Se a ferida foi criada nos relacionamentos da infância, a cura pode ocorrer no relacionamento adulto em que o risco quase inevitável é que os cenários criados pelos primeiros relacionamentos sejam reabertos.

Garet Bedrosian colocou em prática um modelo de intervenção de casais que, combinando os três modelos, ajuda as pessoas a tomar consciência de sua própria história e de suas próprias projeções, e que, graças ao trabalho corporal, quebra os bloqueios permitindo que os parceiros românticos se abram na reciprocidade e sejam tão presentes quanto possível em seus relacionamentos.

Esta coleção tinha absolutamente que dedicar espaço à questão da violência de gênero, e o fazemos com dois artigos. O primeiro, de Monica Monteriù, trata de *Violência nas relações íntimas: intervenção emergencial e um olhar psicocorporal sobre o fenômeno*. A autora trabalha há anos no atendimento à mulher no pronto-socorro de um grande hospital romano, e o serviço é recrutado quando os operadores suspeitam que as mulheres que chegam ao hospital são vítimas de violência; inicia-se assim um complexo processo de conscientização, para ajudá-las a solicitar não apenas assistência médica, mas também assistência psicológica. A primeira forma de ajuda consiste em dar tempo às mulheres para reunir seus pensamentos e falar, reconhecendo que sua história é única e fazendo com que se sintam acreditadas. Essa experiência combate o empobrecimento de seus recursos após o abuso psicológico sofrido e estabelece as bases para uma aliança que pode se tornar o eixo sobre o qual o resultado bem-sucedido da intervenção de emergência pode crescer.

É igualmente importante permitir que as mulheres mostrem aquelas partes de si mesmas que estão imbricadas com o agressor, que reconheçam seus sentimentos sem envergonhá-las por esse vínculo. Isso facilita a possibilidade de mostrar aquelas partes do eu “que colidem dolorosamente e que contêm caos, confusão e até uma sensação de inutilidade”. Ao experimentar livremente não ter que escolher entre representações conflitantes de si, a mulher aos poucos voltará a ser inteira em sua complexidade, sem ter que aderir a um ideal pré-constituído.

De fato, deve-se ter em mente que as mulheres que sofrem violência intrafamiliar encontram-se presas em uma situação paradoxal: a pessoa que comete a violência é a mesma por quem se apaixonaram inicialmente e com quem mantêm um vínculo de afeição ou têm planos compartilhados, justamente porque, nas relações de intimidade, a violência não se manifesta abertamente de imediato”.

O artigo descreve os traços biográficos e de caráter das vítimas de violência que muitas vezes começaram na família de origem, e que, por isso, é complicado tornar egodistônico para libertar a vítima dos vínculos abusivos; o texto segue, então, para descrever o processo de assistência.

O artigo de Paola Bacigalupo se inspira em pesquisas recentes que lançaram luz sobre a relação quantitativa e biográfica entre abuso emocional e negligência nas relações de apego e a probabilidade de violência nas relações íntimas. Muitas mulheres testemunharam que ter vivido experiências de grande privação levou a um forte desejo de proximidade nos relacionamentos românticos adultos, mas também à incapacidade de identificar um funcionamento relacional adulto saudável. Os entrevistados sugeriram que suas experiências de infância os levaram a internalizar profundos sentimentos de culpa, uma visão negativa de si mesmo e o medo da solidão que os tornaram mais vulneráveis e tolerantes ao abuso físico perpetrado pelo parceiro (Valdez, 2013).

Bacigalupo apresenta um caso clínico que integra a perspectiva bioenergética do trauma com o trabalho do psicanalista junguiano Kalsched sobre os sonhos. A principal hipótese de Kalsched é que as defesas arcaicas associadas ao trauma podem, nos sonhos, assumir imagens demoníacas arquetípicas que representam o autorretrato das próprias operações defensivas arcaicas. Dessa forma, os sonhos auxiliam o processo de cura na medida em que simbolizam afetos e fragmentos da experiência individual de outra forma inacessíveis à consciência. Os sonhos são capazes de representar a dissociação psíquica e de manter os fragmentos divididos juntos em uma única história dramática, e isso é uma espécie de milagre da vida psíquica. Segundo Kalsched (1996), nos sonhos, essas partes são organizadas em um sistema de autocuidado no qual, ao lado de uma parte regredida muitas vezes simbolizada por uma criança ou animal, há sempre uma parte protetora, benevolente ou malévola, que protege ou persegue a pessoa vulnerável.

Levemos a sexualidade para a sala de terapia, exorta Helen Resneck-Sannes, que resume as mudanças ocorridas nos últimos cinquenta anos na forma de vivenciar a sexualidade e que complementa o pensamento de Reich e Lowen com arranjos relacionais atuais, lembrando-nos “dos conceitos-chave ao discutir a sexualidade a partir de uma perspectiva bioenergética.

“1. O conceito de potência orgástica de Reich é um parâmetro para a saúde na medida em que descreve a capacidade de vitalidade e prazer na vida.

2. A adição por Lowen (1980) do conceito de *grounding* permite que uma pessoa tome posição para sentir sua separação corporal.

3. Os limites corporais permitem ao cliente fundir e recuperar sua integridade corporal separada.

4. A abertura dos bloqueios no corpo na presença de um terapeuta bioenergético altamente qualificado revela à pessoa suas necessidades e emoções que ela expulsou, permitindo-lhe estar em contato com seu eu mais profundo e experimentar tanto quanto ela possa as emoções de seu parceiro.”

A autora vale-se das experiências pessoais e profissionais de sua própria vida, relembando o período em que finalmente se tornou possível falar sobre abuso, e também a confusão inicial que havia no setting terapêutico até entender que, às vezes, não havia episódios, mas um clima sexualizado ou violento que produzia o mesmo tipo de consequências nos pacientes.

Outro ponto importante para Helen Resneck-Sannes é que os terapeutas não dessexualizam o tratamento terapêutico, mas conseguem ajudar os pacientes a elaborar as feridas em sua experiência sexual. Para fazer isso, “Cabe a você, como terapeuta, estar mais consciente de sua própria energia sexual e trabalhar em si mesmo, para ser o mais aberto e consciente possível”.

Uma condição indispensável para ajudar os pacientes a ter acesso a uma sexualidade saudável determina que “se trata de estar ancorado e separado o suficiente em seu próprio corpo e senso de si mesmo para que fundir e perder os limites corpo/mente seja prazeroso. Para uma sexualidade saudável, devemos ser capazes de passar da entrega passiva (recepção) para a agressão assertiva (empurrão). Precisamos assumir os dois papéis em nossa imaginação. À medida que recebemos a penetração em nosso corpo/mente, também exercemos o papel de penetrador, sentindo-nos acolhidos por dentro, imaginando ser tocados enquanto tocamos o outro e nos deleitamos com a sensação.”

Em seu artigo, Fina Pla faz uma reflexão histórico-sociológica sobre *Os Relacionamentos no Século XXI: como é a intimidade na pós-modernidade*, e oferece uma série de casos clínicos sobre os temas expostos.

“As relações íntimas sofreram profundas mudanças durante a segunda metade do século passado e os primórdios deste, já que profundas mudanças sociais, econômicas e culturais estão afetando a maneira como nos relacionamos em muitos aspectos. Neste artigo, eu refletirei sobre como esses fatores sociais externos nos afetam profundamente em vários níveis e veremos como essas mudanças produziram impacto sobre como vivemos as questões da intimidade, do casal, da família e das relações pessoais, afetando nossas formas de nos relacionarmos, nos conectarmos e usarmos os recursos online. Além disso, as percepções que tínhamos a respeito de ser solteiro, de amizade e velhice também estão sendo transformadas. Alguns exemplos clínicos serão fornecidos para mostrar como essas mudanças estão afetando nossas vidas e as vidas de nossos clientes e quais maneiras nós encontramos para nos relacionarmos neste mundo em mudança.”

É um importante artigo que trata explicitamente de pensamentos que oferecem um quadro altamente atual para situar os acontecimentos das várias formas de proximidade e intimidade neste século, e que, referindo-se aos estudos de gênero, à teoria Queer e a certas evoluções do pensamento psicanalítico, traz para fora da normatividade – uma normatividade patriarcal, eu acrescentaria – a identidade sexual do ser humano. De não pouca importância são os Estudos do Homem, “sobre o papel do homem e seus efeitos na subjetividade masculina e em sua relação com as mulheres. Esses estudos analisam a

masculinidade como construída socialmente e a masculinidade não é tratada como algo universal e imutável, mas como uma construção problemática de gênero. A pós-modernidade trouxe novas perspectivas sobre como os homens se constituem como sujeitos sociais de gênero e não se fala mais em Masculinidade, mas em Masculinidades, dando conta da pluralidade em que essas podem ser vividas.”

Além disso, Fina Pla escreve sobre o papel da amizade, sobre poder ser solteiro sem estigma social e sobre o direito à intimidade e à sexualidade em todas as idades da vida. Ela também dedica uma reflexão à mudança nos casais na era pós-moderna, lembrando as palavras de David Finlay em 2001: “A intimidade é uma arte de criação - uma encenação e uma celebração da vivacidade. É uma relação com os outros dentro da qual arriscamos a exposição para nos sentirmos compreendidos, seguros, fisicamente fortes e capazes, capazes de ter empatia e ajudar nossos semelhantes.» «Na melhor das hipóteses, a intimidade é um estado em que os limites do ego defensivo são soltos e uma conexão espiritual é unida como algo sagrado ou como um estado de graça” (p.11).

Patrizia Moselli tem uma perspectiva diferente ao lidar com o tema do medo de viver contido no medo de amar em tempos de modernidade fluida. «Na sociedade fluida de hoje, já não há diferença entre o amor e a sexualidade. Essa diferença foi substituída por uma confusão acerca do prazer e da descarga de excitação.

Na era moderna, sensações fortes como amor e prazer parecem não mais ser toleradas por aqueles com um narcisismo frágil, pois elas são vivenciadas como ameaçadoras, podendo levar a atos compulsivos como forma de liberação.»...« Neste contexto, vemos como ainda é muito difícil integrar amor e sexualidade na relação com o outro. Uma possível integração desses dois aspectos deve considerar a recuperação e reunificação da corporeidade à afetividade, considerando a complexidade de uma relação que quer voltar a ser real, na qual o vínculo de relação é construído em conjunto; uma história que parte da realidade e não vive no idílio: assim, em uma sociedade com uma moral sexual mais livre, transparece a necessidade da poesia e não apenas do sexo, que surge do encontro e do embate, com altos e baixos e múltiplos matizes.

Gostaria de concluir argumentando a favor de certas características dos tempos atuais. Ao lado de todos os aspectos mais baixos, vivemos tempos em que, em algumas partes do mundo, algumas pessoas podem manifestar uma subjetividade mais livre e maiores possibilidades de autodeterminação. Os artigos contidos nesta coletânea tratam de pessoas - nossos clientes, e nós que tentamos ajudá-los - que, na inextirpável dificuldade de viver, graças ao compromisso político e social que o tornou possível e pela ajuda procuram na psicoterapia, procuram o seu verdadeiro eu e a possibilidade de conhecer outras pessoas em relacionamentos significativos. Não é pouca coisa, e o compromisso da análise bioenergética é justamente o de possibilitar a entrega ao corpo e a capacidade de cada um de nós de se sentir livre para se mover em sua própria realização. Todas as vidas - tanto do ponto de vista social quanto pessoal - buscam um equilíbrio entre segurança e liberdade. Nestes tempos de grande insegurança, os mais “afortunados” de nós podem viver com mais

liberdade do que no passado, com a possibilidade de viver enraizando-se no que sentem que são. Como toda liberdade, o limite é o outro, que não deve ser submetido a nós, e a quem não devemos ser submetidos, mas devem ser encontrados. O desafio é aceitar a definição de si que cada um de nós dá a si mesmo, e estar aberto à possibilidade/necessidade de rever concepções que se solidificaram, tanto ao longo do tempo quanto pela força de quem as formulou.

# **Um Modelo Relacional-Somatopsíquico para Desenvolver um Corpo Emocionalmente Saudável e Sexualmente Aberto desde a Base**

*Elaine Tuccillo*

Neste artigo proponho um modelo relacional para o desenvolvimento saudável da sexualidade humana. Eu pretendo olhar e, sempre que possível, integrar aspectos das teorias relacionais em Bioenergética (Keleman 1979, Lewis 1954, 2003, Lowen 1993), Psicanálise Relacional (Stern 1985) e Psicologia do Desenvolvimento e pesquisa (Bowlby 1969, Harlow 1958, Mahler 1979, Tronick & Cohn 1988). Também fui influenciado, crescendo profissionalmente nos anos 60, pelos teóricos da psicologia humanista/positiva, A. Maslow e C. Rogers. Para começar, eu gostaria de pedir ao leitor que reserve um minuto ou mais para pensar sobre a pessoa, evento de vida ou contexto situacional que teve o efeito mais profundo e positivo em seu próprio desenvolvimento sexual (se, de fato, isso for possível para você). E, também, pense na primeira influência positiva em sua sexualidade. Observe as características que tornam essas interações ou contextos positivos. Existem elementos ou qualidades sobre esses eventos da vida que continuam até o presente a afetar sua sexualidade adulta? Essas perguntas podem ser difíceis de responder e as respostas podem ser bastante complexas. À medida que transmito minhas ideias sobre desenvolvimento sexual saudável, convido você a pensar nesses momentos pessoais, como uma avenida experiencial para se conectar às suas próprias crenças a respeito do que é reconfortante e comparar ou adicionar suas ideias ao que estou propondo. Enquanto descrevo meu modelo relacional, observe se algum dos elementos nele se encaixa com sua experiência de sexualidade positiva e saudável.

Ao ler as teorias da psicopatologia nos últimos 50 anos, pode-se ter a impressão de que a sexualidade saudável, que muitas vezes tem sido equiparada à potência orgástica, desenvolve-se a partir da tabula rasa da psique do bebê que sofreu impacto negativo mínimo da opressão sociocultural ou inibições psíquicas devido à ansiedade de castração, privação ou deformidades caracterológicas. Também temos a sensação de um tipo de fenômeno do "santo graal"; uma experiência ou condição de nirvana a que podemos aspirar, mas nunca alcançar ou incorporar totalmente.

Acredito que há uma base substancial de elementos relacionais sobre os quais a sexualidade adulta saudável é construída. A sexualidade é o núcleo da força vital e é organizada por eventos relacionais iniciais. A sexualidade humana é fundamentalmente assentada e impactada pela relação dos pais com a força vital da criança. Mãe e pai influenciam a experiência de seus filhos sobre si mesmos, particularmente sua experiência de suas próprias sensações internas, energia e temperamento por meio de processos relacionais como sintonia, receptividade e espelhamento. Daniel Stern (1985), Ed Tronick

(1988) e outros nos mostraram, através de suas pesquisas, o poderoso impacto que a sintonização ou falta de sintonização da mãe pode ter no apego de uma criança e no sentimento geral de pertencimento dentro da díade mãe-filho. Vimos vídeos de mães que estão "presentes" e outras que não estão, e o poderoso impacto que a mãe conectada e sintonizada pode ter na disposição da criança.

Também percebemos nesses vídeos que o conforto geral da criança consigo mesma e com seu próprio processo é diretamente afetado por seu senso de conexão com a mãe. Stern aponta que existe um "apaixonar-se" que pode ocorrer entre mãe e bebê; uma intimidade intensa, apaixonada e mútua no nível da capacidade do bebê de metabolizar emocionalmente. É essa correspondência, esse equilíbrio, que a mãe sintonizada dá dentro da díade, que mantém, contém e facilita esse vínculo amoroso.

Aprendemos com bioenergéticos, psicanalíticos e outros teóricos do desenvolvimento que, desde o nascimento, a capacidade da criança de se conectar, fazer contato e expandir-se energeticamente no relacionamento cresce em profundidade e complexidade; e que a sexualidade da criança emerge ao longo do desenvolvimento por um caminho de crescente consciência do sentimento amoroso, sensações somáticas e percepção psíquica de excitação e prazer.

Ao observarmos as crianças pequenas, vemos um surto de crescimento desde a infância em sua capacidade de excitação e carga. É nesta fase do desenvolvimento, à medida que a criança progride através dos estágios de individuação, que podemos notar o surgimento dos primórdios da atração e excitação sexual. Lowen (1993) descreveu os sentimentos 'de corpo inteiro' da criança e a expressão da sexualidade. A criança parece inspirada nessa idade; ela está apaixonada por sua excitação e pelo apego amoroso que ela tem com seus pais. Seu espírito está preso em seu apego às pessoas que ama com todo o seu ser. Podemos ver o prazer em seu corpo enquanto ela abre seu coração para seu sentimento amoroso. Tudo parece muito conectado e integrado no ser de três anos da criança. Mas as vicissitudes desta fase de desenvolvimento, à medida que progride, incluem os anseios edípicos pelo genitor do sexo oposto e a competição edípica com o genitor do mesmo sexo, de acordo com a teoria psicanalítica. Este é o momento - o início - de intensidade e conflito relacionais. É esse estágio de desenvolvimento que eu gostaria de examinar mais de perto em termos do impacto do relacionamento de cada pai no desenvolvimento sexual da criança.

Particularmente, gostaria de observar o impacto positivo que um pai pode ter no desenvolvimento de uma sexualidade saudável. O que acontece aqui, neste momento, entre mãe, pai e filho, impacta profundamente e cristaliza a estrutura de caráter, como Lowen explicou, em corpo e alma.

Qual é o potencial positivo desta época de grande energia, emoção e paixão? Acredito que precisamos definir e aspirar a uma visão saudável do desenvolvimento sexual originada do complexo processo de apego nutritivo e formado no amor mútuo e na alegria

do vínculo pais-filhos.

O desenvolvimento sexual é um processo profundamente complexo com muitos aspectos ainda em debate. Por exemplo, o que realmente consideramos ser uma sexualidade saudável? Acreditamos que a dinâmica edipiana realmente influencia a maioria dos relacionamentos entre pais e filhos? É realmente possível discutir a sexualidade em um estágio tão inicial de desenvolvimento como este? Não vou responder ou debater essas questões, e não tenho certeza se desejo abordar as muitas questões sociopolíticas envolvidas na exploração das teorias que as respondem. Em vez disso, gostaria de preparar o cenário para um exame do que acredito serem os elementos relacionais mais significativos que afetam o crescimento da criança em direção à sexualidade adulta saudável. E eu acredito que esses elementos existem, pelo menos nesta fase de criança, se não ainda antes. Além disso, esses elementos relacionais não surgem apenas em um momento crítico do desenvolvimento; mas sim, eles existem em um *continuum* de maior ou menor intensidade com base em fatores de estímulo como idade, sexo, temperamento, ordem de nascimento e assim por diante. E, também, podem ser influenciados e intensificados por estímulos e reações transferenciais.

Minha tese é que a sexualidade adulta saudável tem seu fundamento na relação saudável, no que diz respeito à sexualidade, da criança com cada um de seus pais. Quais são as características dessa relação sexual saudável? As características-chave são segurança, amor, aceitação e nutrição da força vital, admiração e adoração, catexia do prazer e o modelo estabelecido no relacionamento dos pais entre si. Eu vejo essas seis características funcionando como elementos nutricionais no corpo saudável em crescimento. Precisamos de vitaminas e minerais de diferentes tipos, todos trabalhando juntos, para um bom desenvolvimento. Não podemos substituir duas porções de Vitamina A por Vitamina C; e não podemos pular cálcio ou potássio e apenas usar ferro exclusivamente para construir ossos fortes.

Esses elementos atuam sinergicamente, facilitando e potencializando os efeitos dos demais. Cada um deles contribui com algo único e essencial; e sem qualquer um deles, geralmente, há mau funcionamento, crescimento atrofiado ou deformidade.

Eu escolhi seis elementos-chave. Provavelmente há alguns que você possa querer adicionar à lista. Cada um desses elementos pode ser dividido (porque são complexos) a fim de encontrar componentes importantes de cada um para enriquecer ainda mais nossa compreensão. Eles são novamente: segurança, amor, aceitação e nutrição da força vital, admiração e adoração, catexia de prazer e o modelo de relacionamento parental positivo. Todos eles contribuem para a auto-aceitação que é fundamental para a auto-exploração. Por auto-aceitação quero dizer uma atitude de não julgamento em relação a si mesmo, caracterizada pela abertura à própria experiência; tudo isso; bom e ruim, negativo e positivo, doloroso e prazeroso. A sexualidade é uma aventura, uma jornada de exploração que é preciso estar preparado psicologicamente para empreender. Esses elementos-chave são fundamentais, essenciais para que essa jornada seja positiva, construtiva e de afirmação

da vida. Gostaria agora de examinar como cada um desses elementos-chave contribui para o desenvolvimento sexual saudável.

*Segurança* - Mais importante para a criança desenvolver a capacidade de se expandir com entusiasmo e paixão, ela deve sentir um profundo sentimento subjacente de segurança, uma vez que o medo ou a ansiedade podem esmagar ou pelo menos transfigurar negativamente as possibilidades de sentimento e espírito expansivo. Segurança também significa contenção, atenção disciplinada aos limites, um campo somático socioemocional (ambiente de retenção). Aqui não estou falando sobre o acúmulo e a descarga de energia instintiva, mas sim sobre a manutenção e aceitação contínuas de um amor energético apaixonado emergente no qual a força vital da criança está completamente enredada. O conceito de campo somático de Keleman (1979) é bom para descrever o suporte parental a partir do qual a criança se expande, emerge, expressa, é recebida, mantida e respondida com mutualidade. Keleman fala de um campo corporal somático espelhado, um 'envelope parental' de segurança, dentro do qual a criança começa a se conhecer » a resposta da forma emocional somática dos outros«. A sensação de segurança é uma constante e ela permite as revelações da criança em termos de excitação e adoração, sentimentos de saudade e carência e demonstrações de aborrecimento quando às vezes a gratificação é frustrada. Dentro do envelope parental protetor, a segurança é definida como a liberdade de expressar e experimentar sentimentos expansivos, sentimentos sexuais, sentimentos apaixonados, sem medo de repreensão, retaliação, ridicularização ou rejeição. A criança pode se expressar, e os pais estão lá para ver, reconhecer, segurar e responder em sintonia com a capacidade da criança. Essa experiência de segurança na experiência e na expressão é fundamental para a capacidade de intimidade do adulto. Sentir-se seguro para conhecer seu verdadeiro sentimento, compartilhar-se através da expressão de seu sentimento, é a chave para o desenvolvimento da capacidade de intimidade.

Alexander Lowen fala sobre como o relacionamento inseguro entre pais e filhos pode contribuir para o trauma e a patologia sexual em seu artigo de 1993 intitulado "Sexualidade, do Reich ao Presente".

»Torna-se extremamente importante, portanto, compreender a experiência sexual da criança durante esse período. Como a sexualidade da criança está florescendo neste momento, ela evoca sentimentos poderosos nos pais. Eles podem se tornar sexualmente excitados, hostis e depreciativos, dependendo de suas próprias experiências sexuais quando crianças.

Eles, muitas vezes, lançam sobre a criança aquilo que foi feito com eles. Essa situação geralmente força a criança a cortar ou suprimir seus sentimentos sexuais para evitar vergonha, humilhação e abuso. Também reprimirá a memória desses traumas para manter algum grau de sanidade. Mas o efeito da supressão é estruturado no corpo como distorções e, portanto, pode ser lido por um terapeuta astuto. A divisão entre a metade superior e inferior do corpo, a falta de desenvolvimento completo da pelve, o peso exagerado na parte inferior do corpo, etc.« (p.7).

Os elementos relacionais são explicados por Lowen quanto à inibição sexual e ao trauma. Mas e os elementos relacionais da sexualidade saudável? É apenas a negligência benigna que promove a sexualidade adulta robusta, apaixonada e alegre, ou é o complexo processo de nutrição originado no amor mútuo e na alegria do vínculo entre pais e filhos? Acredito que seja o último, e a segurança no relacionamento é o elemento primordial e cardinal que promove o crescimento saudável.

Essa segurança é experimentada somaticamente como chão, como liberdade para respirar e para experimentar a respiração abrindo o corpo em ondas suaves de sensações e sentimentos.

Lowen fala eloqüentemente e filosoficamente sobre esse elemento de segurança que se aplica à sexualidade adulta saudável no contexto de nossa atual cultura adulta insegura e sua necessidade de contenção:

»Reich havia previsto a revolução sexual décadas antes dela ocorrer. Ele também previu que isso criaria uma condição caótica na cultura. Assistimos a essa revolução e vimos o caos que ela produziu, que é consequência da ruptura dos limites«, (p.8).

Lowen está falando aqui de contenção, controle e aterramento de impulsos no contexto de uma auto-expressão saudável e amorosa. Ele continua a escrever: »A filosofia de »vale tudo« é desastrosa (...) [e tem] derrubado as barreiras entre as gerações e fomentado o abuso sexual. Acredito que nós, terapeutas, precisamos reconhecer a importância da contenção no que se refere ao impulso sexual. A atuação sexual é um processo autodestrutivo. A relação sexual onde não há sentimento profundo pelo parceiro é insatisfatória. Opera, portanto, para criar uma aparente necessidade de mais atividade sexual que deve terminar também em insatisfação.

Todos nós sabemos que, somente quando a atividade sexual é uma atividade integrada que combina a cabeça, o coração e os órgãos genitais na resposta, ela é uma experiência satisfatória. Aprender a conter o impulso promove esse processo de integração. A contenção é um aspecto importante do autocontrole.

A terapia visa aumentar a sensação sexual não apenas nos genitais, mas em todo o corpo. Isso se traduz em um senso de masculinidade ou feminilidade. Isso se reflete na maneira como um indivíduo se mantém e se move. Manter-se com dignidade é a marca da masculinidade, assim como mover-se com graça é o sinal da sexualidade« (p.8).

Reconhecemos os elementos relacionais no que Lowen está dizendo. A sexualidade saudável tem suas origens em uma mutualidade de sentimento profundo (amor) e contenção protetora. É minha tese que isso pode ser visto na dinâmica inicial do relacionamento da criança com seus pais. A contenção de que fala Lowen deve estar presente em uma segurança emocional e física precoce proporcionada pelos pais da

criança.

Amor é o segundo elemento mais importante e fundamental para o desenvolvimento da sexualidade saudável da criança. A sexualidade saudável não é possível sem a capacidade de amor próprio. A criança deve ser capaz de amar a si mesma, seu corpo e sua experiência de sentimento, e só pode fazê-lo na medida em que recebe amor genuíno de seus pais. O amor é uma abertura e uma entrega afetuosa e empática do coração ao outro. Alice Miller (1981) fala sobre a capacidade da criança de fazer isso em seus primeiros anos de infância e cada vez mais à medida que cresce. Miller também fala sobre como essa entrega amorosa da criança pode ser usada e abusada pelos pais. Mas, e se for respeitada, tratada com gratidão e retribuída, correspondida em sua profundidade de sintonia? A criança se sentirá amada e se amará e respeitará, e conhecerá o poder dessa matriz nutridora para sustentar sua autoafirmação e autoexpressão. Este é outro elemento relacional fundamental e podemos ver como ele permitiria à criança vivenciar seu próprio desejo e expressá-lo com entusiasmo expansivo.

Erich Fromm (1956) em *The Art of Loving* sublinha a importância do amor próprio no desenvolvimento da capacidade para o amor maduro.

»A falácia lógica na noção de que o amor pelo outro e o amor por si mesmo são mutuamente exclusivos deve ser enfatizada (...) o amor e a compreensão de si mesmo não podem ser separados do respeito e do amor e da compreensão por outro indivíduo. O amor por mim mesmo está inseparavelmente ligado ao amor por qualquer outro ser” (p.49).

E Fromm escreve sobre o amor de uma mãe, mesmo que apenas sacrificial e altruísta, que pode ser um fardo para a criança. »Eles (os filhos) têm a obrigação de não decepcioná-la; eles são ensinados sob a máscara da virtude, antipatia pela vida. Se alguém tiver a chance de estudar o efeito de uma mãe com amor próprio genuíno, poderá ver que não há nada mais propício para dar a experiência do que é amor, alegria e felicidade do que ser amado por uma mãe que ama a si mesma” (p.52).

A experiência do amor é profunda e, à medida que a pessoa amadurece, pode impactar todos os aspectos da vida. Poder amar, experimentar o amor no próprio corpo, é uma grande dádiva. É a experiência da paixão do próprio coração. A capacidade da criança de dar e receber amor é muitas vezes subestimada; mas essa capacidade é bastante vulnerável a forças destrutivas. No entanto, ela pode crescer expansivamente e se aprofundar em devoção com nutrição consistente. E podemos ver o amor no corpo na capacidade de entrega, de sentimento suave e terno e de alegria borbulhante na presença ou pensamento do amado.

O terceiro elemento relacional é o mais interessante para mim. É a Aceitação e Nutrição da Força Vital da Criança. Para mim, o conceito de força vital inclui o impulso energético único de cada criança, o temperamento, os gostos, o talento, os interesses; a individualidade da criança; o que a criança é naturalmente atraída ou evita naturalmente.

Quando os pais aceitam e nutrem a individualidade da criança, eles estão apoiando o seu espírito. É muito importante que os pais encontrem uma relação saudável com esse elemento complexo, porque ele orienta o surgimento da personalidade e da sexualidade únicas da criança. Uma aceitação e nutrição saudáveis da criança neste aspecto são determinadas por uma sintonia compassiva por parte dos pais e uma vontade de ser guiado (a confiar) pelos gostos e desgostos, interesses e preferências da criança. É em torno dessas questões que os pais entram em conflitos e disputas de poder. Eles veem algo surgindo em seu filho e então entram em pânico a partir de seus extremos lógicos. Certamente um pai pode fornecer amor e muita segurança e contenção, mas deixa a desejar na aceitação e apoio às preferências, tolerâncias e talentos individuais da criança. Estar sintonizado, respeitoso, receptivo e nutridor da força vital - o espírito - pode ser realmente um campo minado de ansiedade e confusão para os pais.

Houve vários momentos nos primeiros 5 anos de vida dos meus dois filhos em que meu marido e eu nos entreolhamos com medo e confusão; Jon era obcecado por jogos de computador aos 3 anos; Mica só quer vestir calças e um boné de beisebol. O que isso significava? O que devemos fazer? Algo? Que tal a capacidade de Jon de derrubar outra criança em um único golpe quando com raiva? Ou a devoção de Mica à sua companheira de fantasia, Elizabeth, de Londres? As confusões, dúvidas e preocupações dos pais sobre essas questões estimularam a escrita de milhares de livros e artigos para pais. Muitos pais pensam que uma criança está sendo voluntariosa quando ela recusa ervilhas e só come batatas fritas. Os pais imaginam uma monstruosidade gorda, diabética - imediatamente, reflexivamente. E é tudo culpa deles. Ou se a criança não vai treinar em uma idade específica, eles imaginam uma pessoa totalmente crescida em fraldas. E é tudo culpa deles! Ou se uma criança exige dormir em sua cama. O que nós/eles imaginamos então? E, claro, o que quer que imaginemos, é tudo culpa nossa e somos perseguidos por nossos medos. Quando uma criança está sendo voluntariosa? Quando e como se estabelece um limite para comer, dormir, afeição, brincar, dever de casa? E como um pai respeita, aceita e nutre o espírito de uma criança, o desejo da criança, os interesses e as aversões definitivas? Para o propósito deste artigo, o que isso tem a ver com sexualidade saudável? Tudo! Pois isso tem a ver com o espírito, alegria e conhecimento interno da criança a respeito do que é bom e do que é ruim.

A sintonia e o respeito dos pais por essa capacidade em uma criança estabelecerão as bases para a autoconfiança, o respeito próprio e a capacidade de uma criança de ser guiada por seu próprio senso intuitivo do que promove seu bem-estar. É a essência da vitalidade da criança. É o reconhecimento e o respeito pela paixão da criança. Mas não estamos construindo um narcisista aqui? Não estamos permitindo que um ser primitivo enlouqueça? Sim, isso é complicado, mas absolutamente essencial.

Dentro da matriz pais-filho-família, pode haver a segurança da contenção e do estabelecimento de limites no contexto de um compromisso absoluto com a aceitação e nutrição do espírito. Trabalhei em todos os lados desta questão com crianças, adolescentes, pais, famílias, grupos de pais e professores.

Empatia, confiança mútua e negociação são muito importantes. Está claro para mim que essa atitude de respeito sintonizado pode ser alcançada, mas é a essência do trabalho duro de um relacionamento. Sabe quando as pessoas falam sobre o casamento como uma instituição maravilhosa, mas que requer trabalho duro? Este é o trabalho árduo de que estão falando - o trabalho de relacionamento, de negociação, respeito e auto-respeito, dar e receber; e, claro, tem tudo a ver com uma sexualidade adulta saudável!

Podemos ver autorrespeito e autoaceitação, autoconfiança e espírito na postura firme da criança, seu porte ereto e digno, seu foco apaixonado e contato claro e seu entusiasmo pela vida.

*Admiração e Adoração* são os próximos elementos essenciais para a construção de uma sexualidade saudável. Eu as combino aqui, embora tenham características ligeiramente diferentes, porque sinto que são basicamente duas faces da mesma moeda. Admiração é uma percepção da bondade de algo ou alguém. A adoração é uma admiração amorosa mais profunda. Ela tem elementos de idealização, até mesmo temor, da força vital, da energia essencial e da sexualidade plena da criança. Podemos enxergar esses elementos emocionais na idealização da criança de seus pais; e podemos ver o sentimento correspondente no brilho dos olhos de seus pais.

Admiração e adoração, certamente, fazem parte da sexualidade adulta saudável.

Mas de que forma elas são um elemento na relação pais-filhos, no que diz respeito à sexualidade? A expressão de admiração e adoração é muitas vezes um aspecto difícil da dinâmica pai-filho, no que diz respeito à sexualidade, e pode estar repleta de problemas de atuação sexual, intrusão, constrangimento mútuo e culpa. Estamos cientes, como terapeutas, de que a má gestão dos pais desses sentimentos em relação à criança pode, e muitas vezes leva, a um trauma emocional.

O conflito edipiano emerge e ameaça contaminar e triangular a relação da criança com seus pais. Como isso pode ser negociado? O que é admiração e adoração saudáveis?

Virginia Wink Hilton (1987) fala sobre a atitude parental ideal que sustenta a tarefa de negociação saudável da fase edipiana do desenvolvimento: Se tivéssemos a situação ideal para realizar essa tarefa, seria assim:

»O genitor do sexo oposto está seguro em sua sexualidade; suas necessidades são satisfeitas e, portanto, ele não faz exigências à criança. A mensagem é clara e inequívoca: » Afirmo, aceito e tenho prazer em sua sexualidade. Não estou assustado com seu sentimento e não exijo que você atenda às minhas necessidades. E estou enfática e inequivocamente indisponível. Portanto, você está completamente seguro para ter e experimentar seus sentimentos. Eu posso apoiar de todo o coração seu movimento no mundo para encontrar o objeto certo para sua paixão e seu amor.«

»O genitor do mesmo sexo, na situação ideal, entende a projeção da ameaça. Seguro de si mesmo, ele(a) envia esta mensagem: »Tenho prazer em nossa semelhança, e me delicio com o poder de sua sexualidade. Eu estou aqui para você e o apoio enquanto você enfrenta o objeto de seu desejo, pronto com compreensão e empatia para a rejeição e perda que você experimentará, e com alegria e prazer enquanto você segue em frente para encontrar a felicidade e a completude” (p.79) .

Quando uma criança é admirada e adorada por seus pais, ela aprende que seus próprios sentimentos de saudade e desejo são uma dádiva de amor. Os pais com a capacidade de absorver a excitação sexual, o amor e o desejo de seus filhos, de recebê-los como um presente sem se sentirem provocados, invadidos ou sobrecarregados, podem conter e desfrutar da expressão corporal completa de seus filhos e devolver sentimentos de admiração e adoração. Esses pais não são apenas destemidos e sem medo da expressão de seus filhos, mas também a abraçam como saudável. Esses pais entendem que seus sentimentos sexuais maduros não têm lugar nesse momento de afeto, mas sim que a criança precisa deles, nesse momento, de sua capacidade de manter seu papel parental como protetor, receptivo e alicerçado na realidade.

Uma criança precisa de admiração e adoração daqueles que ama para se sentir segura em sua excitação sexual nascente. Os pais entendem que se intrometer no processo da criança pode sobrecarregar, excitar demais ou assustar e inibir a criança, provocando o seu afastamento. O apoio à expressão amorosa e excitada da criança só pode ser dado com receptividade, admiração e adoração fundamentadas, para que a criança possa ir embora sabendo que seu amor, sua excitação sexual e sua saudade, são um verdadeiro presente para o outro. Essa segurança interna sobre a sexualidade como um presente para o outro não é bem compreendida, mas é essencial para a autoconfiança e a expressão assertiva do desejo de uma pessoa em crescimento. A criança aprende com os pais que tem direito à admiração e à adoração; é seu direito de nascença e também que seu desejo corporal é sua dádiva de amor.

A sexualidade adulta, é claro, baseia-se na doação confiante de si mesmo e no conhecimento de que esse dom é recebido com profunda gratidão. Podemos ver que quando uma criança sabe que sua emoção e amor é um presente, que seus pais celebram seu gênero e que ela é o brilho nos olhos de seus pais, ela é aberta, assertiva e sem medo de sentir e expressar desejo.

Cathexis do Prazer - Não é difícil encontrar culturas que valorizam o prazer. No entanto, culturas que praticam contenção segura, amor, aceitação, respeito e nutrição da força vital e valorizam o prazer como parte da saúde somática são muito mais difíceis de encontrar. A catexia do prazer significa valorizar o prazer como saudável e fundamental para o bem-estar físico e psicológico. As crianças naturalmente buscarão o que é prazeroso se não houver interferência ou descarrilamento. Mas, à medida que crescemos no relacionamento com os outros, é difícil manter o prazer como foco e, muitas vezes, ele é perdido, depreciado, sufocado com ciúmes ou arrancado de nós. Culturas familiares que

valorizam o prazer como algo básico para a força vital raramente são vistas, especialmente por terapeutas.

É importante mencionar o papel dos pais como educadores em relação ao prazer e à sexualidade. Os pais têm um papel a desempenhar como professores. Ensinam o valor do prazer para nosso corpo e nossa saúde; eles ensinam sobre autorrespeito corporal e autocuidado. Eles ensinam sobre a importância da sexualidade para uma vida saudável, positiva e relacionamento adulto. Afirmam a sexualidade na atitude, nas palavras e no exemplo. Claro, hoje em dia, os pais devem ensinar sobre segurança e proteção. Há muita discussão e debate, e os pais muitas vezes erram por excesso de cautela e pouca educação positiva, informativa e explicativa sobre os benefícios de uma sexualidade saudável.

A experiência do prazer abre nosso corpo, nos permite saber o que é bom para nosso corpo e nos conecta com a realidade da benevolência no universo.

Sem um profundo e enraizado valor do prazer, não podemos buscá-lo para nós mesmos ou para nosso parceiro. A criança aprende com seus pais através do exemplo e através da atenção e sintonia dos pais com a experiência corporal de prazer da criança. A reação corporal de prazer dos pais e a certeza fundamentada na bondade da experiência prazerosa da criança tornam-se incorporadas na psique e no soma da criança. Com a maturidade, a pessoa em crescimento aprende a seguir com calma o caminho do prazer em seu corpo; seguir o que excita, o que é bom, o que parece relaxante, o que faz seu corpo pulsar ou fluir. E um corpo fundamentado no valor do prazer pela vida é aberto, flexível e vivo em todas as suas partes.

A catexia do prazer apoia o foco interno e a capacidade de seguir o caminho do corpo para o prazer; explorar todos os seus aspectos e possibilidades. A sexualidade é uma aventura de prazer, uma jornada de exploração e descoberta. E como em todas as aventuras, é preciso haver coragem para explorar, para buscar o tesouro.

Ao valorizar o prazer como básico para a experiência de vida, os pais fornecem o sistema de crenças fundamentais que apoia a exploração da criança de sua conexão com um universo benevolente e com sua sexualidade única.

O modelo estabelecido pelos pais em seu relacionamento entre si tem um impacto profundo na sexualidade da criança e, em particular, em seu eventual relacionamento sexual.

Todos os terapeutas estão cientes do impacto negativo de casamentos fracassados, abuso conjugal, conflito parental crônico etc., nos relacionamentos posteriores de sua prole. As dinâmicas doentias e traumáticas da geração anterior invadem e contaminam a relação atual de marido e mulher e sua relação com os filhos. As crianças aprendem a se relacionar com os outros através do relacionamento de seus pais. Muito desse trauma e patologia fica

impresso, embutido no inconsciente e, embora um jovem adulto possa jurar nunca repetir os erros de seus pais, muitas vezes ele se encontra preso em armadilhas relacionais semelhantes, becos sem saída e emaranhados conflitantes dolorosos. O modelo de sexualidade saudável e parceria adulta saudável pode ter o mesmo efeito imprinting inconsciente. Um modelo positivo também pode impactar em seu eventual relacionamento e transferências para seu parceiro e filhos. Uma criança que cresce no contexto de uma relação parental saudável conhece profundamente a bondade, a sanidade, desse modo de ser, de viver e de se relacionar. Essa consciência não está disponível para a criança que cresce no contexto de conflito constante ou dor emocional, e só pode vir com um tremendo esforço.

Fromm (1956) escreve sobre a arte de amar e como o modelo de relacionamento amoroso pode não estar disponível. »Existem muitas pessoas, por exemplo, (...) que nunca viram uma pessoa amorosa, ou uma pessoa com integridade, ou coragem ou concentração (...) é preciso ter uma imagem de funcionamento humano completo e saudável - e como alguém pode adquirir tal experiência se não a teve em sua própria infância, ou mais tarde na vida? Enquanto ensinamos o conhecimento, estamos perdendo aquele ensinamento que é o mais importante para o desenvolvimento humano: o ensinamento que só pode ser dado pela simples presença de uma pessoa amadurecida e amorosa” (p.98).

E essas palavras também são verdadeiras para a sexualidade madura. Uma parceria parental amorosa, respeitosa e positivamente sexual é a matriz de ensino somatopsíquica que fornece, nutre e promove um ser humano saudável, autocontrolado, sexualmente positivo e sintonizado com os relacionamentos.

Se seguirmos o modelo teórico de Lowen, podemos concluir que esses seis elementos relacionais positivos se estruturam somaticamente no corpo. Esses elementos constroem estruturas no corpo que refletem a sexualidade saudável: pernas aterradas; peito aberto e flexível; conexão e fluxo nas juntas; respiração completa e sensações no corpo; movimento agressivo livre e desinibido em direção ao prazer, sensação genital e excitação; e uma abertura geral do corpo ao sentimento autêntico.

Quando vemos armaduras e divisões no corpo de uma paciente, e a levamos para uma expressão catártica, nós a ajudamos a expressar sua dor e a perceber sua verdade. Mas, por debaixo da blindagem, ou fundamental para o mau aterramento e fragmentação, faltam elementos que não podem ser recuperados por completo, pois o tempo para seu impacto construtivo é passado. Se uma árvore é severamente dobrada e cresce dessa maneira até a maturidade, ela somente poderá ser endireitada se for quebrada ao meio; isso não resultará em saúde. O melhor que podemos fazer, às vezes, é reconhecer a verdade da lesão e aprender formas de alívio e compensação. Reconhecimento, alívio e compensação são muitas vezes tudo o que a terapia pode fornecer.

Como Helen Resneck-Sannes diz em seu artigo de 2003, »a armadura é uma estrutura de superfície«. As necessidades não atendidas e o trauma que produziu essa

armadura já aconteceram. O modelo positivo e a nutrição nunca estiveram lá, nunca estiveram disponíveis. A única possibilidade reparadora está na relação terapêutica. Ela escreve: »Nossa capacidade de sermos empáticos e sintonizados com o cliente é o que cura no relacionamento.

A pesquisa atual utilizando imagens cerebrais está descobrindo que essa sintonia somática e empática parece ser necessária para o desenvolvimento de apego em bebês e para qualquer processo terapêutico (p.16-17).

Um terapeuta empático não está subestimulando (muito distante, neutro, ausente) nem superestimulando (não modulando o material) para evitar que o cliente inunde, se dissocie ou se separe. Quando nossos clientes estão sobrecarregados e superestimulados, precisamos acalmar e conter nossa própria energia. O terapeuta precisa estar sintonizado de tal forma que o material esteja dentro da janela terapêutica (...) Nossas intervenções corporais devem se tornar um convite para que o cliente explore, somaticamente (sensíveis), sentimentos, significados, representação imagética e representações de objetos internos. Nós, então, nos tornamos o outro espelhado, empático e sintonizado que esperamos começar a viver dentro do corpo/mente de nosso cliente e apoiá-lo a ser quem ele é - vulnerável, carente, assustado, amoroso, duro, raivoso, punitivo, ressentido, sádico, vítima, uma criancinha que quer ser resgatada» (p.20).

Quando cliente e terapeuta estão explorando a sexualidade, essas observações são ainda mais pertinentes.

## **Natalie**

Quando Natalie apareceu pela primeira vez em meu escritório em Nova York, ela era uma estudante de pós-graduação de 21 anos. Ela era atraente, com longos cabelos louros e pele clara. Sua energia era viva e atraente; ela tinha um corpo forte e bem proporcionado e uma musculatura bem desenvolvida. Muito embora seus olhos parecessem um pouco assustados e tristes, havia um esforço determinado para sorrir e ser alegre. Quando ela estava em uma posição carregada, joelhos macios, ombros retos, quadris e ombros alinhados, olhar nivelado, cabeça equilibrada em seus ombros, ela mostrava uma mandíbula e pescoço fortes, determinados, mas tensos, pernas e pés fortes e bastante firmes (embora isso parecia mais uma capacidade, já que ela não parecia realmente estar em contato com os pés, na época) e uma pelve travada, mas bem desenvolvida. A parte superior do corpo também era bem desenvolvida, com músculos fortes, mas tensos, nos ombros e capacidade pulmonar bastante boa. Sua voz era alta, fraca, um tanto nasal e tensa. Avaliei sua estrutura corporal como predominantemente rígida, com alguma combinação de características orais e masoquistas.

Natalie crescera em um ambiente familiar intacto e próspero. Ela era a filha primogênita de pais que eram profissionais de sucesso. Ela descreveu sua família como solidária e amorosa. Enquanto conversávamos sobre sua família, ficou claro que Natalie

era muito apegada ao pai e ele a ela. Seus sentimentos por sua mãe eram abertamente mais ambivalentes. O pai de Natalie é um homem esquizóide, reconhecidamente tímido e temeroso da vida, que trabalha em terapia há décadas, tanto em aconselhamento individual quanto conjugal. Ele ganhou muitos insights ao longo dessa terapia, incluindo a consciência de que foi criado em um ambiente mortífero, assustador e terrivelmente contraído com pais supercríticos que evocavam nele sentimentos crônicos de intenso julgamento e intimidação.

Atualmente, o pai encontra-se na meia-idade, seu corpo está se decompondo, a ponto de precisar de várias cirurgias nas vértebras cervicais e lombares. Natalie vê seu pai como sensível e frágil; ela sente sua mãe como »mais apaixonada, afirmativa e assertiva«. Natalie descreveu algumas das dinâmicas na família: »Papai ficava retraído ou calado, e mamãe desistia de suas coisas, ou ficava brava e eventualmente ficava com raiva.« Natalie disse que sua personalidade era mais parecida com a de seu pai, e que ela achava a personalidade de sua mãe intimidadora e esmagadora às vezes.

Embora ela não tenha me contado no início, ela veio à terapia especificamente para lidar com problemas sexuais com um jovem por quem se apaixonara. Inicialmente, ela reclamou do problema de não poder fazer "beijo francês" ou acariciar. Depois de um tempo, ela conseguiu me dizer que sentia pouca sensibilidade genital e era incapaz de lubrificar vaginalmente com excitação sexual. Natalie disse que se sentia dormente na pélvis e com excitação sexual, ela sentia cronicamente o músculo da virilha esquerda entrar em espasmo, "como uma câimbra". À medida que aprofundamos sua dificuldade em fazer amor, ela se queixou de ansiedade, contrações no corpo, sentimentos de repulsa às vezes e incapacidade de deixar seu corpo aberto à sensação sexual. Ela se sentia estranha e extremamente nervosa e evasiva quando em situação sexualmente íntima. Tanto ela quanto seu parceiro estavam severamente inibidos. Ela era virgem; ele não era. Ela não sabia dizer se ele estava inibido por conta própria ou se ela o estava inibindo por causa de sua ansiedade, escapismo e apatia congelada. Ela descreveu seu parceiro como doce, sensível e carinhoso. Ela tinha um sentimento terno, amoroso e desejo sexual por ele quando estavam separados. Tinham um relacionamento ótimo e "divertido", sempre brincando, lutando fisicamente e brincando um com o outro.

Mas depois de um curto período de contato sexual, eles se fechavam e, eventualmente, se afastavam um do outro. Natalie falou sobre isso com sinceridade; ela estava confusa, não entendia suas respostas, especialmente suas respostas corporais. Descreveu fantasias e sentimentos de excitação pensando no namorado ou falando com ele ao telefone; mas pessoalmente eles não podiam ir além de "bons amigos". Ela congelaria sob seu toque. Seu pescoço e mandíbula ficariam rígidos; seus lábios se fechavam e havia um nó em sua virilha que se tornava doloroso, imobilizando sua pélvis. Exploramos o processo de enrijecimento e revelou uma divisão vertical perceptível em seu corpo, de modo que seu lado esquerdo estava mais puxado para trás, contraído e em espasmo.

Historicamente, não havia memória de infância de abuso sexual de qualquer tipo.

A princípio Natalie pensou que talvez seu relacionamento difícil com o último namorado fosse um fator. Sua experiência tinha sido desagradável. Este jovem foi fisicamente contundente com ela e ela se sentiu humilhada por seus comentários irônicos e ameaçadores. Suas reações à sua abordagem sexual foram congelar, contrair e ficar secretamente ressentida. Ela descreveu estar com medo, com raiva e culpada por algo terrivelmente errado com ela. Enquanto conversávamos sobre isso (e parecia a causa mais imediata e óbvia de sua retirada negativa), parecia que ele era um jovem arrogante e narcisista.

Mas quando Natalie pensou profundamente sobre isso, ela sentiu sinceramente que ele também estava sendo negativamente desencadeado por seu flerte feminino e sedutor, e depois por sua retirada privada congelada. Ela começou a procurar em outro lugar a fonte de seu problema. Ela sentiu que seus medos e inseguranças profundos foram desencadeados por seus próprios sentimentos sobre seu corpo como pouco atraente e profundamente não sexual.

A essa altura, o trabalho de Natalie na terapia ganhou nova energia e ímpeto.

Ela estava no rastro de seu desejo perdido e sua dormência e contração. Foi um caminho de autoconhecimento. Ela estava disposta a se abrir ao processo de olhar para suas reações físicas e psíquicas, experimentar e arriscar em seu relacionamento para revelar mais sobre seu processo somatopsíquico.

Minha abordagem com Natalie foi investigar a contração e divisão energética. Natalie era obviamente uma mulher energizada com fortes defesas. Trabalhamos, por meio da bioenergética, para abrir seu corpo e aumentar a carga.

Excitação e carga sexual seriam experimentadas e, depois, desligadas.

Abrir e soltar o pescoço, mandíbula e boca muitas vezes levava ao aumento da respiração e da carga, mas aperto ou espasmo na pelve ou adutores.

A abertura da região pélvica por meio de exercícios específicos muitas vezes levava a um aperto no pescoço e nos tornozelos, uma parada na respiração ou um rosto congelado e assustado, especialmente nos olhos e na boca. Natalie ficou impressionada ao acompanhar seu próprio processo corporal e imagens mentais. Minha atitude nessa fase inicial da terapia era ser curiosa, exploratória. Me mantive sintonizada tanto quanto possível (Lewis, 2003) ao seu impulso energético. Quando ela estava com medo, eu era suave, tranquilizadora e trabalhava lentamente com ela para provocar sua ansiedade e o que a estimulava.

Quando ela estava enérgica, com sentimentos mais agressivos e corajosa, eu combinava sua energia com a minha. Quando ela se assustou com sua própria paixão,

agressividade ou intensidade e inevitavelmente regrediu, voltamos a intervenções lentas e pequenas e a rastrear o fluxo e o processo de seu estado de sentimento. Minha preocupação era tornar o mais seguro possível para Natalie revelar o que quer que o processo terapêutico, os exercícios e a discussão pudessem nos mostrar.

Era importante desenvolver uma aliança terapêutica com ambos os lados da divisão energética. Havia uma garotinha assustada que precisava do meu conforto, apoio e suporte; e havia uma jovem vigorosa e forte, enérgica, que buscava a emoção de sua própria experiência sexual. O processamento dessas divisões energéticas recorrentes nos levou a uma encenação na qual Natalie falava de suas contrações e de sua excitação. Encontramos uma garotinha, teimosamente recusando-se a se soltar em seu corpo, recusando-se a se sentir vulnerável. Ela não queria sentir esses sentimentos, aquela energia dentro dela que queria pular em seu pai com uma excitação sexual amorosa. E descobrimos uma adolescente mais velha ou uma jovem querendo se libertar, que estava empurrando com raiva, cutucando, impaciente, irritada com a criança. À medida que exploramos essas divisões, elas se tornaram mais bem definidas e as alianças relacionais se tornaram óbvias. Havia uma guerra acontecendo lá dentro.

A criancinha, de cerca de quatro anos, era profunda e empaticamente devotada ao pai; para protegê-lo, amá-lo e desesperadamente necessitado de sua aprovação.

Ela sabia que ele a amava também, mas ele era um homem assustado, sexualmente reprimido e inibido. Em meu escritório, Natalie podia sentir seu corpo altamente carregado desejando estar com ele, querendo compartilhar sua excitação e carga muito alta. Mas quanto mais se aproximava dele, mais ela sabia que deveria se fechar e se aproximar dele com um comportamento empático, calmo, tenso, entorpecido, mas de coração aberto; um intelecto altamente carregado, do pescoço para cima. Era imperativo que seu corpo se contraísse para estar com ele. Ela podia sentir seu corpo se afastando dela enquanto imaginava sua conexão com seu amado papai e sua exclusiva camaradagem e aliança um com o outro. Essa aliança foi forjada cedo entre as idades de 3 e 5 anos, logo após o nascimento de seu irmão. Seu pai, que a amava, a puxou; ela experimentou sua carência e fragilidade e seus anseios esquizóides-orais regredidos. Mesmo que seu pai tenha lutado para cumprir seu papel de pai responsável, e apesar de suas melhores intenções conscientes de permitir que Natalie crescesse e encorajasse sua identificação com sua mãe, seu próprio dano emocional compeliu o vínculo de casal entre ele e Natalie, o que restringia e comprimia seu crescimento e desenvolvimento no sentido de se tornar uma mulher separada, sexualmente madura. O outro lado da separação, a adolescente frustrada, ansiando por se libertar, sua paixão escondida da consciência, era quase imperceptível para Natalie.

Ela reconheceu a energia desse aspecto dela como mais parecida com a de sua mãe. No entanto, assim como sua mãe, esse lado dela parecia intimidado pelo compromisso e devoção determinados da garotinha. A aliança pai-filha foi a parceria enérgica que dominou o conflito.

O trabalho regressivo para explorar ainda mais essas dinâmicas levou a uma sessão em que Natalie podia se ver no peito de sua mãe. Elas estavam na cama e ela, talvez as duas, estavam em um feliz estado de conexão. Seu corpo estava seguro, aberto e calmo, mas o prazer que sentia era intenso. Ela podia sentir tudo. Seu processo mudou para uma visão de seu pai entrando na sala, e ela podia sentir o início da necessidade de desligar. (Sua mãe também estava se fechando, conspirando com a necessidade de papai?) Natalie entendeu com extraordinária empatia que seu pai era ciumento, competitivo, inseguro e carente; que este era um segredo que deveria ser guardado, e que ela deveria se dedicar a esse segredo e a manter ele confortável e destemido.

Natalie estava começando a entender a experiência de sua mãe de perdê-la, e essa mãe e filha haviam se separado. Natalie lembrou-se dos conflitos nos primeiros anos e nos últimos anos no contexto de sua descoberta de que papai deve ser protegido; que ele era o frágil, o delicado. Ela entendia a frustração de sua mãe, seu amor e paixão por ela, e sua pungente resignação em deixá-la ir. Essa foi a única solução para o conflito inconsciente da família? Natalie sentiu o corpo vivo da mãe no seu. Ela começou a aceitá-lo como uma força vital positiva, solidária e apaixonada.

Ela foi até a mãe para dizer que a amava, para dizer que entendia.

Em outra sessão intensa, onde ela novamente processou a divisão energética em seu corpo, Natalie se perguntou sobre sua apreensão ao ir visitar seu pai durante as férias da escola. Ela queria dizer a ele, "eu te amo", mas podia sentir a contração em antecipação.

Ela havia se tornado bastante boa em rastrear suas sensações corporais agora. Ela começou a se perguntar em voz alta como essa contração se relacionava com sua contração com o namorado. Parecia tão igual. Na verdade, o amor, a excitação e a contração pareciam acontecer nela com esses dois homens em sua vida atual. A transferência havia se tornado bastante clara, assim como seu relacionamento dividido entre a garotinha protetora e a jovem apaixonada e frustrada. Nesta sessão, trabalhamos em seu sentimento amoroso, sua abordagem de coração aberto.

Mas ela esperava decepção, humilhação em reação à resposta contraída dele (pai, namorado?). Eu estava como pai em uma dramatização.

Natalie se aproximou de mim, estendendo os braços, corpo aberto, coração aberto, pronta para dizer "eu te amo". Deixei meu corpo endurecer quando ela se aproximou. Ela disse: "Eu te amo, pai". Eu congelei com o contato dela. Deixei meu tom de voz ficar monótono, uma semelhança monótona do pai dela. Insinuava medo. O movimento em mim era sutil, mas Natalie podia sentir. Era familiar. Pedi-lhe que experimentasse em seu corpo o efeito de eu dizer "eu te amo" como seu pai. Natália ficou atordoada. Ela podia sentir seu corpo entorpecido. Ela podia sentir seu coração endurecendo do lado de fora, sua paixão amorosa se tornando uma pequena bola atada dentro dela.

Pedi a Natalie que tentasse a dramatização novamente. Desta vez, eu era o pai »ideal«, sem limitação na minha capacidade de experimentar em meu corpo meu amor por minha filha. Ela veio até mim; eu decepcionei. Abri meu próprio corpo; meu tom foi responsivo, sincero e grato. O corpo de Natalie respondeu. Ela ficou impressionada com a diferença em sua experiência corporal. Ela se sentiu segura. Ela sentiu amor mútuo palpável. Ela sentiu apoio, carinho e falta de medo de sua própria paixão e excitação. Seu corpo não precisava endurecer para se proteger, para não sobrecarregar ou ameaçar o outro. Ela podia se abrir, se ancorar, respirar, permanecer viva em sua experiência amorosa.

Eu gostaria de compartilhar mais um momento na terapia que aconteceu com cerca de três anos de tratamento. Natalie estava trabalhando em sua contração pélvica.

Os exercícios de Lowen já haviam se tornado familiares agora. Suas estratégias consistiam de forçar as pernas de várias maneiras até sentir que podia soltar e sentir a energia pulsante em sua pélvis e pernas. Ela aprendera a prestar atenção no pescoço, na mandíbula, nos olhos. Ela havia desenvolvido técnicas para relaxá-los, manter a respiração para aumentar o fluxo. É claro que, invariavelmente, alguma coisa apertava e ela não conseguia se liberar completamente. Recentemente, no entanto, ela conseguiu um grau de êxito em desatar o nó na virilha. Ela passou a ver este nó como um muro de defesa, um cinto de castidade, uma proteção contra a penetração de sua própria excitação sexual. Mas hoje foi diferente. O bloco se desintegrou, seus olhos rolaram para trás em sua cabeça, seu pescoço e mandíbula ficaram macios e sua respiração estava profunda. Estava acontecendo e não havia como parar. Ela olhou para mim e disse: “Eu nunca percebi, mas o nó não é apenas uma parede. É um recipiente para toda a minha paixão; todo o meu sentimento». "Sim, eu disse. "Sim".

## **Discussão**

O corpo e a psique de Natalie refletiam o impacto e as limitações de sua matriz social. Natalie estava com medo, não estava segura. Na terapia, as reações de transferência para mim como autoridade, como mãe ou como pai, revelaram o nível de sentimento de insegurança.

Precisávamos reconhecer os riscos emocionais que Natalie estava correndo e colaborar para fazer uma aliança terapêutica que fosse tão segura quanto Natalie precisava para explorar seu processo somatopsíquico. Natalie se sentiu amada, mas foi privada de grande parte da expressão desse amor.

Devido ao medo e retraimento de seu pai e ao conluio de sua mãe, Natalie raramente experimentava expressões abertas de afeto. Ela desenvolveu rigidez corporal, contrações e espasmos, para manter sua experiência interna da consciência e para conter sua agressão e expressão externa de anseio e desejo. Ela consequentemente e defensivamente desenvolveu sentimentos de falta de atratividade e inadequação. Nosso trabalho reconheceu tanto o amor que ela recebeu quanto as limitações dele. Trabalhamos

para permitir que ela corresse o risco de ter sensações corporais amorosas, emergindo na terapia e em seu relacionamento com o namorado e os pais. Trabalhamos, em grande medida, os bloqueios transferenciais históricos e os bloqueios físicos, em direção à experiência e expressão do sentimento amoroso.

Naquilo que tange o terceiro elemento relacional, aceitação e nutrição da força vital, Natalie teve que lidar com uma demanda poderosa e tácita vinda do relacionamento entre pais e filhos de que sua força vital, especialmente sua paixão, fosse atenuada para atender às necessidades neuróticas dos pais dela. Na transferência, Natalie me viu como sua mãe, conspirando para proteger seu pai, inibindo-a, não lutando por ela. Como seu pai transferencial, eu era percebida como controladora, assustada, crítica, limitada e frágil. A complexa relação transferência-contratransferência nos ensina não apenas os sentimentos do cliente no triângulo edipiano, mas também os dos pais. Trabalhar através de bloqueios transferenciais pode permitir a eventual evolução de uma relação terapêutica curativa. No meu trabalho com Natalie, atender e processar esses elementos transferenciais foi essencial para progredir no sentido de uma relação saudável, positiva, solidária e colaborativa. Quando isso acontece, na medida do possível, há a possibilidade de o cliente receber do terapeuta um respeito genuíno, reconhecimento e nutrição de seu espírito energético.

Natalie está crescendo e passando a apreciar o quão bonita ela era quando criança e é agora, tanto por dentro quanto por fora. Olhando para trás, lembrando-se de si mesma como uma criança, ela se abriu para a visão de si mesma como uma garotinha bonita, enérgica, otimista, divertida e aberta. Ela conseguiu enxergar como a capacidade limitada de seus pais de experimentar e expressar sua admiração e adoração a confundia e lhe negava a autoconfiança e o amor próprio que ela merecia ter. Natalie ainda está lutando para se valorizar e se amar como uma mulher adulta, como muitas de nós. Mas nosso relacionamento terapêutico, espero, apóia sua crescente consciência de que ela é uma representante da deusa.

Os bloqueios energéticos de Natalie não permitiam a plena capacidade de experimentar sensações prazerosas. Além disso, a crença de Natalie de que ela não era atraente e não sexual fazia do prazer mais uma ideia do que uma personificação da alegria. Tirei um tempo para ensinar Natalie e apoiar sua exploração de seu corpo e sua sexualidade física. Ficamos cada vez mais à vontade falando explicitamente sobre sensação e prazer. Eu apoiei Natalie no desenvolvimento de um foco interno, especialmente na sensação que abre, desperta e flui através de seu corpo. Ela está aprendendo a valorizar o prazer como saudável e a ver que sua vida sexual adulta pode ser uma aventura.

O modelo parental, no caso de Natalie, era de uma mãe forte que desempenhava o papel de mãe e terapeuta para um pai assustado e inibido. Enquanto a mãe confrontava e exigia terapia para o relacionamento conjugal, ela também era protetora do ego do pai e conivente com seu medo e resignação em relação à própria vida sexual. Natalie teve que encarar o fato de que a modelagem de seus pais era inadequada, até mesmo prejudicial; ela precisava entender, também, o papel que desempenhava, que era exigido dela. Ela teve que

chorar por oportunidades perdidas de amor, sexualidade e intimidade para todos os envolvidos; para ela, sua mãe e seu pai. E agora ela deve passar para padrões mais saudáveis de intimidade baseados em nosso relacionamento e em outros modelos mais saudáveis em sua vida. Ela também deve buscar apoio de uma matriz adulta que possa responder à sua sexualidade com ressonância positiva.

Os conflitos sexuais e energéticos dos pais de Natalie em seu relacionamento conjugal se manifestaram na dinâmica mente-corpo de Natalie. Na terapia, exploramos, reconhecemos e fornecemos, sempre que possível, os elementos relacionais construtivos de segurança, amor, aceitação e nutrição da força vital, admiração e adoração, catexia de prazer e modelagem positiva.

Natalie cresceu e traz para sua vida sexual consciência, autocompaixão, energia e compreensão. A porta estava aberta e ela adentrou; não há retorno. Aprendeu a dar-se, cada vez mais, a segurança, o amor e o apoio de que necessita para se abrir cada dia mais à vida. E ela está aprendendo a depender de suas internalizações positivas de mim, de sua mãe e daqueles aspectos amorosos de seu pai que apoiaram seu desenvolvimento e individuação, para direcionar sua busca no ambiente pela ressonância dessas internalizações e alcançar assertivamente para uma matriz de apego adulta que apoie sua força vital.

O exemplo de Natalie nos mostra a luta do jovem adulto privado de alguns dos elementos relacionais necessários na relação pais-filhos.

Margaret Mahler (1979) e outros nos ensinaram a respeito do vínculo como parte intrínseca do desenvolvimento de um eu separado e individualizado. Ela estabelece uma estrutura que combina o impulso individual da criança com a dinâmica interpessoal do relacionamento entre pais e filhos. Os muitos elementos relacionais que delineei são essenciais para uma negociação saudável de todos os estágios de individuação e para o desenvolvimento de uma sexualidade adulta saudável. Um adulto emocionalmente saudável e sexualmente aberto incorpora esses elementos para fornecer uma base nutritiva para um relacionamento significativo e profundo consigo mesmo e com aqueles que ama. Harry Harlow (1958) e John Bowlby (1969) mostraram em suas pesquisas o impacto negativo que a privação de contato e conexão pode ter na individuação, no tornar-se um ser humano relacional.

Ambos os teóricos fornecem evidências de pesquisa que apoiam a convicção de que a privação desses elementos - segurança, amor, respeito, admiração, apoio parental e modelagem positiva - leva ao afastamento da vida, incapacidade de empatia ou interação com os outros e disfunção sexual. Sem todos os nutrientes emocionais saudáveis para o crescimento somatopsíquico, o potencial de um indivíduo para o prazer pessoal e interativo torna-se severamente limitado. O corpo se contrai profundamente, penetrantemente, afasta-se da vida e da estimulação dos outros.

Depois de criar dois filhos e trabalhar três décadas com crianças, adolescentes e

adultos, passei a apreciar a sensibilidade primorosa da criança para o relacionamento que ela tem com cada um dos pais. A criança é como uma esponja interativa, absorvente, reflexiva, incrivelmente responsiva a tudo o que é emocional e relacional. Que diferença notável pode ser vista no impacto do abuso interpessoal em oposição ao apoio interpessoal. É claro que os efeitos da privação precoce não podem ser totalmente remediados. A cliente vem até nós com a vulnerabilidade e dependência comparáveis às de uma criança, com seu histórico de traumas e privações; e como terapeutas, somos obrigados a prestar boa atenção à cura que pode advir de nosso relacionamento sintonizado e empático com nossos clientes (Lewis 2003, 2004, Resneck-Sannes 2002). Como terapeutas, nossa atenção aos elementos relacionais que promovem o desenvolvimento sexual saudável pode impactar profundamente o caminho da recuperação e o movimento em direção à expansão da vida. Para Natalie, sua visão duramente conquistada de que ela é um recipiente e que contém a energia, a paixão e o amor que é um presente para si mesma e para os outros, é uma visão vitoriosa que a colocou em contato com a fonte profunda de sua sexualidade, sua prazer sexual e sua conexão com o bem.

## Referências

- Bowlby J (1969): *Attachment and Loss*. New York: Basic Books.
- Fromm E (1956): *The Art of Loving*. New York: Harper & Row.
- Harlow H F (1958): *The Nature of Love*. *Am Psychol* 13, 673-685.
- Hilton V Wink (1987): *Working with Sexual Transference*. *Bioenergetic Analysis* 3 (1) 77-88.
- Keleman S (1979): *Somatic Reality*. Berkeley: Center Press.
- Lewis R (1984): *A Psychosomatic Basis of Premature Ego Development*. In: *Energy and Character* 7.
- Lewis R (2003): *The Anatomy of Empathy*. In: *Bioenergetic Analysis* 2005 (15) 9-31; lecture at the IIBA Conference. Bahia, Brazil.
- Lewis R (2004): *Projective Identification Revisited - Listening with the Limbic System*. *Bioenergetic Analysis* 14 (1).
- Lowen A (1993): *Sexuality - From Reich to the Present*. *J Int Inst for Bioenergetic Analysis* 5 (2) 3-8.
- Mahler M S (1979): *The Selected Papers of Margaret S. Mahler*. New York: Jason Aronson.
- Miller A (1981): *Prisoners of Childhood*, trans. R Ward. New York: Basic Books.
- Resneck-Sannes H (2002): *The Psychobiology of Affects: Implications for a Somatic Psychotherapy*. *Bioenergetic Analysis* 13 (1).
- Resneck-Sannes H (2003): *Bioenergetics: Past, Present and Future*. in *Bioenergetic Analysis* 2005 (15) 33-54. Keynote Address, IIBA Conference, Bahia, Brazil.
- Stern D N (1985): *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books.
- Tronick E and Cohn J (1988): *Infant-mother face-to-face communicative interaction: age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination*. In *Child Development*. 60, 85-92.

# **Quando é Amor, Simplesmente Acontece**

## **O Desenvolvimento do Self Sexual em uma Sociedade Heterocêntrica**

### *Rossana Colonna*

#### **Introdução**

A sexualidade foi definida como “*le grand affaire de la vie humaine*”: para nenhum animal, de fato, mesmo o mais evoluído, isso está tão entrelaçado com toda manifestação vital como para o ser humano. Embora todo organismo do mundo vivo se qualifique por seu componente sexual, somente para o ser humano ele deve ser considerado “construção psíquica” complexa de área.

Começo por colocar em destaque a ordem social e cultural que na história milenar contribuiu para influenciar indivíduos, grupos e sociedades inteiras.

W. Reich escreveu: “Toda ordem social produz nas massas de seus membros a estrutura de que necessita para atingir seus objetivos principais”. (Reich, 1933, p.23); poderíamos nos perguntar, sem muitas surpresas, quais objetivos foram alcançados ao longo da história da humanidade e quais estruturas foram produzidas. Sem dúvida, estruturas de caráter capazes de tolerar a obediência política ideológica e econômica, ou seja, estruturas em conflito aberto entre pulsão e moral.

Não podemos ignorar esse conflito ou mesmo permitir-nos ignorar a relação entre a função social da repressão sexual e a deformação da vida sexual das “grandes massas” que se seguiu: o que deixou, portanto, todo tipo de ordem social, desde os tempos antigos até os dias de hoje, em nossos corpos e em nossas mentes?

“Não há processo socioeconômico de significado histórico que não esteja ancorado na estrutura psíquica das massas e ativado na forma de comportamento de massa. Não há ‘desenvolvimento das forças produtivas *per se*’, mas apenas um desenvolvimento ou uma inibição da estrutura humana, seus sentimentos e pensamentos com base em processos econômicos e sociais”. (Reich, 1935, p.XXIV)

A estrutura humana é formada nesse processo: a sociedade continuamente forma, modifica e reprime as necessidades humanas. Seja qual for o motivo, a energia sexual que governa a estrutura dos sentimentos e pensamentos humanos, ou energia vital, é regulada socialmente.

No conflito entre pulsão e princípio moral, entre necessidade interna e mundo externo, o organismo é forçado a se estruturar, tanto contra o instinto quanto contra o mundo circundante, à custa de uma vida amorosa e sexual feliz.

Portanto, nestes tempos em que, embora com implicações sociais diferentes, se dá mais importância ao objeto da pulsão para ela do que à própria pulsão, como é o amor na vida de pessoas homossexuais, bissexuais e transgêneros?

Partindo do pressuposto aristotélico de que a felicidade é a auto-realização de si mesmo (do próprio *daimon*), a felicidade sexual e amorosa de um indivíduo só pode corresponder à plena satisfação de seus desejos, impulsos e afetos.

A partir desses pressupostos, examinarei a experiência sexual humana do ponto de vista histórico e social e do ponto de vista intrapsíquico e corporal a fim de investigar quanta felicidade os indivíduos pertencentes a um status de minoria sexual (forte gerador de estresse) poderiam ter e podem ter, e explorar o quanto o pensamento homofóbico, difundido tanto na maioria quanto na minoria, pode ter influenciado o desenvolvimento do “Eu sexual”.

## **1. Ponto de vista histórico e social**

### **A heterossexualidade sempre existiu?**

O estresse das minorias certamente afeta todas as minorias (étnicas, culturais, religiosas), mas aqueles que pertencem a uma minoria devido à sua orientação homossexual muitas vezes têm que enfrentar um outro fator doloroso e estressante que pode afetar sua saúde e equilíbrio psicofísico: não encontrar apoio mesmo em seu próprio núcleo original e pertencente.

Como Lingiardi (2007) escreve em ‘Cidadão Gay’, “Somos levados a nos fazer uma pergunta boba que obviamente não deveria ter resposta: o que é pior, ser penalizado por causa da cor da nossa pele, mas aproveitar nossos laços afetivos fazendo nossa vida valer a pena viver, ou nascer em um contexto aparente de igualdade e depois ter nosso direito à nossa integridade emocional negado e ser forçado a internalizar e esconder esse trauma?” (p.145 - traduzido pelo autor)

Podemos nos perguntar se essas “minorias sexuais” sempre existiram, mesmo no mundo antigo. Mas, provocativamente, formulo a pergunta de forma diferente: a heterossexualidade sempre existiu?

Com uma análise cuidadosa, podemos constatar que a heterossexualidade nem sempre foi tão exclusiva e predominante como é concebida hoje. Poderíamos, em vez disso, descobrir como a bissexualidade foi difundida em muitas sociedades ao longo da história e até no resto do reino animal.

Na cultura clássica, tanto na Grécia Antiga quanto na Roma Antiga, a homossexualidade era, de fato, uma forma mais ou menos institucionalizada de bissexualidade, no sentido de que as relações entre pessoas do mesmo sexo eram aceitas, mas apenas com um comportamento bissexual regulado pelo leis da polis e da república; em contraste com a atual classificação peremptória em que uma pessoa homossexual é atraída exclusivamente por pessoas do mesmo sexo, enquanto uma heterossexual exclusivamente por pessoas do sexo oposto.

Plutarco disse a esse respeito: “o amante da beleza humana [será] disposto de maneira justa e igual para ambos os sexos [...] (traduzido pelo autor)

Havia também relações homossexuais femininas não regulamentadas socialmente, mal documentadas e consideradas inadequadas: “o amor entre mulheres, não sendo uma ferramenta para a formação do cidadão, não interessava à cidade. E, conseqüentemente, não encontrou espaço nem nas reflexões dos filósofos, nem mais ainda nas leis”. (Cantarella, 2016, p.107 - tradução do autor)

E ainda assim, ainda que raras, as referências são muito claras: “a começar pelo conhecido mito de Platão sobre a origem dos sexos, no Banquete: [...] os homens atraídos por outros homens são os melhores, os únicos capazes de lidar com os negócios públicos, os únicos que, justamente por amarem o que lhes é semelhante, atingem a plenitude do ser. Mulheres atraídas por outras mulheres, em vez disso, são tribadas. Uma palavra cheia de significados perturbadores: as tribades eram mulheres selvagens, incontroláveis, perigosas.” (Cantarella, 2016, p.125 - tradução do autor)

A própria Safo era considerada perigosa, corruptora e erotomaniaca. Ela foi a poetisa que cantou com milhares de versos pungentes o amor entre mulheres na ilha de Lesbos, cuja obra foi quase inteiramente perdida nas mãos de punições misóginas.

Mesmo o Oriente tem sua própria história em termos de bissexualidade: por exemplo, no antigo texto indiano Kamasutra, encontramos indicações sobre as posições sexuais mais apropriadas para práticas heterossexuais e homossexuais, masculinas e femininas; além disso, a descrição das práticas sexuais dentro da mitologia hindu tem sido considerada como a expressão de uma “bissexualidade universal”.

E, novamente, as práticas bissexuais eram comuns na China imperial, no Japão medieval, entre os nativos da América e até na África.

Todas manifestações de bissexualidade que começaram a ser mal vistas e condenadas após os primeiros contatos com o mundo cristão ocidental e seus ditames religiosos.

O antropólogo alemão Kurt Fulk havia estimado que mesmo na década de 20,

entre algumas tribos nativas africanas estudadas, havia uma prevalência absoluta de homens bissexuais que chegava a 90% dos casos.

Ainda mais interessantes são os dados relatados pelo biólogo Bruce Bagemihl (1999) em um dos mais completos estudos sobre sexualidade no reino animal; por exemplo, no bonobo, um macaco antropomórfico com o qual compartilhamos 96% de nossa composição genética, o comportamento bissexual parece ser o único praticado.

Além disso, é importante lembrar que os termos heterossexualidade, homossexualidade e bissexualidade, mas mais geralmente as próprias noções de sexualidade e orientação sexual, são conceitos relativamente novos e foram introduzidos pela primeira vez pela psicologia e pela medicina durante o século XIX. Mais precisamente, por volta de meados do século XIX, a sexualidade passou a ser objeto de estudo da nascente medicina positivista e a sexualidade se multiplicou com as consequentes categorizações e “patologizações”.

Ao longo de séculos, portanto, parece que a homossexualidade tem sido não apenas tolerada, mas também predominantemente ativa dentro de uma bissexualidade, sendo o comportamento heterossexual em função de uma ordem social.

Portanto, perguntando-se como e por que chegamos à condenação global e a uma repressão muito severa da homossexualidade, o pensamento se dirige para a doutrina judaico-cristã.

O argumento de que a pregação cristã sempre condenou a homossexualidade é confirmado pela leitura das fontes. Na primeira carta aos romanos, na qual descreve as razões que causaram a ira divina contra os pagãos, Paulo escreve: “As mulheres substituíram o uso natural do sexo por um uso contra a natureza. E o mesmo fizeram os homens, ardendo de desejo mútuo, deitando-se vilmente uns com os outros” (Cantarella, 2016, p.244- traduzido pelo autor).

É uma pregação que considera as relações entre pessoas do mesmo sexo contra a natureza, e homossexuais um castigo divino, que não só vira o pano de fundo do mundo pagão, mas, como já mencionado, por meio de várias colonizações, espalha a teoria segundo a qual a heterossexualidade é a única manifestação da sexualidade saudável e natural.

Mencionando, mais uma vez, Safo, temos: “Por que a Igreja de Roma queimou seus poemas e a excomungou? [...] ‘Conhece-te a ti mesmo’, disse Sócrates. ‘Conhece a ti mesmo’, disse Safo, ‘e certifique-se de que a Igreja nunca descubra.’” (Winterson, 1994, p. 54).

É necessário compreender como esta condenação não passa de uma solicitação da

Igreja Católica para controlar e reprimir a atividade sexual das pessoas, para favorecer o conceito de sexualidade exclusivamente procriativa. Perdemos o rastro da bissexualidade e da homossexualidade como de costume e inclinação comum; portanto, apenas a condenação permanece.

Assim, alguns direitos civis foram suspensos, como em parte já acontecia nas antigas civilizações pagãs que eram mais livres, embora ao mesmo tempo reguladas socialmente. Além disso, marcando o comportamento como “contra a natureza”, a dignidade humana, que nada mais é do que a estima do *self* foi comprometida. E, quando a dignidade é negada, a ferida é infligida: não apenas aos condenados e, conseqüentemente, discriminados, mas a toda a humanidade.

A seguir, eu irei descrever os efeitos de tal dignidade negada às pessoas homo ou bissexuais e os efeitos da ferida, sofrida ao longo dos séculos, no desenvolvimento do que chamarei de “Self sexual”, para fazer referência, explicitamente, ao componente sexual no desenvolvimento da identidade psicofísica.

O mundo não deve ser dividido em ovelhas e cabras

Na pesquisa acadêmica, desde a época de Freud, encontramos a questão de saber se a bissexualidade é uma tendência humana universal. Embora não tenha feito um estudo aprofundado, ele reconheceu que a escolha heterossexual do objeto é um fenômeno tão obscuro quanto o homossexual.

A mudança de rumo, levando a considerar e registrar a homossexualidade e a bissexualidade como minoria sexual, assume ainda mais a forma de uma progressiva “dessexualização” do organismo.

A dessexualização é um conceito de Marcuse (1955), é uma distância que o humano conseguiu estabelecer de seus instintos animais primários; ele a definiu como a mais alta forma de controle social, necessária para a produção e reprodução social.

A primeira forma de dessexualização deveu-se ao nascimento da civilização; portanto, todos nós, hetero ou homo, nascemos parcialmente dessexualizados.

A segunda fez criar uma minoria, sexualmente falando, o que minoria pode não ser. Vimos como a “Igreja” tem suas responsabilidades: progressivamente da sexofobia à homofobia.

Alfred Kinsey (1948), um biólogo e sexólogo americano, escreveu na década de 1950: “O mundo não deve ser dividido em ovelhas e cabras. Nem todas as coisas são pretas nem todas as coisas são brancas. É um fundamento da taxonomia que a natureza raramente lida com categorias discretas. Apenas a mente humana é que inventa categorias e tenta

forçar os fatos em compartimentos separados. O mundo dos vivos é um continuum em cada um dos aspectos que se encaixam. Quanto mais cedo aprendermos isso sobre o comportamento sexual humano, mais cedo chegaremos a uma compreensão sólida das realidades do sexo”.

Mas aceitar o mundo vivo como um continuum em todos os seus aspectos talvez nos coloque em um estado de instabilidade que nos assusta. Como sociedades enjauladas, não conseguimos ver o processo de maturação. A heterossexualidade exclusiva, ao invés de ser um processo natural, é, portanto, um processo social, religioso e cultural. Então, o que acontece com o corpo se não nascemos “ovelha” ou “bode”?

### **O Efeito do Estresse Minoritário**

Ilan Meyer (1995), professor de ciências médicas e sociais da Universidade de Columbia, falou primeiro sobre o estresse das minorias, examinando três dimensões: primeiro, levou em consideração a dimensão mais subjetiva, a homofobia internalizada, que corresponde à aceitação por uma pessoa homossexual, de todos os preconceitos, rótulos, estereótipos negativos e atitudes discriminatórias em relação à homossexualidade; em seguida, ele observou uma dimensão mais objetiva que corresponde às experiências vividas de discriminação e violência com características traumáticas agudas e/ou crônicas, para dar um exemplo: experiência de trauma agudo pode ser a de um casal gay ou lésbico que sofre uma ação de violência ao caminhar na rua, a vivência do trauma crônico pode ocorrer por suprimir repetidamente as manifestações de afeto desistindo de andar de mãos dadas; finalmente, levou-se em consideração uma terceira dimensão que é em parte subjetiva e em parte objetiva e corresponde ao estigma percebido, que é um passado com tendência ao estresse crônico: quanto maior a percepção de rejeição social, maior o nível de vigilância para ocultar sua homossexualidade e o uso de estratégias de enfrentamento inadequadas.

A vivência do estresse minoritário em sua tríplice manifestação é uma das implicações sociais mais preocupantes: falamos de trauma, lesão, dignidade.

Mas vejamos com mais detalhes como essas três dimensões afetam o desenvolvimento do “Self sexual”.

A começar pela homofobia internalizada: a atitude negativa em relação à homossexualidade e às pessoas homossexuais (do preconceito individual à violência pessoal, verbal ou física, à discriminação cultural e institucional) penetrou tanto nas instituições quanto nas tradições; essa atitude é uma forma de preconceito homofóbico que tende a se desenvolver desde a infância, já que a maioria das crianças cresce em contextos familiares, escolares e sociais que, na melhor das hipóteses, “consideram a homossexualidade um assunto que não deve ser falado ou brincado”. (Lingiardi, 2007, p.47 - tradução do autor)

Exemplos disso são alguns depoimentos retirados, no contexto de uma pesquisa com pessoas LGBT, da Escala Italiana de Homofobia Internalizada (Montano et al., 2003, 2004 - tradução do autor):

- Eu me sinto culpado depois de atos homossexuais.
- Tenho medo de ser julgado negativamente pelos outros por causa da minha homossexualidade.
- Fico incomodado com gays e lésbicas que mostram sua homossexualidade em público.
- A única forma de família aceitável é composta por pai, mãe e filhos.
- Se meus pais tivessem me mandado ao psicólogo a tempo de me tratar, agora eu provavelmente seria heterossexual.
- Às vezes eu gostaria de ser heterossexual.
- Às vezes digo a mim mesma que preciso parar de sentir atração erótica por pessoas do meu sexo.
- Gays e lésbicas não deveriam ser pais.
- Estou preocupado que algumas pessoas possam descobrir minha homossexualidade.
- Eu me sentiria desconfortável sendo visto em um clube homossexual.

Como podemos ver, a internalização do preconceito pode ocorrer de forma mais ou menos consciente; de qualquer forma, ela leva a uma experiência conflituosa da própria orientação sexual a ponto de negá-la ou viver com vergonha ou ter sentimentos negativos em relação a “outros” homossexuais.

Com isso não quero afirmar que todos os homossexuais ou bissexuais na Itália internalizam o preconceito homofóbico, mas a cultura homofóbica em que estão imersos pode afetar tão profunda e inconscientemente que pode se tornar um patógeno em seu estado genérico de saúde.

Vejamos os efeitos do estigma percebido: viver o estresse crônico de se sentir rejeitado socialmente desenvolvendo “vigilância” para ocultar sua orientação sexual não produz efeitos neutros na qualidade do relacionamento.

Uma pesquisa realizada por Hatzenbuehler e colaboradores (2010) mostrou que, para pessoas LGB, morar em estados onde o preconceito homofóbico é generalizado (como as emendas que proíbem o casamento entre pessoas do mesmo sexo) constitui um fator de risco para morbidade psiquiátrica (Lingiardi, 2007). Em particular, verificou-se que, em tal estado, há um aumento significativo de transtornos de humor, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno por uso de álcool e um aumento geral de comorbidade psiquiátrica.

O estresse experimentado com níveis tão altos de vigilância leva a uma experiência geral de medo e a interações suspeitas ou desencorajadas com a cultura dominante, bem como uma sensação de desarmonia ou alienação com a sociedade em

geral.

Em uma pesquisa de 2002 por Jay P. Paul e col., realizada por meio de entrevista por telefone, em uma amostra de 2.881 homossexuais em quatro cidades diferentes dos Estados Unidos (Chicago, São Francisco, Nova York e Los Angeles), constatou-se que 21% dos indivíduos apresentaram um plano suicida pelo menos uma vez na vida ; 12% disseram ter tentado suicídio (além disso, metade dos sujeitos desse percentual declarou múltiplas tentativas). A maioria dos que relataram tentativa de suicídio afirmou que a primeira tentativa ocorreu antes dos 25 anos. Um aumento no planejamento e nas tentativas de suicídio também foi detectado entre homossexuais com menor escolaridade, baixa renda anual e ausência de trabalho em tempo integral: o estudo, portanto, encontrou um alto risco de tentativas de suicídio dentro da amostra examinada de homossexuais.

Se somarmos as experiências de discriminação e violência, que às vezes podem ser traumáticas, tanto no sentido agudo quanto crônico, fica um quadro ainda dissonante e longe de respeitar a natureza de todos nós, seres sexuais.

Os resultados de outra impressionante pesquisa, realizada nos Estados Unidos, em uma amostra não clínica de 34.653 adultos (publicada em 2010 por Roberts e colaboradores) mostram que indivíduos homossexuais ou bissexuais, quando comparados com heterossexuais, estão expostos a um maior risco de serem agredidos: com incidência de transtorno de estresse pós-traumático significativamente maior nos homossexuais (igual a 25,68%) em relação aos heterossexuais (12,50%).

Portanto, os efeitos da homofobia social sobre a chamada “minorias sexual” têm características peculiares.

O CIS (Centro Italiano di Sessuologia - Centro Italiano de Sexologia) e a FISS (Federazione Italiana di Sessuologia Scientifica - Federação Italiana de Sexologia Científica), fazem uma descrição bastante exaustiva dos efeitos da homofobia social em pessoas LGB.

Resumo a sua descrição e a reelaboro da seguinte forma: parte da sua análise tem a ver com as consequências ao nível da relação com tudo o que é “outro” do Self e que leva à intrusão de significados pré-constituídos; parece que os estereótipos sobre identidade e comportamentos não heterossexuais fornecem interpretações de como o mundo LGB deveria ser e, como consequência natural, testemunhamos a formação de representações sociais muito poderosas (errôneas) veiculadas pela mídia e pela linguagem e que podem ser assimilado inconscientemente por indivíduos homossexuais.

Outra parte da descrição tem a ver com as consequências ao nível da relação consigo mesmo; para começar, invalidações e obstáculos à auto-estima: o preconceito afeta a imagem de si; e, em seguida, a ameaça a sensação de segurança: ou seja, a percepção de

ser diferente pode suscitar a sensação de não estar seguro em relação às avaliações e reações negativas dos outros.

De maneira mais geral, como consequências podem surgir atitudes como: antecipação da rejeição (nas interações cotidianas de gays e lésbicas muitas vezes perguntam que efeito sua orientação sexual terá sobre os outros), ocultar sua orientação sexual, controlar seu comportamento (em virtude do estigma e discriminação, as pessoas LGB tenderiam a controlar todos os comportamentos que poderiam ser sinais reveladores de sua orientação sexual) e, finalmente, o estresse de se revelar, de se assumir (a maioria dos gays e lésbicas não se assume em muitos campos de sua vida: família, trabalho, amigos, etc.).

Discutirei essas consequências com vistas a aprofundar o desenvolvimento do “self sexual” analisando os efeitos que o pensamento homofóbico da cultura dominante tem sobre ele, independentemente do nível alcançado de garantia dos direitos civis.

Em primeiro lugar, a intrusão de significados pré-constituídos nos obriga a levar em consideração quanta confusão e frustração podem ser geradas no desenvolvimento da identidade sexual (influenciando também a experiência afetivo-erótica), levando-nos diretamente à questão de gênero e ao “politicamente correto”.

Em vez disso, a autoestima prejudicada, a sensação de segurança ameaçada, a rejeição antecipada, a orientação sexual oculta, o comportamento controlado nos levam diretamente ao que Lowen (1975) chamou de “núcleo”: o centro vital de onde parte todo movimento pulsatório autoexpressivo, até mesmo o sentimento de amor, que infelizmente muitas vezes se torna um sentimento de culpa, vergonha e auto-imagem negativa.

### **A questão de gênero e o politicamente correto**

Em teoria, sempre pode ser útil especificar os constituintes da identidade sexual em seus diferentes componentes: sexo biológico, identidade de gênero, papel de gênero e orientação sexual. O sexo biológico é determinado pelas características genéticas, hormonais e anatômicas que definem o pertencimento à condição masculina, feminina ou intersexual, termo que indica toda aquela série de condições para as quais não é possível determinar inequivocamente se o indivíduo é do sexo masculino ou feminino, e que tem uma estimativa de até 1,7% (o mesmo que pessoas com cabelos ruivos), o que deixa claro que a natureza fornece condições sexuais não dicotômicas.

Em vez disso, gênero e a construção de uma identidade relativa são conceitos determinados exclusivamente por uma variável psicológica e cultural. Por “gênero”, de fato, entendemos a adesão e proximidade de um indivíduo à definição que culturalmente é dada ao masculino ou feminino: a experiência interna de tal construção pode ser definida como identidade de gênero. De acordo com M. Rothblatt (1995), um reconhecido expoente dos estudos transgêneros, o masculino e o feminino são estereótipos culturais aos quais a

classificação das identidades biológicas foi erroneamente atribuída na história.

Usando as palavras de Judith Butler (1990), “gênero é uma cópia da qual o original não existe”. Cada ser humano, em qualquer contexto sociocultural que esteja inserido, recebe uma série de indicações implícitas e explícitas, mais ou menos rígidas, sobre o que pertence ao gênero masculino e o que pertence ao gênero feminino e se relaciona com elas em busca de semelhanças e diferenças com o que sente. É justamente a partir disso, da construção social do masculino e do feminino, destacada desde o início pelos estudos de gênero, que se originam a confusão e a frustração, pois o conjunto de “prescrições” e expectativas que a cultura de referência indica ou impõe ao masculino e ao feminino representam o papel de gênero que “tem-se que” assumir. Ou seja, acabamos tendo que ser “politicamente corretos”, isto é, coerentes e sinérgicos com a organização da sociedade que proporciona diferentes papéis e status para homens e mulheres.

Seguem alguns exemplos de Fina Pla (2008), que nos ajudam a compreender o sofrimento e a frustração que tanto mulheres quanto homens, sejam homossexuais ou heterossexuais, devem enfrentar caso não se enquadrem nos papéis esperados e aceitos:

L. quer ser mãe, mas não tem companheiro no momento. Ela está lutando com seu sentimento de inadequação por não ter um parceiro. É difícil para ela se entregar à possibilidade de realizar seu desejo.

M. é homossexual e deve elaborar sua fantasia idealizada de como é um homem viril e, portanto, superar seu sentimento íntimo de inadequação.

M. é uma feminista que deve enfrentar sua recusa em aceitar suas necessidades de dependência, abandonar seu ideal de mulher completamente autônoma, que não precisa de ninguém, para poder se relacionar com um parceiro.

B. tem dificuldade em afirmar seu direito à herança em uma família onde a feminilidade é desvalorizada.

T. está dividida entre seu desejo de ir para a universidade e o desejo de seu parceiro de morar com uma mulher que cuide dele.

C. está deprimida porque seu parceiro lhe diz que seu corpo não é feminino o suficiente e ela deve resistir à necessidade dele de controlá-la. (traduzido pelo autor)

Escusado será dizer que, a esse respeito, existem diferentes graus de margem e flexibilidade em relação a esses critérios de adequação, dependendo da cultura de referência em que nos encontramos de tempos em tempos. Mas esse é o impacto da cultura e dos processos inconscientes em todo o complexo desenvolvimento de nossa identidade sexual: lavagem cerebral de uma “cultura sexualmente apropriada”. (Rothblatt, 1995, p.27 -

traduzido pelo autor da edição italiana)

Cultura essa em que, no máximo, as mulheres podem “imitar”, sem exagerar, o poder e a força dos homens, enquanto os homens mais “femininos” muitas vezes se veem enfrentando o desprezo como “traidores” e também “a humilhação a qual os senhores que se identificam com os escravos está exposta”. (Rothblatt, 1995, p.27 - tradução do autor da edição italiana).

A orientação sexual é, portanto, apenas um dos componentes da identidade sexual e refere-se apenas à atração física e emocional por pessoas de sexos diferentes, do mesmo sexo ou de ambos.

Que nível de confusão isso pode gerar para os homossexuais que, à medida que crescem, devem cumprir certos papéis e expectativas, aceitando sua orientação sexual?

O conceito de performatividade de gênero de Judith Butler é muito significativo; argumentando que o gênero produziu uma sexualidade normativa e que tal normatividade foi internalizada como um aspecto natural. Com a teoria da performatividade de gênero, ela mostra como, por meio de atos constantemente repetidos, o que considerávamos a essência interior do gênero é exteriorizado e marcado no corpo, por meio de gestos agora “naturalizados”. Assim, o gênero “performativo” atua como uma marcação, um signo de reconhecimento, e os corpos são concebidos como destinatários passivos de uma lei cultural inexorável: o gênero acaba aparecendo como fixo e determinado e o corpo como um meio passivo marcado pelo gênero.

A partir disso, gênero é sempre um fazer, ou seja, pertencer não à esfera do ser, mas à esfera do devir... binário; para que a “variabilidade de gênero” natural do ser humano seja mortificada pelo binarismo cultural de masculino ou feminino.

Deixando de lado o fato, na discussão, de que a diferenciação cromossômica básica parece ser importante apenas porque provoca a produção de diferentes quantidades de estrogênio e testosterona: homens e mulheres produzem os dois hormônios, embora em quantidades diferentes.

Então, o que o binarismo gerou para gays e lésbicas hoje? Por um lado, pessoas LGB “in”, ou seja, que fazem parte do cânone; por outro lado, pessoas LGB “out”, ou seja, aquelas que não fazem parte do cânone, nomeadamente lésbicas masculinas e gays femininas: “transgressores de gênero” que acabam por ser mais fáceis de atingir na vida cotidiana devido ao reconhecimento imediato.

A questão torna-se ainda mais grave dado que o resultado de tudo isso, mesmo da performatividade de gênero, para usar os mesmos termos de Butler, é que “a adequação sexual é buscada em critérios estéticos conformistas e formais, e não em termos de

satisfação perceptiva subjetiva, do prazer erótico provado” (Colonna, 2011, p.65).

## **2. O ponto de vista intrapsíquico e corporal**

### **O núcleo das pessoas LGB**

Agora vamos focar no outro aspecto dos efeitos do pensamento homofóbico sobre o desenvolvimento do “Eu sexual”, aquele que afeta o núcleo vital: o núcleo, de onde parte o caminho amoroso que conduz à verdadeira essência de todos nós, seres sexuais.

Lowen em “A Voz do Corpo” escreve: “A pessoa sexual é uma pessoa capaz de amar e ser alegre [...] sua sexualidade lhe dá a principal fonte de prazer e satisfação na vida, além de uma orientação positiva em relação aos outros e ao mundo. Da mesma forma, a pessoa cheia de amargura é invariavelmente frustrada sexualmente, assim como a pessoa deprimida sofre de depressão de seu desejo sexual, provavelmente causada por repetidos fracassos e decepções.” (Lowen, 2001, p.158 - traduzido pelo autor da edição italiana)

E então, novamente, ele se pergunta: “Quais são as características físicas da personalidade sexualmente madura? A resposta é simples: um corpo harmonioso, integrado, coordenado e vivo. Em duas palavras, um corpo que é belo e gracioso em sua situação normal e natural [...]. A sexualidade de uma pessoa está em seu ser. Sua realização sexual está em seu bem-estar, em sua alegria e felicidade [...]. Uma vez que o sexo é uma das maiores fontes de prazer e alegria na vida, qualquer limitação ou inibição dos sentimentos sexuais deprimirá os processos de energia vital do corpo e, com isso, afetará negativamente a personalidade.” (p.159 - traduzido pelo autor da edição italiana)

Nessas falas não há diferenciação relacionada à orientação sexual; quase parece que, segundo Lowen, o objeto de amor não é tão relevante quanto o sujeito que ama, mas sabemos que não é bem assim. Conhecemos seu pensamento homofóbico nascido no contexto cultural americano dos anos 1950, no qual as teorias psicanalíticas que fortemente patologizam a homossexualidade floresceram. Mas, por agora, não quero examinar as contradições de Lowen quando ele fala da homossexualidade, aparentemente esquecendo a neurose da pessoa heterossexual, que, em contraste com a pessoa homossexual parece ser um indivíduo sexualmente adequado, saudável e orgasticamente poderoso; Relato apenas uma afirmação que paradoxalmente o absolveria de suas considerações homofóbicas: “Quem está isento de pelo menos um traço de homossexualidade? Na minha opinião, muito poucas pessoas em nossa cultura são completamente heterossexuais. Isso significa, então, que o ser humano é basicamente bissexual? Não é lógico inferir que a pessoa comum praticaria a homossexualidade em maior ou menor grau se a sociedade fosse mais tolerante?” (Lowen,1958, p.131- traduzido pelo autor da edição italiana)

Partindo dessa “lógica”, explicitamente avançada em meu pensamento desde o início, é ainda mais compreensível o quanto a expressão do amor em uma relação homossexual sempre foi inibida, distorcida ou impedida, inclusive por influência da

consciência coletiva.

Então, o quanto uma pessoa homossexual estará cheia de amargura? Se é uma amargura ligada à sua experiência atual percebida ou “herdada” pela comunidade? Nossa psique coletiva pode esquecer que milhares de mulheres e homens homossexuais foram condenados a penas de prisão, internados em hospitais psiquiátricos ou em campos de concentração e extermínio?

Concordo com G. Cockburn (2008) quando diz: “Não somos capazes de compreender plenamente o desenvolvimento do *self*, das questões de gênero e da família no século XXI sem essa 2ª etapa da Bioenergética” (p.31) que é a compreensão corporal de si em relação ao outro, pois a intersubjetividade é parte constitutiva do *self* corporal.

Acredito que a culpa, a vergonha e uma autoimagem negativa (reações “secundárias” à repressão das pulsões “primárias”) são exemplos dessa alteridade (social) no corpo, no *self*.

Os próprios teóricos do apego dizem que a subjetividade é construída por meio de relacionamentos com os outros desde o nascimento e que uma criança desenvolve diferentes padrões de apego com cada pai. Mostraram também que o *self*, como identidade subjetiva em desenvolvimento, não se constrói sem vínculos; portanto, o *self*, o *self* sexual, desenvolve-se inteiramente nesse processo.

Mães hostis, pais sedutores, vínculos ambivalentes, relações incestuosas podem ser encontrados tanto no ambiente familiar do heterossexual quanto no do homossexual; jamais poderemos determinar, com certa veracidade, como esses elementos são fatores distinguíveis da homossexualidade.

O que devemos levar em consideração é que esse *self* sexual que nasce e se desenvolve através de vínculos contínuos de apego, desenvolverá uma imagem do *self* condicionada pelo ambiente com o qual entrará em contato.

Essa imagem, e conseqüente percepção, influencia tanto a relação com o próprio corpo quanto com os outros, que pode ser marcada por confiança, autoafirmação, alegria, prazer, segurança ou vergonha, insegurança, medo, ansiedade, dor, evitação. A imagem mental do *self* (ou seja, como nosso corpo aparece para nós) modula sentimentos, emoções, comportamentos, atitudes e a maneira como percebemos e reagimos ao nosso próprio corpo e aos dos outros.

Além disso, a imagem corporal “ao intervir continuamente na nossa aproximação ou afastamento da realidade, do contato social, certamente tem a ver com o sentimento de vergonha, no sentido de despertá-la ou aumentá-la”. (Ver Craia, 2006, p.22 - tradução do autor)

O corpo, portanto, é marcado pela história individual como também pela história social, é marcado pelo medo, pela vergonha, pela insegurança, tanto que os gestos e posturas refletem atitudes existenciais com ainda mais certeza do que a fala.

“Construções, sofrimentos, repressões, assim como hábitos, costumes, rituais, que nos foram transmitidos, deixados como herança, impostos pela nossa família, pela cultura, pelo ambiente de vida fazem parte” do nosso corpo. (Ver Craia, 2006, p.21 - tradução do autor)

Consideremos quão forte é o envolvimento emocional dos pais em relação ao sexo do filho desde o nascimento; a primeira coisa que eles querem saber, de fato, é o sexo e essa informação não deixa os pais neutros em relação aos sentimentos futuros em relação ao filho ou à filha.

Isso poderia reduzir a capacidade de expansão e autorrealização, diminuir o fluxo de sensações e influenciar a funcionalidade psicofísica e, portanto, o crescimento, caso surgissem “incongruências de imagem” nessa criança, pois o corpo se tornaria o local de eventos indesejados.

Essas considerações servem apenas para compreender como a alteridade no corpo é extremamente responsável pelo processo de identificação do organismo e integração de sua pulsão sexual.

Portanto, avaliar o comportamento sexual em uma escala de poder, com a homossexualidade em uma extremidade e a heterossexualidade na outra, pode ser completamente inadequado.

O “poder orgástico” está intimamente ligado à capacidade de abandonar-se sem medo de desintegração: “a difusividade epidêmica da incapacidade de participar plenamente da corrida orgástica e o conseqüente relaxamento total, levou Reich e, posteriormente, Lowen, a se perguntarem sobre o poder das defesas, na distorção permanente que a armadura de caráter acarreta nos indivíduos e na ansiedade que a satisfação desejada e impossível desencadeia para proteger a adaptação neurótica alcançada. Infelizmente, essa realidade não diz respeito a nenhum homossexual ou heterossexual, a algum neurótico ou psicótico: é a neurose de massa que afeta a todos.” (Colonna, 2011, p.73 - tradução do autor)

Em conclusão, podemos argumentar que não existe uma essência masculina ou feminina “natural” e que as pessoas não são nem homossexuais nem heterossexuais, mas simplesmente indivíduos nascidos com um núcleo vital biologicamente pronto para expansão e integração, carga e descarga, que, de outra forma, e medida única, recebeu uma limitação condicionando a experiência afetivo-sexual, em geral, e reduzindo a experiência do prazer, em particular.

## **Sensibilidade e prazer do corpo**

Lowen considerava o homossexual um ser com um corpo insensível. Por isso, no tema do prazer, gostaria de me deter brevemente no conceito de sensibilidade corporal, que está intimamente ligado ao conceito de sensação.

Além das diferentes concepções que se seguiram na pesquisa com a tentativa de enquadrar os processos que permitem o nascimento de uma sensação, essa é geralmente assimilada ao componente subjetivo da experiência sensorial.

De acordo com o neurocientista Kandel (1985), “as percepções são qualitativamente diferentes das propriedades físicas dos estímulos, pois o sistema nervoso simplesmente extrai certas informações do estímulo e então passa a interpretá-las no contexto da experiência anterior”. (p.343 - traduzido pelo autor da edição italiana).

É possível, neste ponto, definir a sensibilidade corporal como a capacidade de um indivíduo ter um sentimento adequado sobre um estímulo; ou seja, tentar tornar a definição mais subjetiva, tendo a capacidade de derivar do estímulo uma sensação funcional para a situação presente e para os propósitos conscientes do indivíduo. Nessa perspectiva, ter sensibilidade sexual significa ter a capacidade de vivenciar um sentimento condizente com o contexto e com as próprias expectativas.

O conceito de limiar sensorial parece estar em consonância com esta definição de sensibilidade: ele é definido como a menor intensidade do estímulo que um sujeito pode perceber “as mudanças nos limiares sensoriais em relação às indicações provenientes do contexto em que o sujeito se encontra operando as discriminações são particularmente interessantes e provam que os limiares perceptivos são relativos e não absolutos [...], essas variações no limiar sensorial não são produzidas por alterações no limiar do receptor periférico, mas sim por variações no estado funcional dos neurônios do sistema nervoso central e afetam não apenas os neurônios dos sistemas sensoriais, mas também os neurônios do sistema límbico, que fazem a mediação do componente afetivo das sensações”. (Kandel et al., 1985, p.344 - traduzido pelo autor da edição italiana)

É concebível, portanto, que um aumento no limiar sensorial, por meio de diferentes mecanismos, possa determinar uma perda parcial da sensibilidade, claramente relacionada a determinados distritos corporais, estímulos, personalidades e contextos ambientais.

Excluindo a hipótese anterior de que os homossexuais em geral têm um corpo insensível, cito esse aspecto fundamental do componente subjetivo da experiência sensorial para considerar adequadamente que o contexto social de referência do indivíduo homossexual (o heteronormativo) poderia desempenhar um papel em inibir ou modular as diferentes fases da experiência do prazer sexual: primeiro sensorial e depois motor.

Esse aspecto precisa ser destacado se realmente queremos ser livres de preconceitos, mas ao mesmo tempo cheios de interesse. Mantendo-se atento para não confundir uma possível insensibilidade corporal de um indivíduo homossexual como efeito da própria homossexualidade, mas para ver claramente que o corpo pode ter todos os “sinais” do medo: o medo (consciente ou não) da condenação social e tudo o que pode alcançar.

Em uma conversa entre colegas, eu acabei por ouvi de uma delas que uma paciente homossexual dessa colega “tinha evoluído”, referindo-se ao fato de que, naquele momento, a paciente estava vivenciando uma experiência sexual heterossexual.

Acho um grande erro pensar que isso pode ser a evolução do paciente; a verdadeira evolução é a sensibilidade corporal, a capacidade de entrar na intimidade, a capacidade de abandono, a possibilidade de amar, é a superação da vergonha no corpo... independentemente da anatomia do objeto para o qual se orienta; enquanto um terapeuta não tiver isso claro, ele não poderá ajudar, pois algo terá assumido o controle, ainda que inconsciente: e é o preconceito arraigado.

### **Breves considerações atuais**

Como conciliar esse panorama com a revolução sexual, que afetou as sociedades ocidentais nos anos 1950/60, e suas transformações atuais?

A GLAAD (organização sem fins lucrativos de ativismo LGBT) afirma que 20% da geração dos chamados *millennials*, adultos com idade entre 18 e 30 anos, se identificariam abertamente com LGBTQ.

O estudo da AUS que queria interrogar uma amostra de jovens entre 18 e 34 anos sobre vários temas sexuais, incluindo homossexualidade, revelou que, para 42% dos entrevistados, um relacionamento entre pessoas do mesmo sexo é moralmente aceitável.

Therese Hargot (2016), psicóloga francesa, estuda ao mesmo tempo os “efeitos” entre os jovens dessa sociedade “sexualmente liberada”, registrando algumas questões críticas, incluindo um alto nível de ansiedade de desempenho, uma obsessão paradoxal pela orientação sexual, uma porcentagem de uma sexualidade ou a “falta de atração pelo sexo” (em que o desejo sexual é ausente ou muito baixo) e, do lado oposto, o “sexo fácil”. Parece que esta geração aceita mais a sexualidade variada, mas a aceitação “mental” pode não coincidir com a liberação “física” e real de toda a experiência do *self* sexual.

Em “Juventude Sexualmente Liberada (ou Quase)”, o autor descreve bem como algumas liberdades sexuais se tornaram formas de vingança para converter vergonha em orgulho.

“A parada do orgulho gay (o Gay Pride) é o evento mais notável. Representar

caricaturas até o amargo fim, apropriar-se de insultos, divertir-se, especialmente neste “lado estranho”, permite evacuar o veneno da vergonha. Assim, realidades distintas e variadas desfilam sob uma mesma bandeira, uma bandeira de arco-íris, gritando o mesmo grito: 'Sou assim e tenho orgulho disso!'" (p.56 - tradução do autor).

### **A perspectiva de escuta do terapeuta**

Diante do exposto, mantendo-se fiel à teoria bioenergética que estuda a personalidade a partir dos processos energéticos do organismo, o foco no “problema teórico” da homossexualidade desloca-se para a qualidade da relação, independentemente de seu objeto, e a capacidade do corpo de entregar-se ao “reflexo orgástico” (Reich).

Quando falamos em “a experiência que o analista tem do paciente” (Buti, 2008, p. 114 - tradução do autor) é preciso considerar que a experiência é moldada tanto pela perspectiva de escuta do paciente quanto do terapeuta, pela suas teorias internalizadas ou herdadas, e por sua subjetividade em geral.

Essa perspectiva pode ser prejudicial quando o terapeuta coloca em prática a atitude “sim... mas”. Ou seja, diz a si mesma, à sociedade, aos pacientes, mesmo que implicitamente, que a homossexualidade não é uma doença a ser convertida em heterossexualidade; pode argumentar que a homossexualidade foi cancelada do DSM já em 1974 e pela OMS em 1990, mas sua atitude, sem saber ou não, é “sim... mas”, porque ela tende a esconder o fato de que, dentro dele ou dela, ainda há a convicção de uma escala de poder orgástico em que o poder é maior quando tendemos a modelos sexuais heterossexuais e menor quando tendemos a manifestar o comportamento típico da homossexualidade.

É, portanto, óbvio que considerar a potência sexual em relação ao comportamento homo ou hetero como maior ou menor é como partir de suas próprias categorias mentais e não da experiência real do *self* do paciente, e por isso é prejudicial.

Esta atitude de “sim... mas” é muito difundida tanto na comunidade terapêutica como na sociedade em geral.

A perspectiva de escuta do terapeuta pode ser prejudicial em dois outros casos: um, se o código linguístico do terapeuta for um código heterossexual (no fazer perguntas e dar respostas), comprometendo inevitavelmente a construção de uma boa aliança terapêutica; a outra, se o terapeuta não considerar que o senso de *self* do paciente é pré-genital porque começa a se desenvolver antes do complexo de Édipo, mesmo em seu componente sexual. Fina Pla (2008) também lembra “a ideia de uma identidade de gênero antecedente sobre a qual a identidade edipiana é posteriormente construída”. (traduzido pelo autor)

Já tínhamos uma visão distante do patriarcal falocêntrico, típico da teoria edipiana

clássica, graças a M. Klein, que define o nascimento de “Édipo” entre 6 e 12 meses, em decorrência da posição depressiva, ocasionada pela admissão do terceiro na relação dual. E não fala da “fase fálica” das crianças, pois para M. Klein (1928) não se trata de colocar em jogo apenas o genital masculino porque as crianças de ambos os sexos, desde muito cedo, possuem “um conhecimento inconsciente da vagina e do pênis”. “O fato de as tendências edípicas começarem muito mais cedo do que supúnhamos, a pressão do sentimento de culpa que, portanto, recai sobre os níveis pré-genitais, a influência determinante assim exercida tão cedo sobre o desenvolvimento do Édipo, por um lado, e o do super-ego por outro, e de acordo com a formação do caráter, sexualidade e todo o resto no desenvolvimento do sujeito - todas essas coisas me parecem de grande importância e até agora não reconhecida. (p.197-8)

Além disso, em relação ao complexo de Édipo, posso apenas citar Fritz Klein (1993), que propõe uma nova interpretação, captando meu interesse desde a primeira leitura de seu texto “A opção bissexual”. De acordo com sua teoria, a criança, para resolver com sucesso o complexo de Édipo positivo ou negativo, deve renunciar ao desejo sexual de ambos os pais. A criança tem que reprimir esses desejos e o faz substituindo os pais por novos objetos sexuais. A transferência dos impulsos sexuais da criança para outros objetos (para outras pessoas) elimina o medo de perder o amor dos pais e o medo de punição pelo genitor rival (nem sempre do mesmo sexo). Essa visão de Fritz Klein é interessante quando ele escreve que o heterossexual deve usar mais repressão para resolver com sucesso o complexo de Édipo negativo do que resolver o complexo de Édipo positivo: ele deve reprimir, de fato, o desejo sexual em relação ao seu próprio sexo e é capaz de estabelecer relações com ela em um nível não erótico. Enquanto isso, o homossexual deve usar mais repressão para resolver o complexo edípico positivo: ele deve reprimir o desejo sexual em relação ao sexo oposto e é capaz de estabelecer relações com ele em um nível não erotizado. Finalmente, o bissexual para resolver com sucesso o complexo de Édipo positivo e negativo deve reprimir os desejos sexuais em relação a ambos os pais, o que não é reprimido é o deslocamento desses desejos para outras pessoas de ambos os sexos como objetos sexuais.

Por que faço essas considerações? Porque ao examiná-las poderíamos evitar o preconceito implícito da teoria clássica do complexo de Édipo que não avalia a possibilidade de uma resolução normal e positiva por um sujeito homossexual ou bissexual.

Algumas intervenções clínicas, embora não expressamente definidas como “reparativas”, podem ser caracterizadas por preconceitos anti-homossexuais ou por má informação. Abraham Verghese (1994) cunhou pela primeira vez o termo homoignorância para indicar a falta de conhecimento sobre a homossexualidade, o que poderia comprometer a prática clínica. Relato apenas os dados, bastante indicativos a esse respeito, de uma pesquisa de 2012 sobre as atitudes de psicólogos pertencentes a associações profissionais em diferentes regiões italianas (ver Lingiardi, 2014): cerca de um quarto dos participantes não compartilha a afirmação “a homossexualidade é uma variante normal da sexualidade”. Além disso, quase metade da amostra acredita que a homossexualidade se

deve à falta de identificação com o papel de gênero e cerca de 60% enfrentariam um paciente com homossexualidade egodistônica por meio de uma intervenção voltada para a modificação da orientação sexual, por fim, apenas 15% acreditam estar adequadamente preparados sobre questões clínicas e teóricas relacionadas à homossexualidade. Apenas 15%. Pode parecer um “fato italiano”, mas Pachankis e Goldfried, referindo-se à comunidade internacional em geral, apontaram que “como psicoterapeutas, fomos formados dentro de uma sociedade heterocêntrica, em uma profissão historicamente heterocêntrica. A maioria dos cursos de formação oferece uma preparação insuficiente sobre os temas específicos de clientes LGB em terapia e poucos profissionais estão empenhados em manter-se constantemente atualizados sobre essas questões.” (Ver Lingiardi, 2014, p.16 - tradução do autor)

Não basta tolerar ou aceitar o comportamento homossexual para garantir a felicidade amorosa (afetiva e sexual) dos homossexuais.

E nunca seremos capazes de entender a “tragédia” da crise de nossa identidade de gênero do transexual nesta sociedade se ela permanecer tão altamente performática. (Tragédia que nada tem a ver com orientação sexual e não foi levada em consideração nesta discussão porque merece atenção exclusiva).

“Vivemos em um estado de apartheid sexual.” (Rothblatt, 1995) O amor vem e as pessoas amam, e se apaixonam por outras pessoas, com “borboletas no estômago”, calafrios, coração batendo. Quando se deseja ardentemente a intimidade dos corpos, quando se “caminha no ar”, quando se sente atraído por um ímã, quando os corpos pulsam juntos de excitação, apaixonam-se: isso não acontece de acordo com as características genitais. Quando o amor acontece, simplesmente acontece. É por isso que o amor é a energia mais poderosa. Isso não acontece de acordo com as características genitais. Como terapeutas, temos o dever de compreendê-la (lat. cum-prehendere: levar conosco), porque os pacientes, como seres humanos, têm o direito de serem energias sexuais livres de todas as formas de heterocentrismo, também (e sobretudo) no cenário terapêutico.

Espero que este estudo estimule a construção de algumas pontes, para nos conectarmos uns com os outros e com nós mesmos.

## Referências

- Bagemihl B. (1999): *Biological Exuberance: Animal Homosexuality and Natural Diversity*, New York, St Martin's Press.
- Buti Zaccagnini G. (2008): *Aspetti controtransferali del processo analitico bioenergetico*. In: Moselli P., a cura di Il guaritore ferito. La vulnerabilità del terapeuta, Milano, Franco Angeli.
- Butler J. (1990): *Gender Trouble. Feminism and the Subversion of Identity*, It.tr.*Questione di genere. Il femminismo e la sovversione dell'identità*, Roma, Edizioni Laterza, 2006.
- Cantarella, E. (2019): *Secondo Natura, La bisessualità nel mondo antico*, Milano, Feltrinelli, 2016.
- Cockburn G. (2008): *Standing on both legs: a bioenergetic perspective on the family, gender roles and the development of the self in the 21st century* in Honoring Alexander Lowen. The Vitality of Bioenergetic Analysis in the writings of some contemporary authors, IIBA International Institute for Bioenergetic Analysis, 2018.

- Colonna R. (2011): *Monadi sessuali. Diversi orientamenti per una comune ricerca: il piacere*, Grounding 2, Rivista italiana di analisi Bioenergetica, Franco Angeli.
- Craia V. (2006): *Il corpo e la vergogna*, Roma, Edizioni Magi.
- Kandel E. R. Schwartz J. H., Jessell T.M. (1985): *Principles of Neural Science*, It. tr. *Principi di neuroscienza*, Milano, Casa Editrice Ambrosiana, 1994.
- Kinsey A. (1948): *Sexual Behaviour in the Human Male*, Bloomington, Indiana University Press, 1998.
- Klein F. (1993): *The Bisexual Option*, London, Ed. Haworth Press.
- Klein M. (1928): *Early Stages of the Oedipus conflict*, in *The Collected Works of Melanie Klein*, London, Karnac, 2017.
- Lingiardi V. (2007): *Citizen Gay. Affetti e diritti*, Milano, ilSaggiatore, 2016.
- Lingiardi V., Nardelli N. (2014): *Linee guida per la consulenza psicologica e la psicoterapia con persone gay lesbiche bisessuali*, Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Lowen A. (1958): *The language of the body*, It. tr. *Il linguaggio del corpo*, Milano, Feltrinelli, 1997.
- Lowen A. (1975): *Bioenergetics*, It. tr. *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 2005.
- Lowen A. (2001): *The voice of the body*, It. tr. *La voce del corpo*, Roma, Astrolabio, 2009.
- Marcuse H. (1955): *Eros and Civilization*, It. tr. *Eros e Civiltà*, Milano, Fabbri Editori, 2004.
- Meyer I. H. (1995): *Minority stress and mental health in gay men*. *Journal of Health and Social Behavior*.
- Pla F. (2008): *L'impatto del genere sulla soggettività* in Grounding 1, Rivista italiana di Analisi Bioenergetica, Franco Angeli
- Plutarch: *Amatorius*, 767 in Id., *Moralia*.
- Reich W. (1933): *The Mass Psychology of Fascism*, New York, Farrar, Staus and Giroux, 1970.
- Reich W. (1935): *Preface to the Second Edition* in Id., *The Sexual Revolution*, New York, Farrar, Staus and Giroux, 1974.
- Rothblatt M. (1995): *The apartheid of sex. A Manifesto of Freedom of Gender*, It. tr. *L'apartheid del sesso. Manifesto delle nuove libertà di genere*, Milano, il Saggiatore, 1997.
- Winterson J. (1994): *Art & Lies: A Piece for Three Voices and a Bawd*, London, Jonathan Cape.
- Verghese A. (1994): *My own county. A doctor's story*, New York, Simon & Schuster.

# **Bioenergética e uma Visão Paradoxal da Sexualidade: Como o Desenvolvimento Caracterológico está Relacionado à Vida Erótica Atual!**

*Diana Guest*

Encontro em minha prática cada vez mais pessoas que vêm a mim preocupadas com seu comportamento sexual ou de seu parceiro. Isso pode ser porque sou conhecida na comunidade como especialista em compulsividade sexual, mas também acho que essa é uma tendência, pois mais e mais pessoas estão usando a Internet como uma saída sexual. Em meu trabalho com clientes que experimentam comportamento sexual problemático e especialmente aqueles com comportamento compulsivo, descobri que usar um paradigma que vê os comportamentos sexuais como uma maneira de lidar com traumas e déficits da infância é extremamente útil. Fazer isso me ajuda a enquadrar o desenvolvimento do caráter erótico do cliente mais prontamente, não me movendo apressadamente para um julgamento sobre ser "normal" ou patológico. Quero compartilhar essa abordagem de incorporar um novo paradigma dentro de nosso modelo bioenergético mais tradicional, como um componente adicional do tratamento no sentido da saúde sexual. Espero também convidar a um diálogo sobre a integração desse modelo paradoxal com nossa compreensão da estrutura de caráter. Essa construção teórica, com implicações clínicas, pode informar diretamente nosso trabalho com clientes e nos ajudar a promover um modelo de saúde sexualmente positivo?

Ao rever como chegamos aqui, o modelo de Reich foi baseado na energia libidinal e ele acreditava que o sexo era central para nossa vida social, bem como para nossa vida interior individual (Sharaf, 1983). Reich desenvolveu o conceito do reflexo orgástico como meta para a saúde. Ele via os problemas sexuais como resultado de distúrbios energéticos, bloqueios, defesas e armaduras de caráter (Reich 1971). Lowen (1965, 2004) partiu desse ponto de vista e observou que os problemas emocionais e sexuais de uma pessoa são um reflexo do mesmo distúrbio de personalidade, mas continuou dizendo que a visão de Reich sobre sexualidade saudável carecia de um componente importante. »O que Reich não enfatizou o suficiente é que essa resposta total do corpo é uma expressão da entrega do indivíduo ao amor« (Lowen, 2004, p.107). Em seu livro 'Love and Orgasm', de 1965, Lowen escreve que sexo é amor e que "o objetivo da pessoa sexual é a satisfação que deriva do prazer final, ou orgasmo" (p.175).

Esse modelo deriva da teoria psicanalítica inicial e talvez polarize apressadamente o comportamento e as experiências sexuais em categorias patológicas e normais. Esse paradigma afirma que há uma maneira certa e errada de ser sexual e quaisquer desvios da norma merecem análise. Durante a década de 1950, quando essa teoria se originou, a

maioria dos analistas eram homens caucasianos que determinavam o que era desviante com base em seus próprios padrões e comportamentos eróticos conscientes e inconscientes e Lowen nos diz que sua luta caracterológica é em torno da entrega e abertura de seu coração. Para Lowen (1965, 1988), o sexo é uma expressão de amor. Ele escreve em sua autobiografia (2004) »O problema com o sexo é que não tem sentido sem amor. Seu significado é diretamente proporcional à quantidade de amor que une duas pessoas no ato. Sexo sem amor é como passar água. Oferece alívio, mas não realização» (p.151).

Meu medo é que ainda estejamos operando a partir de um modelo patológico e inconscientemente envergonhando nossos clientes quando eles não se encaixam nesse modelo; que estamos correndo para um julgamento diagnóstico que pode funcionar contra a terapia.

Na década de 1970, Masters e Johnson surgiram com sua visão "organizada e limpa" em relação aos comportamentos sexuais humanos. Eles acreditavam que os problemas sexuais eram devidos à falta de educação sexual precisa, ansiedade de desempenho e ignorância e inibição de proibições religiosas e sociais internalizadas.

Tratamento focado na redução e/ou remoção da ansiedade, culpa e inibição.

A bioenergética incorporou os modelos dos anos 1950 e 1970, e os expandiu focando no corpo e abordando a relação entre respiração, contrações/expansão muscular e prazer no corpo. Como terapeutas bioenergéticos, abraçamos o paradoxo e convidamos à vivacidade e ao prazer visceral. Como um modelo de sexo positivo, nosso objetivo como clínicos é fornecer um recipiente de apoio, seguro e delimitado para a exploração da sexualidade, e nós incentivamos a identificação e expressão de sentimentos profundos em torno do sexo, incluindo transferência erótica e contratransferência. No entanto, o modelo ainda é um modelo monogâmico heterossexual masculino que não aborda a preferência sexual, vê a maioria dos problemas sexuais como baseados no edipismo e é focado na relação sexual/orgasmo. Também, eu acho que patologiza os mapas eróticos das pessoas que não se encaixam em uma estrutura muito específica.

Não vou discutir neste artigo as questões do modelo monogâmico heterossexual, mas quero abordar a sexualidade como sendo de natureza desenvolvimentista em um sentido mais amplo. Isso inclui ver os padrões de excitação sexual de uma pessoa como sendo de natureza desenvolvimentista e enfatizar como os desafios do início da vida e dos relacionamentos fornecem os blocos de construção para a excitação adulta.

Lowen fala de questões de desenvolvimento, de como elas afetam a resposta orgástica no clímax (2004), mas ele não fala delas em relação à excitação. Não encontrei discussão sobre excitação no material de bioenergética e acho que estamos perdendo. Se eu voltar ao trabalho de Reich (1971), ele fala sobre excitação, fantasia e masturbação. Ele escreve que fez questão de investigar minuciosamente as fantasias que acompanhavam a masturbação. Descobri, enquanto trabalho com meus clientes nas suas crenças sexuais e

trabalho para remover os bloqueios pélvicos para aumentar a sensação de prazer, que muitas vezes, ainda pode haver muita vergonha sobre suas excitações, o que os desperta. Podemos aprender muito sobre nossos clientes abordando suas fantasias sexuais e isso também pode nos dar uma pista sobre as feridas de desenvolvimento que eles estão tentando curar por meio de seu comportamento sexual.

Quando Lowen afirma que toda sexualidade madura é uma expressão de amor, o que isso diz a alguém que não é casado ou não ama, que não pode alcançar uma sexualidade saudável? Embora eu concorde que o sexo mais significativo é uma expressão profunda do amor de uma pessoa por outra, quero expandir essa definição para dizer que não necessariamente precisa ser uma expressão de amor e pode incluir o coração como uma sensação de bem-estar /afeição pelo outro e afirmar que a sexualidade madura tem a ver com um estado integrado de vitalidade no próprio corpo, expresso em uma experiência sexual mutuamente satisfatória de compartilhar a si mesmo, incluindo a cabeça, o coração e os genitais, com outra pessoa.

Geralmente, a gente fica tentando tirar as pessoas de suas cabeças e colocá-las em seus corpos; agora, quero que vejamos como a mente pode contribuir para construir a carga e aumentar a vitalidade do organismo. O objetivo é ampliar o escopo e incluir em vez de excluir. Ao usar o modelo paradoxal e os quatro pilares eróticos desenvolvidos por Jack Morin (1995), temos outra ferramenta para reduzir o sentimento de vergonha e as contrações e ajudar nossos clientes no caminho da vitalidade sexual, prazer e satisfação.

Pergunto ao leitor: O que o organismo tem que fazer como “preliminares” para melhorar ou tornar-se livre para se entregar organicamente? Quais são as feridas que resultaram em defesas, tanto na psique quanto no soma, que se misturaram com a sexualidade orgástica? Como a fantasia (na mente) aumenta ou inibe a entrega organísmica?

A »teoria paradoxal« de Jack Morin (1995) vê o sexo como intrincado, misterioso, complicado, contraditório e imprevisível. As experiências eróticas são vistas como potencialmente perigosas, alegres, problemáticas e vivificantes. Este modelo relaciona os excitantes atuais com desafios e dificuldades cruciais do nosso passado. Cada um dos nossos »mapas eróticos« contém »temas eróticos centrais« que determinam o que cada um de nós acha erótico ou »excitante«.

A sexualidade é vista como uma jornada de autodescoberta. Temas eróticos centrais, também chamados de preferências sexuais e mapas de amor, são moderadamente resilientes e estáveis ao longo do tempo e, portanto, não são facilmente modificáveis (Bader, 2002; Money, 1999).

Estes podem ser vistos como uma forma de honrar o que se teve que fazer para manter seu ser sexual, uma parte de sua estrutura de caráter psíquica e somática, o que se teve que fazer para sobreviver ao seu ambiente.

Reich (1971) escreve sobre seu trabalho com as fantasias sexuais do cliente e como isso informou o desenvolvimento de sua teoria do orgasmo. Ele também escreve sobre a importância de trazer as fantasias para a consciência, porque se elas não são permitidas no consciente, elas permanecem perturbadoras e fazem parte da armadura psíquica. Reich passa a falar sobre uma "transferência genuína", em que o objeto original da fantasia é transferido para o parceiro e "se o parceiro corresponder, em seus traços essenciais, ao objeto da fantasia, ele pode substituir o objeto da fantasia" (p.86). É minha compreensão disso que Reich também descobriu que trabalhar com padrões de excitação e fantasia é um componente útil para entender e trabalhar com os conflitos sexuais internos e as feridas de seus clientes. Isso parece compatível com a pesquisa de Morin.

A perspectiva paradoxal de Morin é exemplificada pelo que ele chama de equação erótica: **ATRAÇÃO + OBSTÁCULOS = EXCITAÇÃO SEXUAL.**

Essa equação ilustra o poder da resistência, da contradição e do empurra-empurra das forças opostas envolvidas na sexualidade e na experiência erótica.

Isso pode ser visto como parte do paradigma de tensão, carga, descarga e relaxamento de Reich.

Obstáculos muitas vezes intensificam a excitação, dão uma forma única ao mapa erótico de cada indivíduo e podem aprofundar »significado e riqueza« na experiência erótica. Alguns exemplos que ilustram este conceito são duas pessoas que são atraídas uma pela outra, mas geograficamente indesejáveis, de religião ou raça errada, etc. Obstáculos que criam ou aumentam a excitação são, com frequência, descobertos através da exploração dos primeiros sentimentos sexuais, fantasias sexuais precoces, pensamentos e experiências.

Antes de prosseguir, convido o leitor a dedicar alguns minutos para escrever ou imaginar sua fantasia sexual mais excitante ou experiências sexuais de pico. Enquanto você lê, veja o que você percebe sobre onde seu padrão de excitação se encaixa no paradigma abaixo.

A pesquisa de Morin identificou o que ele chama de "quatro pedras angulares do erotismo" que habitam as vidas eróticas e fantasiosas da maioria dos indivíduos. Eles incluem: anseio e antecipação, violação de proibições, busca de poder e superação da ambivalência.

## **Saudade e expectativa**

A fantasia é necessária para que o desejo ocorra. A fantasia é o lado mental da saudade.

Temos que formar uma imagem da pessoa que desejamos e imaginar ou lembrar como é estar com essa pessoa. A maioria pode se lembrar de um tempo esperando alguém voltar para casa com antecipação e sentindo o intenso desejo de se conectar.

Um desafio infantil de lidar com a negligência ou abandono dos pais pode contribuir para um mapa erótico centrado no desejo e na antecipação (Morin, 1995). O anseio é sempre direcionado para o que está em falta. O indivíduo escolhe uma variedade de situações relacionais/eróticas que "repetem" os desafios de desenvolvimento de desejo e antecipação, incluindo romance à distância, parceiros casados/indisponíveis/viajantes, e é despertado por provocações, romance e antecipação da consumação iminente da conexão almejada. Essas condições inflamam os fogos frustrantes do desejo emocional.

Relacionamentos baseados nisso são muitas vezes tempestuosos, apaixonados, até profundamente comoventes, mas não são sustentáveis a longo prazo porque são incompatíveis com o desejo. O paradoxo do anseio e da antecipação é que o anseio anseia por realização, mas a realização amortece o anseio (Morin, 1995). A união previsível torna o desejo difícil de sustentar nos relacionamentos. Um tempo separado ou até mesmo distanciamento emocional pode servir para reacender a saudade. Nos casais, essa dinâmica é encenada com brigas como forma de distanciamento e criação de uma sensação de desejo de conexão. Quando ouço casais falarem sobre ter suas experiências sexuais máximas após uma briga, sei que a saudade e a expectativa fazem parte do mapa erótico de pelo menos um dos parceiros. Existe a expressão familiar sobre como o sexo com "maquiagem" pode ser ótimo. Certamente, uma visita conjugal em uma prisão estimularia essa equação erótica.

À medida que exploro a vida sexual de um casal e faço perguntas sobre as fantasias sexuais de cada parceiro, compreendo melhor seu mapa erótico, bem como algumas de suas principais feridas caracterológicas. Seja trabalhando com indivíduos ou casais, a sensação de alívio expressa pelos clientes quando entendem essa dinâmica é palatável. Eles podem ver que não é algo "pessoal" e há um renovado sentimento de esperança de que essa parte de sua vida sexual possa ser facilmente abordada.

## **Violação de proibições**

“Toda sociedade tenta limitar o comportamento sexual. Essas restrições culturais não apenas definem e reforçam os ideais e costumes da comunidade, mas também têm outra função que não é conscientemente pretendida: elas fornecem barreiras prontas que qualquer um pode usar para intensificar suas excitações” (Morin, 1995, p.83).

Crianças que são fortemente desencorajadas a buscar a curiosidade sexual natural, bem como ambientes sexualmente repressivos, carregados de mensagens antissexuais, podem contribuir para temas eróticos centrais de violação de proibições. Todos nós temos a capacidade de excitação e, então, o que acontece quando a excitação encontra a mensagem de que você não deve se sentir assim? Isso cria um paradoxo de que, para me sentir sexual, devo quebrar as regras. Essa quebra das regras sexuais traz o risco de culpa e vergonha na

equação.

O indivíduo escolhe uma variedade de relacionamentos/situações eróticas que repetem os desafios de desenvolvimento da autonomia/individualização para aumentar o "fator travessura" em situações com atração por parceiros reprovados, idade inadequada, religião errada, raça, ultrapassando os limites na fantasia, e uma atração geral por ser »danadinha« (Morin, 1995). Esse padrão de excitação intensifica-se com um alto risco de ser pego, como fazer sexo em um elevador, local público ou envolver-se em assuntos ilícitos.

A formação religiosa ou moral de uma pessoa pode suspeitar categoricamente dos impulsos eróticos e aderir a um rígido código de conduta. Esta pedra angular é supostamente maior para católicos, lésbicas e gays. Muitas vezes, há um profundo sentimento de vergonha no fator desobediência. Aqui, o medo e a ansiedade agem como um estímulo (Morin, 1995). Na bioenergética, geralmente, trabalhamos para eliminar a ansiedade e, nessa dinâmica, ela pode ser um componente primário do mapa erótico. Em dois estudos, homens ou mulheres assistiram a duas fitas de vídeo com uma cena indutora de ansiedade ou uma cena não indutora de ansiedade, seguida por um casal nu envolvido em preliminares. A exposição à cena indutora de ansiedade produziu maior excitação em homens e mulheres do que a cena não indutora de ansiedade (Bern, 1996).

Tenho visto esta pedra angular presente em clientes com uma organização masoquista, bem como a estrutura de caráter narcisista. Na estrutura rígida, a ferida subjacente diz respeito ao direito de ser sexual e integrar a cabeça, o coração e os órgãos genitais no jogo sexual. O ferimento com a estrutura de caráter rígida também se encaixa com a violação de proibições. Novamente, essas pedras angulares eróticas não são exclusivas de uma estrutura de caráter particular. Eles podem estar presentes em várias estruturas de caracteres.

Um cliente meu, apresentando-se com uma organização masoquista, claramente tem a violação de proibições como parte convincente de sua excitação e inclui o elemento de ansiedade como afrodisíaco. Seus encontros sexuais mais excitantes e satisfatórios foram em lugares públicos, como seu escritório, um campo de golfe à noite ou na natureza. O elemento de ser pego aumenta sua excitação.

Ele se empenhou muito para ser 'o bom menino' e ganhar a aprovação de seus pais. Seu protesto contra sua opressão ambiental transparece em seu mapa erótico através da violação de proibições. Ele pode falar claramente sobre a ansiedade como um afrodisíaco e também sobre como ele administra essa ansiedade por um risco calculado de ser pego. A sensação de conexão que ele sente com sua esposa é muito importante para ele durante o sexo, mas o componente excitante do sexo é o lugar onde seus encontros ocorrem.

## **Busca pelo poder**

As experiências de impotência na infância podem contribuir para a formação de um mapa erótico impregnado de temas de poder e controle. Isso é provavelmente mais óbvio com clientes que têm antecedentes sexualmente traumáticos (Morin, 1995). Eles podem ter sido molestados ou estuprados e podem achar bastante perturbador ter fantasias de estupro, seja como vítima ou perpetrador. Ao compreender melhor seu mapa erótico e fantasias como uma maneira produtiva de resolver as feridas da infância, podemos ajudar nossos clientes a estabelecer uma visão positiva do sexo e reduzir sua vergonha em torno de sua sexualidade (Bader, 2002).

Esses temas podem ser sutis e de segundo plano, ou mais dramáticos e centrais. Eles podem ser expressos em fantasias ou comportamento, através de dominação, submissão, sadismo, masoquismo e escravidão. O poder é gerado pela interação e nenhum dos dois realmente tem o poder.

Aqui estão algumas dinâmicas na busca pela pedra angular do poder:

- a) O parceiro contundente demonstra, com sua paixão, o valor e a conveniência de quem se submete.
- b) O parceiro submisso demonstra, através da sua entrega, o poder irresistível do agressor.
- c) A submissão permite que o indivíduo evite a responsabilidade pela atividade sexual.
- d) Dinâmicas de exploração/manipulação precisam de avaliação cuidadosa quando se olha para a busca por dinâmica de poder (Morin, 1995).

Descobri que a maioria dos meus clientes tem algum elemento de busca de poder como parte de seu mapa erótico, independentemente de sua estrutura de caráter. Essa dinâmica se apresenta em uma variedade de cenários diretamente ligados a determinadas feridas infantis. Aqui, o indivíduo escolhe uma variedade de relacionamentos/situações eróticas que repetem os desafios do desenvolvimento de poder e controle.

As mulheres são duas vezes mais propensas a se concentrar no poder em suas fantasias do que nos encontros da vida real, e 83% das lésbicas relatam ter isso como parte de seu mapa erótico (Morin, 1995). A violação de proibições e a busca pelo poder tendem a estar presentes durante o sexo. A saudade, a antecipação e a superação da ambivalência são mais dominantes antes do sexo.

## **Superação da ambivalência**

Todos nós já fomos emocionalmente feridos por aqueles com quem contávamos para nutrição e amor. O amor equivale ao risco de mágoa emocional, mas continuamos ansiando pela conexão humana. O desejo de amor supera nosso medo de rejeição ou potencial para emoções dolorosas, como a perda de um ente querido. O desejo que supera o

medo cria um tipo especial de intensidade. Às vezes, é o parceiro que cria a ambivalência e, às vezes, é um tipo de ato sexual em si, como o sexo anal. Essa pedra angular tem a ver com ser atraído e repellido ao mesmo tempo. O cliente pode ser ambivalente em relação à paixão ou experimentar atrações ambivalentes, em que são magneticamente atraídos e repellidos ao mesmo tempo, gostando e não gostando de uma pessoa, querendo e não querendo. Clientes com essa pedra angular podem exibir uma ambivalência amorosa e terão romances intermitentes.

»Tanto a ficção quanto a vida real fornecem vários exemplos de atração erótica entre duas pessoas incompatíveis que podem até não gostar uma da outra. Coletivamente, essas observações sugerem que a semelhança pode promover a amizade, a compatibilidade e o amor companheiro, mas é a dissimilaridade que desencadeia a atração erótica/romântica e o amor apaixonado» (Bern, 1996, p.323).

Quantas vezes ouvimos falar de um casal que está separado ou mesmo divorciado, se vê e acaba na cama. Recentemente, um cliente do sexo masculino, de 25 anos, estava falando sobre seu rompimento com a namorada e que, quando ela foi ao apartamento dele para pegar seus pertences, eles acabaram fazendo sexo e ficando na cama por horas. Superar a ambivalência pode ser muito excitante. No entanto, não é a ambivalência que excita as pessoas, mas »a transformação de sentimentos mistos em um foco único no prazer« (Morin, 1995, p.103).

Consequentemente, essa pedra angular geralmente opera em segundo plano e precede o sexo.

A superação da ambivalência como um tema erótico também pode ser corroborada pela teoria do processo oponente, em que "o forte afeto é combatido pelo afeto positivo gerado internamente (...) repentinamente retraído" (Bern, 1996, p.326). Isso também pode explicar o prazer masoquista derivado da estimulação inicialmente dolorosa.

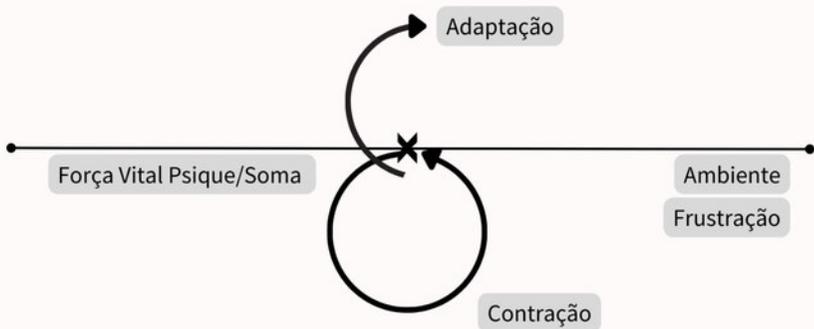
Outro cliente me procurou porque estava profundamente apaixonado por uma mulher e queria se casar com ela. Ele era um alcoólatra em recuperação que teve encontros homossexuais quando esteve embriagado. Ele se identificou como heterossexual tanto na atração quanto no estilo de vida, no entanto, ele também sabia que estava muito excitado com a penetração anal. Ao trabalhar com ele, bioenergeticamente, e construir uma história, um fato importante foi revelado. Sua mãe o estimulou anal com supositórios quando bebê e criança porque ela não queria ser incomodada com fraldas sujas. Mesmo após o treinamento do banheiro, ela o fazia sentar no vaso sanitário todas as manhãs antes de começar o dia para garantir que ele evacuasse. À medida que descobrimos isso, fazia todo o sentido que a estimulação anal fosse parte de seu padrão de excitação devido a esse ferimento na infância. Ao compreender este pedaço de seu mapa erótico, sua vergonha foi bastante reduzida e ele pôde ver a necessidade de superar a ambivalência como parte de sua equação erótica. Ele conseguiu conversar com sua noiva sobre como introduzir a estimulação anal em sua vida sexual e, a partir de então, ele não mais temia que ele

representasse essa necessidade em outra arena.

A superação da ambivalência, a princípio, parece ser um fenômeno esquizóide, mas eu também vi isso presente em estruturas masoquistas e rígidas. Mais uma vez, essa pedra angular perpassa várias estruturas de caráter.

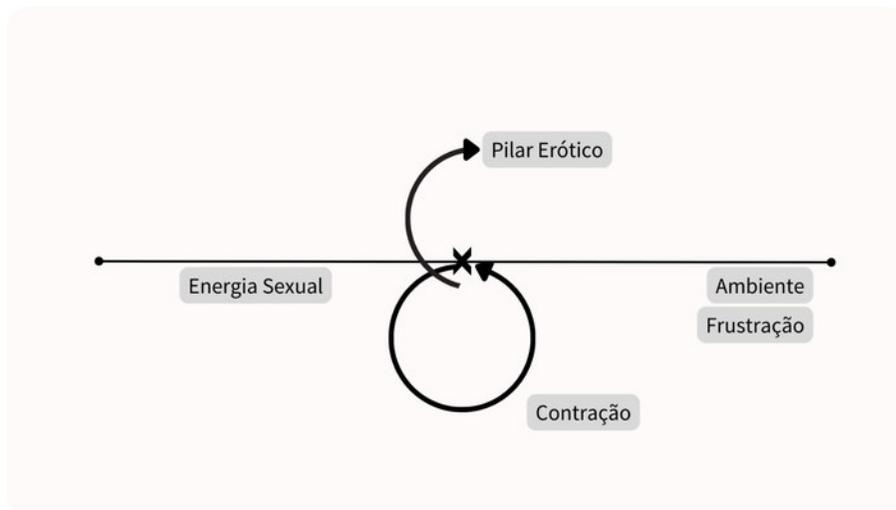
## Corpo e mente

Muitos anos atrás, fui apresentada à adaptação de Bob Hilton do diagrama de Reich como uma forma de entender a psique e o soma da estrutura de caráter. O diagrama é uma maneira de conceituar o movimento energético frustrado, a frustração ambiental, os sistemas de crenças desenvolvidos a partir da adaptação e as consequências somáticas que daí resultam. Hilton (1997, p.77) usa o diagrama para ilustrar que, quando o ambiente é muito frustrante, a pessoa começa a se contrair inconscientemente. Essa contração se manifesta tanto psicologicamente quanto fisicamente em uma acomodação única. A seta superior representa o ajuste psicológico e o círculo inferior representa as contrações corporais. Cada estrutura tem seu próprio diagrama específico para representar essas características.



Para ilustrar ainda mais a correlação das feridas da infância na paisagem sexual do corpo e da mente, peguei o diagrama de Hilton e o adaptei aos quatro pilares de Jack Morin. A força vital psique/soma pode ser vista como energia sexual natural que se encontra com as restrições familiares, religiosas e culturais que definem e reforçam os ideais e costumes da comunidade. Isso é representado pelas duas linhas horizontais que se encontram nas duas setas. A parte superior do diagrama representaria a ferida 96 que se torna erotizada e se encaixa em uma das quatro pedras angulares, como anseio e antecipação transformando-se no tema erótico central de excitação.

O círculo inferior representa a contração do corpo como defesa do ambiente externo. »Por trás da contração está o caldeirão de sentimentos associados à vergonha, dor, impotência e desespero que acompanham a incapacidade de encontrar uma forma de auto-expressão no mundo« (Hilton 1997, p.77). Isso poderia facilmente se aplicar à expressão sexual de uma pessoa que se move "no subsolo" e em sua vida de fantasia como um meio de manter os impulsos perigosos na repressão, os impulsos que são inaceitáveis e/ou ameaçadores ao ambiente. Minha pergunta é: existem contrações específicas ou regionais associadas a cada uma das pedras angulares eróticas? Como a energia sexual é bloqueada ou retida na pélvis?



Com relação a essa tentativa de integrar esse modelo paradoxal de sexualidade com nossa compreensão das questões caracterológicas, novamente faço a pergunta: o que o organismo precisa para experimentar as "preliminares", aumentar a excitação para construir uma carga e então se tornar livre para a entrega orgânica ?

Quais são as feridas que resultaram em defesas, tanto psíquicas quanto somáticas, que se misturaram com a sexualidade orgástica?

Experiências sexuais e não sexuais traumáticas e benignas da infância e adolescência podem ser observadas nos temas e cenários das fantasias e no mapa erótico de um adulto (Morin, 1995; Bader, 2002). Cada pessoa tem seu mapa erótico caracterológico muito pessoal. A necessidade central e o tipo de “ninguém” que se obtém de seu ambiente determina sua formação caracterológica. Isso também pode ser dito dos quatro pilares de Morin. Os traços caracterológicos específicos correspondem a pilares eróticos específicos? Pergunto se e/ou como esses temas eróticos se entrelaçam com questões caracterológicas.

Uma tese fundamental da bioenergética é que corpo e mente são funcionalmente idênticos: isto é, o que se passa na mente reflete o que está acontecendo no corpo e vice-versa (Lowen, 1972). Então, como essas pedras angulares eróticas podem nos informar sobre o significado por trás das várias contrações realizadas no corpo? Parece-me que a atividade mental da fantasia é a contrapartida psíquica da atividade somática do corpo como um impulso contra a contração e construção de uma carga para aumentar o fluxo energético.

Neste momento, tenho mais perguntas do que respostas e convido você a começar a ser mais curioso sobre os padrões de excitação e fantasias de seus clientes. Como afirmei anteriormente, Reich (1971) descobriu que trabalhar com padrões de excitação e fantasia era algo útil para entender e trabalhar com os conflitos e as feridas sexuais internas de seus clientes. A vida de fantasia de nossos clientes pode fornecer outra janela para seu mundo interno à medida que os ajudamos a avançar em direção à saúde sexual.

Conforme apresentado anteriormente neste artigo, cada pedra angular parece estar presente em qualquer uma das estruturas de caráter. Esses padrões de excitação são estáveis ao longo do tempo e não são facilmente modificáveis (Bader, 2002; Money, 1999; Morin, 1995). Uma vez que as necessidades do mapa erótico tenham sido atendidas e os bloqueios energéticos tenham sido amenizados e as sensações de derretimento e fluxo estejam presentes no corpo, a pessoa estará mais disponível para se entregar organicamente ao prazer de sua sexualidade (Lowen 1972).

## **Conclusão**

Quando apresentei meu workshop sobre este tópico na conferência do IIBA em maio de 2005, uma mulher comentou durante o processo que, em algum momento de sua

vida, ela havia atuado sexualmente e posteriormente foi entorpecida sexualmente por medo de atuar novamente. Ela disse que sua sexualidade parecia perigosa para ela e depois de sua experiência no meu workshop ela se sentiu segura para começar a se abrir para sua sexualidade novamente porque esse modelo a ajudou a criar alguns limites que lhe permitiram explorar seus temas eróticos centrais e agora ela tinha uma estrutura e limite para suas excitações sexuais. Ela seguiu dizendo que até pensou em pedir ao parceiro que participasse dessa exploração como uma maneira de se abrir mais plenamente à sua transmissão sexual. Essa sensação de alívio e redução da vergonha é uma resposta frequente de meus clientes e participantes do workshop quando apresento esse modelo.

O modelo paradoxal de erotismo de Morin liga os excitantes atuais com desafios e dificuldades cruciais do nosso passado. Os temas eróticos centrais podem ser planos internos de excitação, que podem transformar velhas feridas em fontes de excitação. Nenhum desses pilares é absolutamente necessário para a excitação sexual (Morin, 1995). Uma forte atração mútua combinada com sensualidade vital pode criar uma excitação muito satisfatória. No entanto, acho importante ter uma compreensão de várias equações eróticas. Também acho irrealista pensar de forma simplista que o amor é a única equação erótica aceitável.

Preliminares e excitações assumem muitas formas e são uma dança muito individual. A função da excitação é ajudar a aumentar a carga, aumentar a tensão e tornar-se mais disponível para se render. À medida que continuo trabalhando no nível do corpo e trabalhando com alguns dos bloqueios energéticos, o tema erótico central pode ficar em segundo plano e a pessoa pode não depender tanto dele para a excitação. No entanto, ele ainda está sempre lá sempre que qualquer porção da ferida estiver presente, silenciosamente ou abertamente.

Podemos ajudar nossos clientes a entender e utilizar suas mentes eróticas para conseguirem um sexo mais satisfatório e tornarem-se mais consciente. Podemos ajudá-los a ver o que eles tiveram que fazer para manter sua sexualidade. Podemos diminuir a vergonha, a culpa e dar esperança. Esse modelo também pode ajudar os casais em momentos difíceis, pois com ele entendem sua dinâmica sexual, incluindo as diferenças em seus padrões de excitação.

O modelo paradoxal de Morin oferece outra explicação para perguntas sobre o por que indivíduos podem querer procurar e repetir cenários aparentemente derrotados ou destrutivos que estão associados a dor, trauma e desconforto passados. Por que um indivíduo que passou por humilhação e trauma sexual na infância procuraria situações sexuais adultas que repetissem essa experiência? Por que alguém que anseia por um relacionamento seguro, estável e íntimo continua a ser atraído por parceiros que claramente não estão disponíveis? De uma perspectiva paradoxal, os padrões eróticos e de relacionamento centrais são vistos como tentativas saudáveis de lidar com dilemas ao longo da vida e como uma busca por integridade e cura. Este é o "organismo" tentando se curar com informações ou consciência insuficientes. A teoria bioenergética abraça o

paradoxo. Quantas vezes pedimos aos nossos clientes para fazer o que eles mais temem, o que parece totalmente irracional?

Muitas vezes estimulamos alguma expressão que é exatamente a coisa contra a qual o cliente está se defendendo e é através dessa expressão que a cura ocorre. Pedimos aos nossos clientes que experimentem mais vivacidade no nível do corpo quando tiverem medo da dissolução.

Quando Reich (1971) escreveu sobre seu trabalho acerca da potência orgástica, ele conseguiu delinear dez estágios específicos e escreveu sobre a ausência de fantasias conscientes durante o sexo, mas também afirmou que não levava em conta as »preliminares que não apresentam regularidade geral« (pág. 79). Essa é a contribuição de Jack Morin, ele foi capaz de dar a regularidade da fantasia e da excitação. Sua pesquisa e formulação me deram uma estrutura significativa adicional, para meus clientes e para mim, em relação a uma compreensão mais profunda das funções psíquicas e somáticas do organismo humano.

À medida que trabalhamos com o corpo, devemos também, é claro, trabalhar com a mente. Os terapeutas bioenergéticos vêem o indivíduo como uma unidade psicossomática (Lowen, 1972). O que afeta o corpo afeta a mente e o que afeta a mente afeta o corpo. Se estamos trabalhando com a premissa de que existe uma identidade funcional entre psique e soma, então não há nada acontecendo na mente que não esteja, de alguma forma paralela, acontecendo no corpo. Às vezes, podemos identificar mais prontamente o que está acontecendo em um desses reinos por meio desses padrões de excitação e fantasias. Escondida nesta fantasia mental erótica está a evidência de atividade somática que pode estar atualmente escondida no reino somático. Algo pode estar acontecendo somaticamente que é o suco para a fantasia mental ou, em outras palavras, a atividade somática oculta e reprimida pode ser a inspiração para a fantasia mental. Se dermos mais espaço à fantasia mental, poderemos obter clareza sobre o que está acontecendo no corpo como terapeutas bioenergéticos. É por isso que estou entusiasmada com o trabalho de Morin e porque o modelo de Morin se integra bem com o trabalho somático da bioenergética. Se pudermos parar de julgar a fantasia como errada e abraçá-la, as feridas virão à tona. O soma emergirá com mais pontos de sua agenda oculta. Podemos, assim, usar essas informações como um roteiro adicional para a saúde sexual.

## Referências

- Bader M (2002): *Arousal: the secret logic of sexual fantasies*. Thomas Dunne Books: NY, NY.
- Bancroft J & Vukadinovic Z (2004): *Sexual Addiction, Sexual Compulsivity, Sexual Impulsivity, or What? Toward a Theoretical Model*. In *The Journal of Sex Research*, Vol. 41, (3) 225-234.
- Bern, D (1996): *Exotic Becomes Erotic: A Developmental Theory of Sexual Orientation*. In *Psychological Review* 103 (2) 320—335.
- Hilton R (1997): *The Perils of the Intimacy of the Therapeutic Relationship*, p.69-85 in Hedges L, Hilton R, Hilton, V & Caudill O (1997) *Therapists at Risk: perils of intimacy of the therapeutic relationship*. Jason Aronson, Inc.: Northvale, NJ.
- Lowen A (1965): *Love and Orgasm*. Collier Macmillan Publishers: NY, NY.
- Lowen A (1972): *Depression and the Body*. Penguin Books: NY, NY.

Lowen A (1988): *Love, Sex, and Your Heart*. MacMillan Publishing Co., NY, NY.

Lowen A (2004): *Honoring the Body*. Bioenergetics Press: Alachua, Florida.

Money J (1999): *The Lovemap Guidebook: a definitive statement*. The Continuum Publishing Company: NY, NY.

Morin J (1995): *The Erotic Mind: unlocking the inner sources of sexual passion and fulfillment*. Harpers Collins: NY, NY.

Reich W (1971): *The Function of the Orgasm: the discovery of the orgone*. World Publishing: NY, NY.

Sharaf M (1983): *Fury on Earth: a biography of Wilhelm Reich*. St. Martin's Press: NY, NY.

## **Reflexos sobre Desejo, Sexualidade e Envelhecimento**

*Virginia Wink Hilton*

“Sou muito velha, muito gorda e muito feia para fazer sexo!” Minha cliente de 75 anos, Agnes, gritou essas palavras, nenhuma das quais era verdade.

À medida que chegamos aos anos mais velhos, as coisas mudam. Isso é verdade, com certeza. Ficamos enrugados, ganhamos peso, temos menos energia. Isso pode aumentar a autoconsciência em relação ao corpo e diminuir a sensação de ser atraente. Para as mulheres, a diminuição dos níveis hormonais durante a menopausa pode afetar o desejo, o conforto e a facilidade durante a intimidade sexual, assim como o próprio processo de envelhecimento. Não raramente, uma mulher nesta fase da vida pode continuar sendo sexualmente ativa (principalmente para satisfazer seu parceiro), mas verá o desejo muito diminuído e o sexo insatisfatório e às vezes desagradável.

Para os homens, o envelhecimento pode significar que a disfunção erétil aparece com mais frequência e a energia diminui. Eles também podem perder a noção do apelo de seu próprio corpo. Um homem pode ser tentado a sair do casamento e usar seu poder para obter uma resposta das mulheres - mulheres mais jovens e atraentes - para fortalecer seu ego e satisfazer sua libido. Uma libido reduzida pode ser muito ameaçadora para o ego masculino. Alguns homens mais velhos compensam fazendo flertes inesperados em mulheres que (até recentemente!) podem ter tolerado tais abordagens sem protestar. Outros homens, temendo a vergonha da disfunção, simplesmente param de fazer sexo.

Mas isso significa que, como mulheres e homens mais velhos, não somos mais seres sexuais? Se acharmos diferente, mais problemático, mais difícil, devemos simplesmente desistir do sexo? O que sobra para os mais velhos?

A partir dos anos 80, tem havido uma grande quantidade de pesquisas sobre sexualidade e envelhecimento. A carta da Harvard Health resume: Pesquisas recentes sugerindo que uma alta proporção de homens e mulheres permanecem sexualmente ativos até mais tarde refuta o mito predominante de que envelhecimento e disfunção sexual estão inexoravelmente ligados. As alterações fisiológicas relacionadas com a idade não tornam impossível ou mesmo necessariamente difícil uma relação sexual significativa. Nos homens, é necessária maior estimulação física para atingir e manter as ereções, e os orgasmos são menos intensos. Nas mulheres, a menopausa interrompe a fertilidade e produz alterações decorrentes da deficiência de estrogênio. O grau em que o envelhecimento afeta a função sexual depende em grande parte de fatores psicológicos, farmacológicos e relacionados à doença.

Embora devamos estar bem informados e levar em conta os “fatores farmacológicos e relacionados à doença”, as questões psicológicas são nosso domínio. Como terapeutas bioenergéticos, conhecemos muito bem o impacto dessas questões, de nossos clientes e nossas, sobre nossos corpos, nossa sexualidade e nossa capacidade de intimidade. Sabemos que, ao tentar ser aberta e vulnerável - as qualidades necessárias para adquirir intimidade - a pessoa se deparará com os modos de proteção inerentes à sua estrutura de caráter. Embora o limite de páginas exigido para este artigo impeça uma discussão aprofundada da estrutura do caráter, vou afirmar de forma muito simples: ao abordar a intimidade e a sexualidade, o caráter esquizóide congelará e se afastará, o caráter oral se apegará para evitar a independência, o limite se apegará para se glorificar, o narcisista se glorificará sem apego, o masoquista será agradável e esconderá a raiva, e o rígido ignorará o apego e irá apenas querer continuar com o sexo!

Assim, ao lidar com questões de caráter e as feridas centrais que as criaram, é necessária uma terapia profunda do indivíduo. Pode demorar um pouco - ou às vezes vários anos - até que a verdadeira intimidade possa ser experimentada ou mesmo tentada. Em minha experiência como terapeuta, independentemente da natureza do sistema de defesa do cliente, é quase inevitável que um bom ponto de partida seja expor e liberar a raiva reprimida, um elemento importante que mina a capacidade de intimidade sexual da pessoa.

## **Agnes**

Agnes estava agitada e deprimida. Seu marido lhe dizia que se sentia "com tesão", embora muitas vezes não conseguisse manter uma ereção e não gostasse de tomar remédios. Ela sentia muito pouco desejo de intimidade sexual. Mas ela queria que ele ficasse satisfeito - e a deixasse em paz.

Quando lidávamos com a questão na terapia, Agnes lembrou uma experiência alguns anos antes, quando sentiu que seu marido, Paul, a repreendeu por não ter tido um orgasmo durante o encontro sexual. Ela percebeu que isso significava que ela era inadequada como esposa, sentiu imensa vergonha e desistiu de tentar o prazer erótico e a realização. A idade avançada aliviou um pouco sua mente consciente com desculpas: muito velha, muito gorda e muito feia!

Em *Love and Orgasm*, Alexander Lowen escreve: “Nada impedirá tanto uma mulher de desfrutar do sexo quanto sua crença de que o ato sexual é uma performance cujo sucesso ou fracasso determina sua adequação ou inadequação como mulher” (p.19).

Na terapia, trabalhei com Agnes para liberar totalmente sua raiva em relação ao marido pelas declarações dele que produziram profunda vergonha. Para tanto, voltamos às suas primeiras experiências com os pais que foram a fonte desses sentimentos. Ela era amada por ambos, mas ela sentia que eles sempre esperavam mais dela do que ela poderia viver. Muitas vezes, ela se sentiu menosprezada e envergonhada por um ou por ambos. A resposta de seu marido se conectou a esse ferimento precoce e levou ela a desistir da

realização. Quando ela liberou a raiva e, em seguida, a tristeza e a dor subjacentes que a afetaram por toda a sua vida, houve uma mudança de atitude em relação ao marido. Finalmente, ela estava pronta, mesmo naqueles anos, para explorar se tornar mais íntima com Paul.

Criar mudanças duradouras significa ir à origem do problema, na maioria das vezes de volta à primeira infância, e trabalhar para curar as feridas. Enquanto isso está sendo feito - e, como observei, a conclusão às vezes leva uma vida inteira - o corpo está ansioso e impaciente para se expressar. Além de liberar a raiva no processo terapêutico, como terapeuta bioenergética, recomendo fortemente que meus clientes se comprometam com uma rotina diária de exercícios para abertura e aterramento do corpo. Isso ajuda a liberar as tensões musculares que inibem o fluxo de energia e bloqueiam as sensações sexuais.

Também podemos estar abertos a outras formas mais imediatas de ajuda enquanto estamos nesse processo de mudança de vida. Em seu livro, *Rekindling Desire*, o casal Barry McCarthy e Emily McCarthy, apresentam uma perspectiva envolvente e maneiras úteis de fortalecer o vínculo sexual, a intimidade e a satisfação do casal. No topo de sua lista está o compromisso de se tornar uma parceria - uma parceria igualitária, uma equipe íntima. E, essencial para a equipe, é um acordo obrigatório para banir críticas e julgamentos. Isso não é fácil, mas é absolutamente necessário para se criar um ambiente de segurança e conforto, onde a parceria possa prosperar.

O livro trata das questões do “ISD” – desejo sexual inibido – e do “casamento sem sexo”. Para criar uma mudança em um relacionamento sexual, os autores enfatizam a importância de cada pessoa assumir a responsabilidade por sua própria sexualidade e desejo à medida que se tornam uma equipe íntima. Ser uma equipe significa compartilhar emoções e experiências, esclarecer as próprias necessidades e estar aberto e aceitar as necessidades do outro. Significa olhar profundamente para as questões que estão impedindo o desejo sexual. E significa compartilhar com o parceiro o que agrada e o que dói, sem culpar. Os autores ressaltam a importância de agendar horários regulares para o compartilhamento. Embora essas sejam práticas excelentes e essenciais para se estabelecer no início do relacionamento, nunca é tarde demais - e muito melhor tarde do que nunca!

## **Agnes e Paul**

Agnes estava ansiosa para começar a se relacionar com o marido e estava curiosa para saber se ele responderia ou reagiria à sugestão dela de que compartilhassem seus sentimentos um com o outro. Paul foi cauteloso no início. Ele estava acostumado a vê-la aquiescente, mas não entusiasmada. E, embora eles compartilhassem alguns interesses em comum (livros, viagens, jogos de tabuleiro, brincar com os netos), raramente acontecia que um deles falasse sobre seus sentimentos. Assim, quando Agnes começou a compartilhar suas experiências, tomando cuidado para não culpar ou criticar, Paul foi gradualmente envolvido na conversa, respondendo com sua maneira típica e bastante calma. Quando ela

insistiu que ele compartilhasse suas necessidades e preocupações, ele olhou para ela com os olhos um pouco arregalados, como se dissesse: “Necessidades? Preocupações? Não faço a menor ideia!” Mas, aos poucos, ele estava começando a ansiar por suas sessões de compartilhamento. Depois de várias semanas, Paul conseguiu dizer: “Tem sido difícil ter uma esposa que não quer fazer sexo comigo, que realmente não quer ficar comigo”. Quando Agnes apenas ouviu, não ofereceu desculpas, esperou por mais comentários e retornou seu olhar com olhos compreensivos, Paul olhou para ela em choque. Então ele começou a chorar.

Este foi o começo. Eles continuaram conversando sobre como se sentiam machucados e como essas feridas ativaram as principais feridas e traumas de suas primeiras vidas. Ocasionalmente, eles tinham que lembrar um ao outro da regra “sem julgamento, sem crítica”. Mas havia uma sensação de segurança nova e sólida, de conforto e intimidade crescendo entre eles.

Além da partilha regular de sentimentos, Paul e Agnes começaram uma prática diária de exercícios de abertura e aterramento. Ao mesmo tempo, eles começaram a se concentrar no toque afetivo - um tapinha no ombro ou nas costas ou na bochecha, um abraço caloroso ao se despedirem e logo se viram de mãos dadas enquanto caminhavam. Mesmo na fase mais avançada da vida, prazer e desejo genuínos estavam gradualmente retornando e crescendo. Depois de um tempo de reforço dessas mudanças, eles puderam começar a expandir seu repertório sexual.

## **Ewan**

Ewan veio para a terapia depois que Jane, sua esposa há mais de trinta anos, ameaçou deixá-lo. "Nós realmente não fazemos sexo há anos. E ela acabou comigo!" ele disse. Ao me contar sua história de vida, ficou claro que o problema remontava ao relacionamento com a mãe, que não estava disponível para ele desde o nascimento. Seu comportamento sugeria que sua mãe havia experimentado depressão pós-parto naquela época e, novamente, após o nascimento de gêmeos quando Ewan tinha dois anos e meio. E ele logo assumiu a tarefa de não dar trabalho a sua mãe. Ele era o bom menino, sempre dizendo e fazendo as coisas certas, nunca com raiva - mas, é claro, passivo-agressivo. E, anos mais tarde, sua raiva estava sendo posta em prática inconscientemente com sua esposa, por ele não lhe dar o que ela queria e ansiava. Ewan também temia a intimidade. Ser vulnerável era muito assustador. Ele poderia ser abandonado novamente, e, em sua mente inconsciente, isso significava morte. O escudo que o protegia estava levantado. Mas agora ele seria abandonado se mantivesse o escudo. Ele tinha que arriscar baixá-lo, devagar, com cuidado, pouco a pouco, até que ele tivesse o que ansiava por toda a sua vida, e pudesse viver uma velhice satisfatória. Então, o que ele poderia fazer?

A primeira tarefa da terapia era fazer uma conexão com Ewan que proporcionasse uma sensação de segurança, ao mesmo tempo em que lhe oferecesse uma experiência contínua de ser visto e ouvido. Enquanto ele contava sua história, muitas vezes eu o

incentivava a sentir autoconpaixão pelo bebê, o garotinho que não recebia nenhuma resposta ou apego, o adolescente que sempre tinha que ser agradável ao mundo exterior, o homem de negócios bem-sucedido que tinha que se retirar à solidão para qualquer satisfação própria. Aos poucos, ele foi capaz de entrar em contato e reconhecer sua raiva profundamente reprimida, primeiro em relação à mãe, depois à esposa. E, gradualmente, ele poderia arriscar liberar a raiva por tanto tempo mantida em seu corpo. Não em ninguém, mas na sala de terapia com o apoio e aceitação do terapeuta. Ele também se comprometeu com exercícios diários de liberação de raiva, no seu caso, batendo com uma raquete de tênis em um travesseiro, usando sua voz para expressar os sentimentos que surgiam. Ele logo começou a chorar, o que acabou se tornando um choro profundo: a liberação da dor não reconhecida contida sob a raiva por toda a sua vida. Gradualmente, ele conseguia antecipar a mudança em seu relacionamento.

Em *Rekindling Desire*, os McCarthy fazem a seguinte observação:

A intimidade genuína inclui toda uma gama de sentimentos e experiências pessoais e de casal. Além dos pontos positivos e fortes, a intimidade envolve compartilhar uma série de vulnerabilidades, medos e experiências negativas - de raiva, decepção, tédio e dormência à alegria, excitação, proximidade e amor. O cerne do casamento é o respeito, a confiança e o compromisso. Sem isso, a intimidade é... instável (p.122).

## **Ewan e Jane**

Quando Ewan e Jane se reuniram para a terapia, ficou claro que ela acreditava que era Ewan sozinho o responsável pelo casamento sem sexo. (Como é comum todos nós culpamos a outra pessoa!) Ela queria sexo e estava disponível para isso, certo? Ela sentiu desdém por ele e pelo que via como seu comportamento infantil. Sim, de fato, ela já não suportava mais! A questão agora era: ela queria dar outra chance ao casamento? A resposta foi que ela não queria o divórcio. Então, a próxima pergunta: ela estava disposta a assumir a responsabilidade por sua sexualidade e ser uma parceira igual na reparação? Um tanto relutante, ela concordou.

Isso significava, é claro, que Jane precisava liberar sua própria raiva na terapia e tocar a dor e a tristeza por trás dela. Em suas interações com Ewan, a regra “sem julgamento, sem crítica” era absolutamente essencial. Segurança e confiança eram a base que precisava ser estabelecida antes que qualquer progresso pudesse ser feito. Isso, gradualmente, aconteceu à medida que eles aprenderam a compartilhar seus sentimentos. Jane teve que se esforçar para ser paciente durante o processo, porque ela ansiava por experimentar toques, carícias e beijos, algo que havia sido negado a ela por tanto tempo. Quando ela expressou isso com tristeza em vez de julgamentos raivosos, Ewan se comoveu com sua vulnerabilidade e dor. Ele ouviu o carinho em sua voz, e ele pode começar a baixar o escudo.

Ewan e Jane começaram a compartilhar o que cada um queria nas interações

sexuais. Em vez de ser apenas o “bom menino” (cumprindo e depois recuando), Ewan foi honesto sobre o que o agradava e o que não o agradava, o que ele queria e o que o incomodava. Ele foi capaz de falar sobre sua resistência e seus medos. A aceitação de Jane e o aumento da compreensão fizeram com que o escudo caísse ainda mais. Eventualmente, ele compartilhou suas fantasias, e ela compartilhou as dela. Essas comunicações ativaram o desejo. Eles começaram o tocar erótico, primeiro com limites acordados, depois aumentando gradualmente até que – TCHAN! Uma noite aconteceu! Eles fizeram amor.

### **Toque e prazer: Nunca é tarde demais!**

Além de expressar raiva reprimida e construir um relacionamento de confiança, outro ingrediente essencial para alcançar a intimidade sexual é o toque. Sem dúvida, com base em numerosos estudos científicos, em seu livro os McCarthys afirmam muitas vezes a importância do toque. “O núcleo da sexualidade”, afirmam, “é dar e receber toques orientados para o prazer”. E Robert Hilton expressa em *Relational Somatic Psychotherapy*: “Estar em nosso corpo é viver com o desejo de amar, tocar e ser tocado” (p.86).

Uma cliente de 80 e poucos anos disse recentemente: “Hoje em dia, embora meu marido e eu nos toquemos afetuosamente constantemente, geralmente não sinto vontade de fazer sexo. Mas então, quando ele inicia e começa a me beijar e me tocar de maneiras que me excitam, isso resulta em eu ter os melhores orgasmos de todos os tempos!” A resposta natural do corpo aos sentimentos de desejo e sexualidade é mover-se em direção ao prazer e à conclusão com o orgasmo. Lowen escreve:

O orgasmo não é apenas prazeroso, é alegre. É alegre porque é livre, irrestrito, ilimitado e espontâneo. Tem a mesma qualidade que a alegria das respostas das crianças: vem diretamente do coração (Amor e Orgasmo, p.192).

Mas e se, em nossos anos mais velhos, o orgasmo não acontecer? Não é possível?

Os McCarthys têm isto a dizer:

Somos fortes defensores da relação sexual e do orgasmo, mas há mais no “sexo real” do que isso. O cerne da sexualidade é dar e receber toques orientados para o prazer. Desejo, prazer, erotismo e satisfação são mais importantes que a relação sexual e o orgasmo... Quando você valoriza tocar e ser uma equipe sexual íntima, você terá um casamento vital, satisfatório e seguro. (p. 226) ... Um casamento pode sobreviver sem orgasmo; não pode sobreviver sem toque e apego emocional.” (Reacender o desejo, p.230)

À medida que os corpos e a psique mudam, o que excita uma pessoa difere - e o que é possível varia. Isso não significa que as pessoas mais velhas não experimentem orgasmo ou erotismo. Como McCarthy enfatiza: “Não existe uma ‘maneira certa’ de ser sexual. Sexualmente, não há uma solução que sirva para todos” (p.7). Parceiros íntimos (e

solteiros), à medida que vivenciam o processo de envelhecimento, devem procurar o que os excita, o que os excita e o que é possível, em vez de desistir porque as coisas “não são mais como eram”. Pessoas com mais de 70 anos podem e ainda se sentem eróticas. E esperamos que elas – todos nós – permaneçam abertas ao amor, intimidade e erotismo até o fim.

Marion Downs, uma audiologista amplamente aclamada de Denver, Colorado, publicou um pequeno livro aos 92 anos intitulado *Shut Up and Live! (you know how)*. Nele ela escreve:

Você realmente não precisa ter relações sexuais para fazer amor. A relação sexual é legal, mas nem sempre tão fácil. O que é fácil e confortável é aproveitar o maior órgão do corpo humano: a pele. Contato com a pele, abraços, carícias, beijos são os principais substitutos do sexo - desde que expressem carinho e ternura um pelo outro... Todos nós precisamos de amor, e uma maneira maravilhosa de preencher essa necessidade é tocar um ao outro (p. 51).

Aqui, novamente, está a ênfase no toque. Homens e mulheres solteiros, por falecimento do cônjuge, divórcio ou por opção, e que moram sozinhos, precisam especialmente desse contato. Há muitas histórias de pessoas mais velhas que se mudam para uma comunidade de aposentados onde encontram um novo relacionamento, ou participam de uma reunião do ensino médio e se reconectam com um antigo namorado ou namorada de sessenta anos atrás. Não deve haver medo em buscar tal contato: pelo toque - afetuoso e erótico - e o que mais possa se desenvolver! (E o “auto-tocante” está sempre disponível, carinhoso e erótico: tão importante para todos, e tão essencial para as pessoas que estão sozinhas.)

Downs diz:

Você ainda pode se apaixonar aos 80, 90 ou 100. O sentimento está sempre lá, esperando por nós. Ele nunca vai morrer. Parece haver algo em nós que procura outra pessoa para estar perto. Vale a pena procurar alcançar... alcançar... e alcançar (p.52).

Marion Downs foi um exemplo icônico. Ela era uma esportista ávida que praticava aeróbica regular, levantava pesos, aprendia futebol, aos oitenta e nove anos nadava no Danskin Mini Triathlon, venceu o torneio *National Senior Tennis Games Over 90*. Ela comemorou seu aniversário de 90 anos saltando de paraquedas! Ela era viúva quando escreveu seu livro aos 92 anos. Vários anos depois, ela se reconectou com um homem que conhecera setenta anos antes. Depois de um breve período, eles se mudaram para uma comunidade de idosos juntos, e Marion o proclamou o amor de sua vida! Segundo aqueles que a conheceram, eles tiveram cinco anos íntimos juntos (cheios de amor, sexualidade e alegria) antes de ele morrer em 2014. Marion faleceu nove meses depois, pouco antes de seu 101º aniversário.

Então, com o passar dos anos (para mim, 83), deixe-me reconhecer que uma inevitabilidade do envelhecimento é o esquecimento! Por isso, peço-lhe:

- Não se esqueça de lidar com sua raiva, passada e presente.
- Não se esqueça de liberar a dor e a tristeza com lágrimas e choro profundo.
- Não se esqueça de ser bom para o seu corpo.
- Não se esqueça de se exercitar, incluindo abrir seu corpo e aterrar sua energia.
- Não se esqueça de que nunca é tarde para melhorar seu relacionamento.
- Não se esqueça de ser um parceiro igual, expressando suas necessidades e ouvindo as do outro.
- Não se esqueça de deixar de lado o julgamento e as críticas ao compartilhar com seu parceiro.
- Não se esqueça de tocar - muito - carinhosamente e eroticamente.
- Não se esqueça que a sexualidade é mais do que o orgasmo.
- Não se esqueça que não há uma solução que sirva para todos.
- Não se esqueça que a sexualidade - e o orgasmo - podem ser vivenciados até o fim da vida.
- Não se esqueça de estar aberto todos os dias a novas experiências.
- Não se esqueça de estender a mão... e estender novamente... e mais uma vez!
- Não se esqueça de uma declaração de Alexander Lowen: “A sexualidade não é uma atividade de lazer ou de meio expediente. É uma forma de ser” (Amor e Orgasmo, p.207).

O envelhecimento tem suas dores, perigos, armadilhas e tristezas. No entanto, mesmo em meio a tudo isso, esse pode continuar ou começar a ser um momento de conexão significativa, de realização do desejo e da experiência de amor e alegria. Tal é o meu desejo para todos nós!

## Referências

- Alexander Lowen, (1965): *Love and Orgasm*. New York, Macmillan Publishing Co., Inc.  
 Barry McCarthy and Emily McCarthy, (2014): *Rekindling Desire* (2nd ed.). New York, NY: Routledge.  
 Marion Downs, (2005): *Shut Up and Live! (you know how)*. Nashville, Tennessee, Cold Tree Press  
 Robert Hilton (2007): *Relational Somatic Psychotherapy*.

## **Exercícios de Abertura e de Grounding**

### *Virginia Wink Hilton*

(Fique de pé com os joelhos levemente dobrados.)

#### ***Rotações do ombro:***

Rotate full arms extended, front to back; then back to front. Gire os ombros: alternando entre a esquerda e a direita - Frente esquerda para trás e depois direita, frente para trás. Seis vezes cada

Em seguida, repita, esquerda e direita, de trás para frente,

Gire os cotovelos: dedos nos ombros, gire o cotovelo esquerdo em direção ao teto, da frente para trás, depois o cotovelo direito, da frente para trás. Seis vezes cada.

Em seguida, repita, esquerda e direita, de trás para frente. Seis vezes cada

Gire os braços inteiros estendidos, da frente para trás; depois de volta para a frente.

#### **Exercícios expressivos:**

Usando energia e palavras, empurre os cotovelos para trás, um de cada vez. "Deixa-me em paz!"

Com as palmas das mãos abertas, empurre os braços para a frente, um de cada vez. "Cai fora!"

Traga os dois punhos até as axilas, empurre para baixo. "Não!!!"

#### **Exercícios de pescoço:**

Com o queixo para baixo em direção ao peito, mova a cabeça do ombro esquerdo para o ombro direito em semicírculos.

Role a cabeça da esquerda para a direita em um movimento de 8 “preguiçoso”. Inverta a direção.

Alcance o braço esquerdo sobre a cabeça até a orelha direita e empurre a orelha esquerda para baixo até o ombro esquerdo. Em seguida, faça os mesmos movimentos com o braço direito.

Junte as mãos atrás da cabeça e, com resistência, pressione a cabeça para frente e para baixo, sentindo que está criando espaço entre cada vértebra. Continue descendo até sentir a vértebra inferior. Solte as mãos e toque o chão. Depois de alguns segundos, role lentamente de volta para a posição vertical, a cabeça subindo por último.

### **Exercícios pélvicos:**

Mova os quadris de um lado para o outro algumas vezes, depois para frente e para trás.

Circule os quadris em uma direção e depois na outra.

### **Exercícios expressivos:**

Empurre a pélvis para a frente, com som.

Em seguida, lenta e suavemente, “alcance” a pélvis, movendo-se para frente e para trás.

Incline-se para a frente e toque o chão, relaxando o pescoço. Role lentamente de volta para a posição vertical, a cabeça subindo por último.

### **Exercícios de *grounding*:**

Pés - role de um lado para o outro, pressione para frente nos dedos dos pés, depois para trás nos calcanhares, levantando os dedos dos pés.

Circule ao redor das bordas dos pés; circule em sentido reverso.

Transfira o peso para um pé, virando o pé ligeiramente para fora enquanto mantém o corpo focado para a frente. Pressione para baixo para dobrar o joelho, depois pressione para baixo para endireitar. Repita lentamente, pelo menos seis vezes. Em seguida, mantenha-se na posição do joelho dobrado por alguns segundos. Repita no outro pé.

Em seguida, termine rolando para baixo e tocando as pontas dos dedos no chão.

Role para trás lentamente, a cabeça subindo por último, e fique em pé, ombros para trás.

(Enquanto faz os exercícios, respire profundamente. Expire pela boca de vez em quando, fazendo sons. Mantenha sempre os joelhos levemente dobrados. Como você se sente quando termina?)

# A “Energética” da Terapia de Casal

## Garet Bedrosian

### 1. Introdução

Sou fascinada pela dinâmica dos relacionamentos românticos. Tenho interesse naquilo que atrai uma pessoa a outra; o que torna o relacionamento bem-sucedido; o que causa tensão ou frustração; por que e como o amor se dissolve; como o conflito pode informar ou fortalecer em vez de enfraquecer uma conexão; e como a história de alguém afeta o sucesso ou fracasso de sua vida amorosa.

Como trabalhar bioenergeticamente com casais não era uma ênfase em minha formação, voltei-me para o campo da terapia de relacionamento. O campo de trabalho da terapia de relacionamento é imenso.

Algumas das teorias mais populares nos EUA neste momento oferecem informações valiosas sobre como criar relacionamentos bem-sucedidos. Gostaria de citar alguns. John & Julie Gottman criaram o The Gottman Institute, que é um laboratório para o estudo e ensino sobre relacionamentos bem-sucedidos. Gay e Kathleen Hendricks criaram o Instituto Hendricks, que ensina Vida Consciente e Amor. O Centro Internacional de Excelência em Terapia Focada nas Emoções (EFT), de Sue Johnson, também oferece informações valiosas sobre questões de apego que influenciam relacionamentos adultos e como melhorar, reparar e manter relacionamentos saudáveis. PACT (*Psychological Approach to Couple Therapy*) foi desenvolvido por Stan Tatkin. Harville Hendrix e Helen LaKelly Hunt cofundaram a *Imago Relationship Theory* (IRT).

A Análise Bioenergética (AB), a Terapia de Relacionamento Imago (TRI) e a Terapia Focada nas Emoções (EFT) compartilham de um princípio teórico comum, que correlaciona apego infantil e experiências de desenvolvimento com traços de caráter adulto e estilos de relacionamento, tornando-os um ajuste natural (Lowen, 1975; Hendrix, 1988; Johnson, 2008; Scharff & Scharff, 1991). Os indivíduos não apenas armazenam as feridas de suas infâncias nos músculos e células de seus corpos, como teorizado pela Análise Bioenergética, mas também desenvolvem um modelo inconsciente de amor que informa a seleção de seu parceiro e os estilos relacionais defendidos pela Imago Relationship Theory e pela Terapia de Casal Focada nas Emoções. Apresentarei cada uma dessas modalidades com mais detalhes nesta seção

#### 1.1 Análise Bioenergética

A AB oferece uma compreensão única dos efeitos ao longo da vida de feridas

relacionais precoces e como essas feridas afetam a capacidade do indivíduo de se conectar com as pessoas e o mundo ao seu redor. AB facilita a liberação de padrões defensivos emocionais, mentais e somáticos para que a pessoa possa estar mais disponível para se conectar e amar.

A conexão de “casal” na Análise Bioenergética acontece entre o cliente e o terapeuta e, através dessa relação, o cliente recupera sua capacidade de se tornar vulnerável em relação ao outro. Em sua coleção de artigos chamada *Relational Somatic Psychotherapy*, Bob Hilton escreve extensivamente sobre a cura relacional que ocorre quando o cliente é capaz de romper e reparar emocional e somaticamente dentro do relacionamento seguro e consistente com o terapeuta (Hilton, 2007).

Experimentei essa tremenda cura em meu relacionamento terapêutico com Bob Hilton e isso foi algo que teve um efeito profundo em minha vida e em meus relacionamentos. Sua presença fundamentada e sua capacidade astuta de perceber, apoiar e desafiar minhas feridas relacionais e padrões defensivos transformaram uma garota aterrorizada e dissociada em uma mulher dinâmica e relacional. No entanto, há outra dinâmica que é desencadeada dentro de um relacionamento romântico primário que confunde essa cura.

Eu sei que não estou sozinha. Casais que conheço pessoalmente e profissionalmente compartilharam essa experiência confusa. Os relacionamentos românticos parecem desencadear feridas e defesas centrais, independentemente da profundidade da cura individual. É claro que a cura individual pode informar e possivelmente aliviar essas rupturas, mas não elimina sua presença em relacionamentos românticos. Como sou treinada em ambos, combinar o AB com a Terapia Relacional faz sentido, porque minha experiência é que os casais inevitavelmente encontram tensões relacionais inconscientes e têm maior probabilidade de sucesso se experimentarem uma cura energética compartilhada, como aquela que é possível para os indivíduos no AB.

## **1.2 Teorias de Relacionamentos**

John Gottman escreve extensivamente sobre relacionamentos bem-sucedidos e diz que mesmo casais bem-sucedidos discutem, discordam, ficam frustrados e machucam um ao outro. Seu sucesso é determinado por uma proporção de cinco para um de incidências positivas e negativas, bem como pelo grau de amor e respeito trocado (Gottman, 1994). A capacidade de um casal de manter essa proporção requer conexão e confiança. Quando cada parceiro experimentou uma cura enraizada e incorporada, é mais provável permanecer presente para confiar e conectar-se.

De acordo com a teoria Imago (Hendrix, 1988), os parceiros são escolhidos inconscientemente porque combinam energeticamente com a dinâmica da família de origem e criam possibilidades de cura das feridas emocionais deixadas por essa dinâmica. Esse modelo inconsciente desencadeia uma atração por alguém com feridas de

desenvolvimento semelhantes, mas que se defende de maneira diferente. Por exemplo, um pode se defender contra o desgosto precoce ou desafinação tornando-se mais agressivo, enquanto o outro se defende retraindo-se.

O objetivo desta união é curar e recuperar buracos energéticos ou partes faltantes, como são chamados na teoria Imago. Essas são as partes do eu que foram suprimidas para sobreviver ou serem amadas pela família.

Com o tempo, esses atratores energéticos inconscientes desencadeiam ou ameaçam a união feliz.

Como eles são inconscientes e integrados tão completamente no corpo e na estrutura do ego, a ameaça pode ser transferida sem saber para o parceiro romântico. Tornar essas dinâmicas conhecidas em um nível visceral ajuda o casal a desenvolver mais consciência e permite uma escolha mais consciente nas maneiras de interagir e se conectar.

### **1.3 Revisão da Literatura**

Tenho ciência de que existem muitos terapeutas bioenergéticos que trabalham com casais, mas revisei os últimos 20 anos de revistas do IIBA pesquisando para este artigo e não encontrei nenhum artigo sobre esse tópico. Anne Evans (1995, vol 6) escreveu sobre a cura da sexualidade dentro de um relacionamento e David Finlay (2010, vol 20) escreveu sobre intimidade, mas não havia outros artigos que eu pudesse encontrar sobre como aplicar o AB à terapia de casais. Na conferência IIBA de 2011, em San Diego, Barbara Davis, Vita Heinrich-Clauer e Jörg Clauer e eu apresentamos workshops sobre como trabalhar com casais, mas seus trabalhos não foram publicados em inglês. Espero que eles submetam seus artigos à revista para que todos possamos aprender com o trabalho deles. Neste artigo, gostaria de oferecer minha perspectiva.

Sou terapeuta de relacionamento Imago certificada e apresentadora de workshops, portanto, essa é a teoria com a qual estou mais familiarizada, e tenho experiência em integração com a Análise Bioenergética como uma abordagem para trabalhar com casais. Portanto, o Imago será mais prevalente neste artigo. A seguir, faço uma introdução aos clínicos combinando os três métodos de AB, IRT e EFT.

### **1.4 Por que Combinar os Três Métodos? Uma Introdução para Clínicos**

Quando você observa casais e os observa interagir e reagir a algum gatilho que você não experimentou, você pode se perguntar o que você não está entendendo à medida que a dinâmica se desenvolve e muda. A troca energética não-verbal entre parceiros é semelhante a um canto de sereia; sedutor, irresistível, mas destrutivo. Se você não está no relacionamento, é provável que você não consiga ouvi-lo, mas o casal o ouve acenando de um lugar inconsciente. Quando o fazem, tornam-se compelidos a se envolverem como se

estivessem lutando por seus desejos mais profundos ou talvez até por suas vidas.

Sue Johnson (2008) abordou esse fenômeno em seu livro *Hold Me Tight*:

*As emoções poderosas que surgiram nas sessões dos meus casais eram tudo, menos irracionais. Faziam todo o sentido. Os parceiros agiam como se estivessem lutando por suas vidas na terapia porque estavam fazendo exatamente isso. O isolamento e a perda potencial de conexão amorosa são codificados pelo cérebro humano em uma resposta primitiva de pânico. (pág. 46)*

A IRT e a EFT oferecem uma estrutura, assim como ferramentas de comunicação para ajudar os casais a navegar nessas águas turbulentas e responder conscientemente, ao invés de reagir inconscientemente ao canto da sereia. Mesclar terapias de relacionamento com AB representa uma abordagem única para terapia de casais. Essa integração é um casamento perfeito - desculpe o trocadilho intencional!

Os terapeutas bioenergéticos são treinados para observar e ajudar a tornar consciente a troca não-verbal de energia entre os parceiros. Os terapeutas de EFT ajudam os casais a articular suas feridas, gatilhos e necessidades de apego por meio de conversas focadas em tópicos (Johnson, 2008). Os terapeutas de relacionamento Imago são treinados para facilitar diálogos intencionais, que são estilos de comunicação explícitos dentro de um recipiente relacional seguro, de modo que o material inconsciente e às vezes ameaçador possa ser discutido e curado de forma não reativa dentro do relacionamento romântico, em que é mais provável que seja desencadeado (Hendrix, 1988). )

## **2. Construtos Teóricos**

Vou me concentrar especificamente nos 3 construtos teóricos a seguir, que apoiam a integração dessas modalidades:

2.1. Personalidades adultas e estilos de relacionamento são influenciados pelas experiências da infância.

2.2. A cura ocorre dentro do contexto de um relacionamento.

2.3. A transferência inconsciente e as projeções rapidamente inviabilizam a conexão.

### **2.1 Personalidades Adultas e Estilos de Relacionamento são Influenciados por Experiências da Infância**

AB, IRT e EFT são teorias baseadas no desenvolvimento e correlacionam a conexão entre as experiências da infância com traços de caráter adulto e estilos de relacionamento.

Uma das premissas fundamentais da AB é que as pessoas se protejam das feridas da infância tanto no nível somático quanto no mental/emocional. Essas contrações defensivas restringem a energia vital do organismo e comprometem a conexão com o outro. Uma vez que essas feridas estão inseridas nas células e músculos do corpo, o estágio de desenvolvimento e a cronicidade da ferida determinam as características dessas contrações e adaptações, bem como os estilos relacionais.

Alexander Lowen (1972) identifica a restrição da energia vital em um nível somático como armadura de caráter.

A armadura refere-se ao padrão total de tensões musculares crônicas no corpo. Elas são definidas como uma armadura porque servem para proteger um indivíduo contra experiências emocionais dolorosas e ameaçadoras. Elas o protegem de impulsos perigosos dentro de sua própria personalidade, bem como de ataques de outros (p.13).

Lowen nomeou 5 adaptações de personagens de acordo com o estágio de desenvolvimento em que a ferida ocorreu. Eles vão desde a infância até aproximadamente 5 ou 6 anos de idade.

Os 5 tipos de caracteres são Esquizóide, Oral, Masoquista, Narcisista e Rígido. Cada um tem posturas somáticas, emocionais e mentais identificáveis que precisam ser tratadas e curadas para que o adulto seja livre o suficiente para amar em todos os níveis. Até que essas posturas blindadas sejam curadas, há desafios para alcançar a conexão encerrada em cada estrutura de personalidade. Não vou detalhar cada estrutura de caráter neste artigo, exceto para dizer que quanto mais jovem a ferida, mais profundas as contrações e, portanto, estabelecer um contato pode ser mais desafiador. Para saber mais, você pode ler o livro de Alexander Lowen, *Bioenergetics*.

A filosofia IRT também se baseia em um modelo de desenvolvimento. A premissa é que cada estágio de desenvolvimento tem necessidades relacionais específicas que afetam a capacidade da criança de funcionar plenamente no mundo. Se elas não são adequadamente atendidas ou sintonizadas por seus cuidadores, elas se separam de si mesmas e criam um self perdido ou negado com crenças e padrões de comportamento característicos para se proteger de danos ou intrusões (Hendrix, 1988). Segundo Winnicott, se as necessidades de desenvolvimento não são atendidas, o desenvolvimento emocional para, e essas necessidades não atendidas causam uma ferida que afeta a vida da pessoa e principalmente seus relacionamentos na vida adulta. (Greenberg, 1983) Sue Johnson (2008) afirma que os casais precisam entender as feridas de apego um do outro para entender as demandas, críticas e afastamentos em seus relacionamentos.

Ela diz: *As necessidades de apego e as emoções poderosas que as acompanham muitas vezes surgem de repente. Elas remetem uma conversa sobre assuntos mundanos à questão da segurança e sobrevivência. Se estamos nos sentindo basicamente seguros e conectados ao nosso parceiro, o momento chave é como uma breve brisa fresca em um dia*

*ensolarado. Se não tivermos tanta certeza de nossa conexão, isso dá início a uma espiral negativa de insegurança que esfria o relacionamento. Bowlby nos deu um panorama geral para quando nosso alarme de apego dispara. Acontece, disse ele, quando nos sentimos subitamente inseguros ou vulneráveis no mundo ou quando percebemos uma mudança negativa em nosso senso de conexão com um ente querido, quando sentimos uma ameaça ou perigo para o relacionamento. As ameaças que sentimos podem vir do mundo exterior e do nosso próprio cosmos interior: Eles podem ser verdadeiros ou imaginários. É a nossa percepção que conta, não a realidade (p.36).*

Existem diálogos Imago eficazes e conversas EFT pensadas para ajudar a navegar nessas espirais negativas de insegurança inconsciente. As conversas são estruturadas para direcionar a atenção para necessidades infantis não atendidas, em vez de envergonhar, culpar ou criticar o parceiro por uma ofensa percebida. Com conversas mais intencionais, há menos probabilidade de agir e voltar a ferir um ao outro e mais possibilidades de atender a essas necessidades. A incorporação de consciência corporal plena e cura energética através de exercícios experienciais de AB ajudam os parceiros a entender como essas feridas de desenvolvimento afetaram suas emoções e crenças sobre si mesmos e em relação aos outros. Isso pode favorecer o tipo de autorregulação necessária através da consciência corporal para permanecer presente a esse tipo de comunicação intencional.

## **2.2 A Cura Ocorre Dentro do Contexto de um Relacionamento**

Escolher alguém que não pode atender às suas necessidades parece absurdo, mas quando entendido pelas lentes da TRI, ajuda a explicar algumas das lutas relacionais. Após muitos anos de estudo, a equipe de marido e mulher Harville Hendrix e Helen LaKelly Hunt, cofundadores da *Imago Relationship Theory*, dizem em seu mais novo livro, *Making Marriage Simple* (2013), “A incompatibilidade é motivo para o casamento”. (p.24) Neste contexto, o casamento abrange qualquer parceria comprometida.

A TRI afirma que os indivíduos aprendem seus modelos inconscientes de amor em suas famílias de origem. Todas as experiências e características positivas e negativas de seus pais ou cuidadores primários formam seu mapa energético do amor. Eles não apenas possuem essas características, mas também escolherão e se apaixonarão por alguém que também possua essas características.

Eles escolhem sua Imago ou imagem espelhada e, segundo Hendrix e Hunt (1988), não se apaixonam por mais ninguém. Em outras palavras, se um adulto sofreu negligência em sua infância, ele se sentiria atraído por alguém que desencadearia a experiência de negligência e, então, reagiria inconscientemente à ameaça.

Em *Getting the Love You Want* (1988), Harville explica assim: “Nosso velho cérebro... está tentando recriar o ambiente da infância... Você se apaixonou porque seu velho cérebro confundiu seu parceiro com seus pais. Seu velho cérebro acreditava que finalmente havia encontrado o candidato ideal para compensar os danos psicológicos e

emocionais que você experimentou na infância.” (p.14) Para curar desajustes infantis, feridas e decepções, é preciso estar com alguém que esteja disposto a ampliar e aumentar sua capacidade de fornecer o que o outro precisa e vice-versa. Hendrix acredita que cada parceiro possui o que o outro precisa para crescer em seu self mais pleno e vivo.

Estar com alguém que atende às suas necessidades com muita facilidade os deixariam entediados porque eles estão familiarizados com a energia da luta pelo poder ou o desafio oposto ocorreria, que se relaciona com se sentir sobrecarregado pela intimidade. Muitas pessoas dizem que querem proximidade e intimidade, mas ser vulnerável pode ser assustador, então essas pessoas sabotam consciente ou inconscientemente o relacionamento. As crenças, comportamentos e contrações corporais criadas na infância para proteção contra decepção, opressão ou dor normalmente ressurgem nos relacionamentos românticos quando uma ameaça emocional é desencadeada.

Alexander Lowen escreveu extensivamente sobre a ferida emocional, mental e somática criada pelo relacionamento da criança com seus cuidadores primários. Em *Love and Orgasm*, ele escreveu: "O amor de uma criança por sua mãe é o protótipo de todos os relacionamentos amorosos posteriores..." (p.66). Embora suas técnicas fossem projetadas para curar aquela ferida inicial, sua abordagem não enfatizava o potencial de cura da relação terapêutica. À medida que o AB evoluiu nos últimos vinte anos, Bob Hilton e muitos outros integraram modelos mais relacionais, como as teorias de relações objetais e de apego, em sua filosofia de cura somática.

Harville Hendrix também reconheceu sua confiança na Teoria das Relações de Objetos na criação da TRI como modelo para o tratamento de casais. Ao longo dos anos, ouvi Bob (Hilton) e Harville dizerem (Múltiplas Conferências de Palestras): “Nascemos em um relacionamento.

Recebemos feridas nos relacionamentos. Precisamos nos curar no relacionamento.” Em seu artigo, *Object Relations in Psychoanalytic Theory*, Stephen Mitchell e Jay Greenberg assimilam teorias de Fairbairn, Winnicott, Guntrip e Kohut. Eles escrevem que a teoria das relações objetais é geralmente baseada na postura de que, desde o nascimento, o bebê tem um impulso energético central para o contato e o relacionamento com o outro. Se esse impulso foi reprimido, o self autêntico e espontâneo busca a expressão plena, que só pode ser alcançada por meio de um relacionamento seguro com o outro. (Mitchell, Greenberg)

Em seu artigo intitulado A Importância do Relacionamento na Análise Bioenergética, Bob Hilton fala sobre o relacionamento cliente/terapeuta como um relacionamento no qual o cliente restaura sua capacidade de amar.

*...uma forma de expressar amor e através dele permitir que o cliente libere uma posição narcisista é entregar nossas agendas e teorias e seguir as necessidades do cliente. Em outras palavras, não precisamos estar certos. Uma outra forma é a disposição de*

*nossa parte, como terapeutas, de nos deixarmos comover pela experiência do cliente. [...] Quando esse tipo de reciprocidade de amor é alcançada com nossos clientes, um movimento corporal espontâneo começa neles. Esse movimento é a expressão do corpo/self real que está se voltando ao ambiente para contato (p.98).*

Sue Johnson (2008) escreve que, quando ela pergunta aos casais sobre seus problemas, ela ouve a culpabilização do outro. Quando ela pergunta aos terapeutas quais são os problemas básicos que eles acham que os casais enfrentam, ela ouve que os casais estão presos em lutas de poder e precisam aprender a se comunicar melhor. Mas, ela também acredita que:

...os casais se desconectaram emocionalmente; eles não se sentem emocionalmente seguros um com o outro. O que casais e terapeutas muitas vezes não percebem é que a maioria das brigas são, na verdade, protestos contra a desconexão emocional. A raiva, as críticas, as exigências, são realmente gritos pelo parceiro, apelos para agitar seus corações, para atrair seus companheiros de volta emocionalmente e restabelecer uma sensação de conexão segura (p.30).

Como terapeutas bioenergéticos, podemos apoiar e acolher esse movimento de conexão por meio de várias intervenções físicas, incluindo tocar e ser tocado. Se o relacionamento for seguro o suficiente, o cliente pode arriscar o terror que deve enfrentar ao se permitir ser vulnerável. Devemos também arriscar nossa vulnerabilidade e enfrentar nossos desejos e limitações para amar e ser amado. Como terapeutas, esperamos ter trabalhado em nossas próprias feridas e ter apoio suficiente em nossas vidas para permanecermos claros e focados nas necessidades de nossos clientes e fornecer a eles uma experiência de cura. Se falharmos de alguma forma, estar disponível para o reparo também pode ser uma cura.

Embora seja uma terapia relacional e apesar da incrível cura possível na terapia individual, um parceiro em um relacionamento amoroso ainda pode desencadear uma regressão às feridas originais da infância. A regressão pode não ser tão desgastante ou prejudicial como teria sido se a cura individual não tivesse ocorrido, mas ainda há outro nível de cura que é necessário, mas às vezes frustrado entre parceiros românticos comprometidos.

Normalmente, ambos os parceiros são desencadeados em regressão ao mesmo tempo, de modo que muitas vezes são incapazes de criar segurança emocional um para o outro da mesma maneira que em um relacionamento terapêutico. O terapeuta do casal pode criar a segurança para manter o relacionamento e apoiar cada parceiro enquanto eles arriscam e enfrentam seu próprio terror enquanto buscam mais contato e conexão com seu parceiro. Embora o Diálogo Intencional da TRI seja uma ferramenta de comunicação valiosa, às vezes, a comunicação verbal não pode inviabilizar as defesas inconscientes há muito mantidas. O corpo permanece em alerta máximo e somaticamente defendido.

Como mencionado anteriormente, as intervenções não verbais do AB podem acentuar uma dinâmica inconsciente e sabotadora, criar um recipiente seguro para expressar raiva, mágoa e desapontamento, bem como fornecer uma experiência física de apoio e afeto desesperadamente desejado. Esse tipo de experiência visceral com um parceiro amoroso é profunda.

Há uma conexão e uma experiência primordial que atinge o âmago do desgosto e destrava a retenção celular. Complementar a intervenção física com um Diálogo Intencional ou uma conversa EFT pode fundamentar intelectualmente a experiência.

Para ser saudável e feliz, o indivíduo deve liberar a retenção mental, emocional e somática para permitir que a energia flua livremente através deles, bem como entre eles e os outros.

Nesses modelos psicoterapêuticos, a cura das feridas do desenvolvimento em um relacionamento seguro é essencial para se ter uma vida e uma conexão energeticamente dinâmicas.

### **2.3 Transferência e Projeções Inconscientes Rapidamente Inviabilizam a Conexão**

Já ouvi muitos terapeutas de TRI repetirem essa piada ao se referirem a projeções em relacionamentos: “Você vai escolhê-los, provocá-los ou projetar neles”. Em outras palavras, você escolherá alguém para ferir você de maneira semelhante à maneira como se sentiu ferido em sua família de origem, provocá-lo a feri-lo dessa maneira ou projetar que seus comportamentos devem feri-lo da mesma maneira.

Os relacionamentos românticos geralmente começam com uma experiência idealizada do outro. Essa idealização consiste em projeções inconscientes sobre o objeto de amor ser aquele que amará, apreciará, apoiará e atenderá a todas as necessidades... enfim e para sempre!

Quando uma transgressão é percebida, os medos infantis de abandono ou rejeição desencadeiam reações defensivas. Essa reação de sobrevivência pode ser agressiva, sedutora ou de rejeição, mas sua intenção é fazer com que outro atenda a uma necessidade real ou percebida. E, uma necessidade que desencadeia esse tipo de defesa, geralmente se origina na infância.

Em um treinamento de facilitador do workshop *Getting the Love You Want*, Maya Kollman, uma instrutora mestre de IRT, compartilhou um Imago dizendo: “Se é histérico, é histórico”. Em outras palavras, uma reação que carrega grande energia, muitas vezes, tem uma raiz histórica. O parceiro que recebe a reação a experimenta como excessiva, ameaçadora e desproporcional ao incidente, então reage a partir de seu estilo defensivo recíproco. Harville diz que nossos parceiros têm feridas de uma fase de desenvolvimento

semelhante, mas que são defendidas de maneira oposta. Consequentemente, nenhum dos dois está funcionando dentro da realidade atual. Ambos estão regredindo e reagindo a uma ferida histórica, fazendo com que sua conexão adulta seja descarrilhada. Quando isso se torna um estilo crônico de relacionamento, há pouco espaço para o amor. Liz Greene (PhD), em seu artigo sobre projeções em relacionamentos, escreveu: “Infelizmente, uma vez que uma ou outra ou ambas as pessoas se envolvem nessa dança da ilusão, resta pouco espaço para as pessoas reais existirem e desfrutarem de aceitação e amor autênticos.” (*post* do blog [wealthyandloved.com](http://wealthyandloved.com)). Essa “dança” geralmente é inconsciente, mas a ameaça parece muito real no momento. Parceiros românticos refletem tanto nossos self feridos quanto nossos self mais amorosos. Harville Hendrix diz que nossos parceiros românticos são nossos espelhos. Tornar-se consciente sobre nossas projeções é um processo desafiador, assustador e doloroso para a maioria, de modo que responsabilizar outro é uma defesa primitiva contra sentir essa dor.

Sue Johnson escreveu sobre como as feridas de apego na infância desencadeiam esse tipo de resposta regressiva. Ela desenvolveu uma série de perguntas destinadas a tornar o que era inconsciente mais consciente, permitindo assim aos casais enquadrar suas reações com mais precisão. Hendrix desenvolveu diálogos intencionais, com uma estrutura específica projetada para envolver o córtex cerebral e o lobo frontal e manter o casal em um lugar seguro, contido, consciente e maduro.

O processo de diálogo da Imago cria segurança e estrutura. Cada pessoa tem a oportunidade de falar sobre sua experiência no relacionamento e, como isso, se assemelha à dor de sua infância e as defesas que adaptaram para se proteger dessa dor. O parceiro repete o que está ouvindo, simpatiza com a dor que seu parceiro experimentou na infância e faz com que ele saiba que se defender de uma dor semelhante em seu relacionamento é algo que faz sentido. Quando o parceiro que fala se sente satisfeito, eles trocam de papéis.

O processo destina-se a eliminar as projeções porque essas projeções se movem rapidamente do evento desencadeante para a ferida da infância e para as formas de defesa dessa ferida que, em última análise, sabotam sua capacidade de dar e receber amor na idade adulta. Como resultado dessa comunicação estruturada, o falante tem a oportunidade de se tornar mais vulnerável, ao remover as crenças projetadas e, então, pode confiar que seu parceiro está genuinamente interessado em ouvir. O ouvinte tem a oportunidade de se tornar mais empático e compreensivo com as experiências do outro no relacionamento quando não precisa se defender de um ataque. Ambos os processos de EFT e IRT permitem a cura, mas não abordam a resistência somática e a retenção.

A introdução de AB para melhorar a consciência corporal individual fortalece a eficácia dessas interações. A criação de uma intervenção relevante, experiencial, às vezes não verbal, permite que eles incorporem a estagnação espiralada criada por suas próprias projeções e dinâmicas transferenciais, bem como potencializam a cura somática quando seguem seus movimentos energéticos.

Segundo a AB, as feridas da família de origem são absorvidas pelo corpo, emoções e crenças mentais em uma idade tão jovem que é difícil distinguir o self blindado do self autêntico sem uma intervenção. Como a ferida acontece tão cedo, algumas crenças regressivas e gatilhos emocionais são esperados até que haja cura suficiente para alguém entender o que está acontecendo no momento e permanecer presente e racional.

Até lá, os parceiros precisam ser amados e aceitos apesar de suas regressões. Assim, quando os casais não conseguem permanecer seguros um para o outro, o terapeuta pode criar uma intervenção não verbal e experiencial para apoiar ambos os parceiros no sentido de abandonar suas defesas intelectuais e explorar, somaticamente, seus movimentos energéticos em direção e em afastamento um do outro. Se o terapeuta conseguir manter uma estrutura segura durante essa experiência visceral, ele poderá revelar necessidades e defesas primitivas e presentes, e promover uma exploração segura em direção a um novo e mais autêntico modo de ser que incorpore e cure a pessoa como um todo, incluindo o corpo.

Nossa natureza autêntica é ser completa para que, quando nossas projeções se tornem conscientes, possamos integrá-las de volta ao nosso senso de identidade. Quando alguém consegue reapropriar-se daquela parte que provoca vergonha, dúvida ou ódio de si mesmo e ainda experimentar o amor de outra pessoa, aí então há uma chance de amor sincero, corporificado e de coração pleno. Em seu artigo, *The Importance of Being Liked: The Therapist's Dilemma*, Bob Hilton escreve: “Alguém tem que nos contatar em nossa vergonha para construir uma ponte de volta ao nosso verdadeiro eu, onde possamos prosperar e ser livres” (p. 266) Integrar as teorias da Análise Bioenergética e as psicoterapias relacionais na minha prática terapêutica tem sido surpreendente e gratificante.

Aqui estão alguns exemplos.

### **3. Exemplo de Caso 1: Descoberta de Defesa Somática**

Trabalhei com um casal profissional altamente inteligente que estava perpetuamente provocando um ao outro. Às vezes, eles provocavam um ao outro por meio de palavras ou tom, mas outras vezes era completamente não verbal. O revirar de olhos e os braços cruzados eram fáceis de detectar e abordar, mas às vezes sua comunicação era um gatilho inconsciente, atraindo-os para as águas turbulentas do canto da sereia.

Eles estavam no meio de outro conflito sobre quem fez o quê com quem quando notei um quase imperceptível endurecimento de pescoço quando o parceiro masculino ligeiramente levantou o queixo e parecia estar olhando para ela. Ela, inconsciente e energicamente transformada em uma garotinha perturbada, incapaz de se recompor.

Pedi-lhes que ficassem quietos e fisicamente imóveis para criar uma consciência do que estava acontecendo no momento. Nenhum dos dois conseguiu identificar sua

transformação energética ou física. Eu, em seguida, fiz com que eles exagerassem qualquer tensão ou falta de energia que sentissem e ficassem curiosos sobre a pose exagerada.

Ele, surpreendentemente, identificou essa postura de “olhar para baixo” como a de seu pai. Era assim que seu pai expressava desaprovção em relação a ele quando ele era criança. Ele odiava e não tinha ideia de que estava usando essa mesma postura com sua esposa. Perguntei se ela conhecia esse olhar e, em meio a uma explosão de lágrimas, ela disse que conhecia bem, pois ela fez desencadear uma sensação de “nunca bom o suficiente”.

Ele se desculpou muito sinceramente e ela se derreteu em uma piscina chorosa de alívio, que mais tarde ela identificou como finalmente sendo vista e ouvida. Ele espontaneamente estendeu a mão para abraçá-la e ela afundou em seus braços. Sua postura inconsciente e defensiva se desfez enquanto ele permitia que sua empatia fluísse por sua esposa, que ele percebeu estar sentindo a mesma dor que ele (quando menino) conhecia tão bem. Não ser boa o suficiente, é claro, era uma crença e um desconforto que ela carregava com ela desde a infância e a qual ela era tão facilmente desencadeada.

Nenhum deles se sentia bem (adequado) o suficiente para seus pais, mas a dor dele ficou protegida por trás de uma postura "melhor que", enquanto a dor dela era expressa em um desejo que nunca poderia ser atendido. Eles se apaixonaram um pelo outro para ajudar a curar essas feridas de inadequação. É a mesma ferida expressa de forma oposta.

Cada um deles tem que se mover mais em direção à vulnerabilidade e arriscar o medo de ser rejeitado, que é a luta que todos enfrentam no amor, em um grau ou outro. As estruturas defensivas são insidiosas e render-se à intimidade é um desafio. Eles estavam presos em uma luta verbal, de modo que explorar as expressões somáticas de suas defesas primitivas tornou possível que eles se entregassem à vulnerabilidade. Quando um parceiro romântico demanda uma expressão autêntica de amor e empatia para se curar, seu parceiro também tem a oportunidade de se tornar mais plenamente vivo.

#### **4. Exemplo de Caso 2: Encontrando o Conflito no Corpo**

Outro casal com quem trabalhei estava preso em inseguranças um com o outro.

Cada um culpava o outro e nenhum era capaz de reivindicar sua contribuição para a zona de perigo. Suas energias empurravam e puxavam ao mesmo tempo.

Pedi que ficassem com as palmas das mãos encostadas uma na outra e experimentassem empurrar e puxar. Um empurrava e o outro resistia ou um movia as mãos para trás e o outro seguia.

Então, fiz com que experimentassem não cooperar com os movimentos uns dos outros. À medida que um se movia para trás, o outro empurrava com mais força ou não o seguia; ou, se um avançasse, o outro se opunha ao movimento ou recuava sem nenhum contato.

Muito rapidamente eles passaram do rir e do desfrutar da diversão deste exercício para uma experiência somática da luta emocional em seu relacionamento. Seus corpos perderam a vitalidade e a espontaneidade expressas na primeira rodada deste experimento. Aquilo tornou-se mais algo mais sóbrio e emocional para eles. A incorporação de sua dinâmica relacional os levou à dolorosa perda de conexão. Isso permitiu uma consciência mais profunda de seus padrões defensivos, o que os impediu de alcançar a intimidade que desejavam.

Cada um foi capaz de assumir a responsabilidade por sua contribuição para o conflito. Através de suas lágrimas, a mulher disse que é exatamente isso que ela sente em seu relacionamento. O homem imediatamente se moveu em direção a ela em uma expressão de compaixão e empatia. Enquanto a segurava, ele estava genuinamente arrependido por sua tendência inconsciente de tirar sua energia dela. Claro, ela tentou dizer a ele, mas ele não conseguiu ouvir quando sua comunicação soou crítica, envergonhada ou culpada. Esse exercício deu a ele uma sensação de sua própria luta para permanecer em contato consigo mesmo e com sua esposa, em vez de se proteger afastando-se. Ela foi capaz de reconhecer como sua raiva e críticas eram uma tentativa de se proteger do desgosto, mas que só serviram para afastar o marido.

Essa experiência somática de uma comunicação menos defendida e mais vulnerável possibilitou a cura das feridas da infância, criando assim a oportunidade de um relacionamento amoroso maduro e adulto.

## **5. Resumo Clínico**

Vivenciar a transformação energética no trabalho com casais é completamente satisfatório. Eu testemunho isso em meu consultório e nas oficinas de dísticos 'Getting the Love You Want' que eu conduzo. Cada parceiro descobre os mistérios e as dádivas da frustração de seu relacionamento à medida que as peças que faltam se encaixam. Eles entendem como e por que escolheram um ao outro e como as lutas relacionais são oportunidades para curar e crescer em um amor mais profundo.

A combinação desses dois campos de estudo, terapias relacionais e análise bioenergética, cria uma imagem mais completa e rica do desenvolvimento humano. Quando incapazes de confiar nas relações com os cuidadores infantis, os indivíduos caracteristicamente defendem suas expressões de amor, bem como sua receptividade ao amor. No entanto, a defesa contra a expressão autêntica cria uma infinidade de problemas físicos, emocionais e relacionais. Os seres humanos nascem totalmente vivos, alegres e conectados e querem reivindicar esse direito de nascença. Essa desconexão do self

verdadeiro ou autêntico pode causar um cabo de guerra nos relacionamentos. Os indivíduos anseiam por dar e receber amor, mas inconscientemente se defendem dele devido à possibilidade de frustração. A expressão energética inconsciente desse cabo de guerra é fascinante. Acompanhar alguém na superação de seus obstáculos à sua expressão única de vida é honrar e ter humildade. Permanecer ancorado nas águas turbulentas do chamado da sereia pode levar o terapeuta e o casal a um nível mais alto de sintonização.

## **6. Adendo: Intervenções Corporais com Casais**

Nas próximas páginas, gostaria de compartilhar exercícios para casais que criei com Diana Guest, MFT, CBT. Juntos, apresentamos uma versão deste workshop na Conferência Internacional de Bioenergética na Espanha, bem como na Conferência da Associação de Psicoterapeutas Corporais dos Estados Unidos, no Colorado. Apresentei uma variação diferente deste workshop em uma International Imago Relationship Conference, bem como na conferência IIBA em San Diego.

A seguir, exemplos de exercícios que usamos com casais. Não recomendamos o uso de todos esses exercícios com nenhum casal. Não se pode simplesmente sobrepor esses exercícios ao casal. Eles podem não ser aplicáveis em sua forma original. A intervenção deve ser orgânica e relacional para aquele casal. Devem abordar terapeuticamente a dinâmica do casal em questão, considerando também sua história pessoal e relacional. Por exemplo, você não pode fazer alguns desses se houver um problema de abuso sexual, histórico de violência doméstica etc.

### **6.1 Uma Sugestão de Início para uma Sessão**

Faça o casal sentar de frente um para o outro. Faça com que fechem os olhos e entrem, se ancorem em si mesmos e, em seguida, movam sua consciência para o relacionamento entre eles e peça que nos instrua a perceber como se sentem naquele momento. Quando eles parecerem ou relatarem sentir-se presentes e ancorados, diga-lhes para completar cada uma das seguintes sentenças silenciosamente, com os olhos fechados primeiro. Em seguida, peça que abram os olhos e que, uma pessoa de cada vez, compartilhe cada frase com seu parceiro. O parceiro repetirá cada frase à medida que a ouve.

1. Ao entrar no espaço do relacionamento, estou ciente de experimentar...
2. Como eu gostaria que nosso relacionamento fosse no final desta sessão é...
3. O que posso fazer para que isso aconteça é...
4. Algo que eu aprecio em você é...

Após este ritual inicial, o casal pode discutir um assunto em seu relacionamento. Uma das seguintes intervenções corporais pode esclarecê-los sobre a estrutura de caráter, transferência e/ou projeções para iluminar a dinâmica inconsciente em seu relacionamento.

## 6.2 Intervenções de Luta pelo Poder

- **Afaste-se:** Faça o casal ficar de pé e de frente um para o outro. O parceiro A começa fazendo um movimento de empurrar com as mãos (com ou sem contato dependendo do casal).

- **Ambivalência relacional:** Este exercício começa como o exercício anterior, mas à medida que a ambivalência é reconhecida ou sentida, o parceiro ambivalente move-se para empurrar com uma mão enquanto diz “afaste-se” ou “deixe-me em paz” e, alternadamente, com a outra mão alcançando e puxando seu parceiro em direção a eles enquanto dizia: “não me deixe”. Faça com que o outro parceiro espelhe essas expressões alternativas. (Exemplo: um marido era ambivalente quanto à intimidade e, portanto, tinha um padrão de afastar sua esposa. Fiz com que ele experimentasse fisicamente a dinâmica empurrar/puxar para que pudesse incorporar seu padrão defensivo e tomar uma decisão mais consciente sobre se aquela era a forma como ele queria se comportar. Neste exemplo, ele expressou empatia pelo que ela pode sentir, o que permitiu que ela se aprofundasse em sua tristeza e tomasse nota de seu estilo crítico e defensivo e também fizesse uma escolha diferente em seu comportamento.)

- **Puxar a toalha, do meu jeito:** Faça o casal brincar de cabo de guerra com uma toalha, cada um segurando em extremidades opostas, enquanto expressa os diferentes lados de sua luta pelo poder, que pode estar apenas dizendo: "Do meu jeito". Os casais geralmente veem a futilidade disso e desistem em um lugar mais autêntico.

- **Virando as costas:** Os parceiros ficam cara-a-cara. Quando um começa a falar, o outro vira as costas e vai embora. Processe os sentimentos que surgem.

- **Exercício de controle:** Faça com que o parceiro A fique de pé e fique de frente para o parceiro B. O parceiro A começa a mover os braços em várias direções. Peça ao parceiro B que tente controlar os movimentos do braço de A. Em seguida, peça ao parceiro A que pegue as mãos do parceiro B e diga "mexa-se comigo, vou mantê-lo seguro". (por exemplo: uma esposa literalmente pulou e colocou as pernas em volta do marido para tentar controlar os movimentos do braço dele. Quando passamos para a segunda parte, ele pegou as mãos dela e disse: “mexa-se comigo, vou mantê-la segura”. Ela disse que podia sentir seu corpo relaxar. Ele disse que se sentia mais como um parceiro e havia mais espaço para ele na relação). Eles, então, iniciaram uma conversa sobre a experiência. Esse exercício permitiu que eles experimentassem no corpo a luta pelo poder.

- **Flexão com os pés juntos:** (isso proporciona um recipiente para negatividade) Faça com que os parceiros deitem no chão de bruços, como se estivessem fazendo uma flexão. A parte inferior dos pés do parceiro A está em contato com a parte inferior dos pés do parceiro B. Enquanto eles se movem para uma flexão nesta posição, peça-lhes que falem sobre uma frustração.

- **Empurrão ombro a ombro:** De mãos e joelhos, os parceiros ficam de frente um para o outro. O parceiro A coloca a parte macia do ombro direito contra a parte macia do ombro direito do parceiro B. Você também pode usar o ombro esquerdo com o esquerdo. Faça com que eles se empurrem um contra o outro. Use seu julgamento clínico sobre se o casal deve falar ou fazer um som.

### 6.3 Intervenções Negativas

(Esses exercícios devem ser usados com prudência. Expressar negatividade a um parceiro dessa maneira pode causar feridas mais profundas. Também, esteja ciente de problemas anteriores de abuso com cada casal ao usar esses exercícios.)

- Antes de iniciar este exercício, peça ao casal que determine uma palavra de segurança, tal como “vermelho”. Isso significa parar o exercício imediatamente. A pessoa que recebe determina a intensidade do contato. Faça com que o parceiro A fique pendurado em uma curva para a frente. Usando o lado de seus punhos, o parceiro B bate ritmicamente nas costas, pernas e nádegas de A. (Instrua-os a não atingir a coluna ou a área do rim de A)

- Coloque um cubo alto entre o casal e peça para o parceiro A bater nele com uma raquete de tênis ou com as mãos enquanto olha para o parceiro B. O parceiro B segura um travesseiro como barreira de proteção e também imagina um local seguro antes de iniciar este exercício. (Explique ao casal antes que eles comecem a regra dos 90/10%: Isso significa que as frustrações expressas são 90% sobre a pessoa que expressa e 10% sobre a pessoa que testemunha ou recebe)

- O parceiro A torce uma toalha enquanto deixa a raiva passar por seus olhos, sons ou palavras direcionadas ao parceiro B.

### 6.4 Exercícios Cooperativos (a comunicação verbal é muito importante nestes exercícios)

- **Postura da árvore (como na ioga):** os parceiros ficam lado a lado voltados para a mesma direção, com os braços internos em volta da cintura um do outro. Cada um faz a mesma postura de árvore dobrando a perna de fora e colocando o pé na parte de dentro da perna reta, inclinando-se com o joelho e formando um triângulo com essa perna. Em seguida, eles levantam os braços externos sobre a cabeça e apertam a mão do outro ou colocam as palmas das mãos juntas com o parceiro. Tome um minuto para respirar juntos nesta posição.

- **Costas com costas:** os parceiros sentam-se de costas com os joelhos dobrados e os pés no chão à sua frente. Eles se sentam o mais eretos que podem e com as nádegas pressionadas uma contra a outra. Eles entrelaçam os braços no cotovelo. Agora, com cada um aplicando pressão nas costas do outro, faça com que fiquem de pé usando apenas as pernas. Este

exercício é para demonstrar a interdependência.

- **Cara a cara:** os parceiros ficam frente a frente e agarram os pulsos um do outro. Com os pés afastados na largura do quadril, aproxime os pés do parceiro e incline-se para trás. Agora dobre os joelhos e desça para a posição sentada no chão. Agora inverta o movimento para a posição de pé.

## 6.5 Exercícios de Conexão/Contenção

- **Respiração:** Sente-se frente a frente com o parceiro A, espelhando a respiração do parceiro B por 1-3 minutos. Faça este exercício com os olhos abertos e/ou com os olhos fechados (dependendo do casal). Inverta e faça B espelhar A.

- **Afinação de conchas:** O parceiro A deita-se de lado com os joelhos dobrados. O parceiro B fica atrás do parceiro A, encaixando a frente de seu corpo na parte de trás de A. B coloca o braço em torno de A (posição de concha). O parceiro B espelha a respiração de A. (alternar)

- **Escrever mensagens de amor nas costas do parceiro:** o parceiro A desenha letras individuais para soletrar uma mensagem nas costas do parceiro B. O parceiro B recebe e verifica a mensagem.

## 6.6 Exercícios de apoio/recebimento

- O parceiro A senta-se confortavelmente no chão e o parceiro B senta-se entre as pernas de A com as costas para a frente de A. O Parceiro B então instrui A sobre como ele/ela gostaria de ser apoiado ou segurado.

- **Exercício da cama de gato:** O parceiro A está de joelhos e mãos na posição de engatinhar. O parceiro B fica aos pés de A e se inclina para trás, abaixando-se lentamente para que a parte inferior das costas de B seja apoiada pelas nádegas de A. B pode colocar as mãos nas costas de A para apoio enquanto continua a se curvar para trás até que estejam costas com costas. Dependendo das capacidades físicas do casal, A pode passar para o movimento convexo e côncavo (“gato/vaca”). Para sair deste exercício, A senta-se lentamente sobre os pés usando os braços como apoio, levantando B. Eles terminam o exercício sentando-se costas com costas. Este exercício requer um diálogo contínuo entre o casal para ter certeza de que cada um está seguro e apoiado.

- **Apoio de antebraço:** A mantém os antebraços à frente, palmas das mãos voltadas para baixo, cotovelos dobrados. B fica de frente para A e estende seus antebraços sob os antebraços de A com as palmas para cima, apoiando assim os braços de A.

- **Exercício de retenção:** (Para que o parceiro de retenção (A vai primeiro como titular)

possa permanecer emocionalmente aquecido, não use o exercício para discutir o relacionamento. Por causa do potencial regressivo, informe os casais que este exercício nunca deve levar a uma experiência sexual.) Parceiro A senta-se com as costas apoiadas contra uma parede, sofá, etc. O parceiro B fica de pé de frente para A no seu lado direito. Em seguida, B se senta de pé ou de pernas cruzadas ao lado de A, quadril direito com quadril direito. Com os braços cruzados sobre o peito, B fica deitado de lado na frente de A, a cabeça aninhada com uma orelha no coração de A. A deve suportar todo o peso do corpo de B. Isso é para replicar uma posição infantil para B. B pode, então, falar sobre memórias de infância, enquanto A escuta. A pode espelhar, mas não faz perguntas. As mãos de A precisam permanecer imóveis. Não há tapinhas ou fricção.

## Referências

- Evans, A. (1995): *Surrender to the Joy of Sexuality: Couples Workshop*, IIBA Journal (6), 104-113
- Finlay, D. (2010): *Notes On Intimate Connections*, IIBA Journal (20), 31-48.
- Gottman, J., & Silver, N. (1994): *Why Marriages Succeed or Fail*, New York: Simon & Schuster.
- Greene, L. (2013): *mirrors, projections and unexpected teachers: relationships that reveal our shadow self*. blog: wealthyandloved.com
- Greenberg, J. & Mitchell, S.A. (1983): *Object Relations in Psychoanalytic Theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hendrix, H., & LaKelly Hunt, H. (1988): *Getting the Love You Want*, New York, Harper and Row.
- Hendrix, H., & LaKelly Hunt, H. (2013): *Making Marriage Simple: Ten Truths for Changing the Relationship You Have into the One You Want*, New York, Harper and Row.
- Hilton, R. (2007): *The Importance of Being Liked: The Therapist's Dilemma*. In Relational Somatic Psychotherapy, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Hilton, R. (2007): *The Importance of Relationship in Bioenergetic Analysis*. in *Relational Somatic Psychotherapy*, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Hilton, R. (2007): *The Recovery of Self and the Client/Therapist Relationship in Bioenergetic Analysis*. in *Relational Somatic Psychotherapy*, Collected Essays of Robert Hilton, PhD., ed. Michael Sieck, PhD and the Santa Barbara Graduate Institute of San Bernardino, CA.
- Johnson, S. (2008): *Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love*. New York: Little, Brown and Company.
- Lowen, A. (1972): *Bioenergetics*. New York, Penquin.
- Lowen, A. (1975): *Love and Orgasm: A Revolutionary Guide to Sexual Fulfillment*. New York: Collier Books.
- Scharff, D. & Scharff, J. (1991): *Object Relations Couple Therapy*. Northvale, New Jersey: Jason Aronson Inc.

# **Violência em Relacionamentos Íntimos: Intervenção no Pronto-Socorro e Foco Psicocorporal no Fenômeno**

*Monica Monteriù*

## **Uma premissa que guia a intervenção**

A questão dos maus-tratos à mulher é hoje amplamente conhecida e as estatísticas nos dizem que é um fenômeno mundial e transversal, presente em todas as classes sociais, independentemente de escolaridade, renda, cultura, origem ou idade. Igualmente conhecidos são os efeitos desastrosos sobre a saúde das mulheres, em muitos casos lembrados pela Organização Mundial da Saúde.

Desde 2005, venho trabalhando em estreita colaboração com vítimas de violência doméstica e não-doméstica em todas as suas formas: física, psicológica, espiritual, econômica; estupro, perseguição, assédio.

As mulheres que sofrem violência e chegam ao Pronto Socorro do Hospital San Camillo-Forlanini, em Roma, geralmente entram na fase aguda. A intervenção da equipe médica e de enfermagem e da equipe antiviolência é, por esse motivo, fundamental para a compreensão da dinâmica por detrás do pedido de ajuda. Podemos dizer que, em sua maioria, o usuário não tem conhecimento de ser vítima de violência e, portanto, não faz um pedido claro nesse sentido. Muitas vezes, as mulheres chegam ao Pronto Socorro buscando apenas atendimento e apoio médico. Consequentemente, o acesso ao Pronto Socorro torna-se um ponto de chegada e saída em um processo de possível emergência da espiral da violência.

O “Balcão da Mulher”, fundado em 2009 como a primeira instalação na Itália dedicada ao apoio às vítimas de violência, que funciona 24 horas por dia dentro de um dos maiores pronto-socorros da Itália, pode contar com a presença de especialistas na área de violência de gênero para garantir uma abordagem e leitura multidimensional do fenômeno. Também, o serviço interage com diferentes profissionais, valendo-se de várias ferramentas:

- Grupos multiprofissionais: profissionais de saúde que trabalham no Serviço de Urgência com vista à integração de competências e atividades, em que a palavra-chave é a partilha de objetivos;

- Escritório Jurídico: o apoio de advogados especialistas na área de violência de gênero, em matéria civil, juvenil e criminal, que atendem às mulheres, por exemplo, com pedidos de separação, ações judiciais/denúncias, pedidos de medidas restritivas;

- Reuniões de equipe: permitem ao grupo de trabalho do “Balcão da Mulher” acompanhar

situações críticas, desenvolvendo boas práticas através da partilha de métodos de intervenção.

- Supervisão clínica: para trazer à tona os componentes emocionais relacionados ao impacto traumático da violência, mas também para prevenir o esgotamento, proporcionando um ambiente de retenção e proteção contra o possível risco de “traumatização secundária” para os trabalhadores da antiviolência;

- Recursos comunitários: dependendo do curso que for co-construído com cada mulher, também pode haver a necessidade de trabalhar em articulação com a rede no território.

### **Metodologia e ferramentas da relação de ajuda**

A equipe, ao responder às necessidades das mulheres que acedem ao serviço de urgência, apoia as necessidades e escolhas das pessoas em situação de violência, respeitando o seu ritmo e criando um espaço de descompressão para recuperar e manifestar a sua vontade, muitas vezes enfraquecida por anos de assédio. A equipe cuida para não sobrepor ou suplantiar as escolhas da usuária, mas promove e facilita a emergência de um processo que ativa a resiliência da mulher, propondo uma gama de caminhos que podem ser percorridos, respeitando a alteridade de ambos.

### **Acolhimento empático e sem julgamento**

A primeira reunião, na grande maioria dos casos, é por encaminhamento da Triagem e, portanto, sem aviso prévio; nesta fase, a mulher ainda não processou o fato de estar envolvida em uma dinâmica de violência. As necessidades dos usuários que pretendemos apoiar não podem ser trazidas à tona a menos que suas experiências surjam primeiro.

É importante proceder com respeito para criar um espaço que possa proporcionar uma qualidade de tempo diferente da agitação do Pronto-Socorro, em que se possa ouvir atentamente e de forma proativa as necessidades que emergem das situações individuais; respostas que não são pré-prontas podem assim ser dadas, que é a premissa de uma relação de escuta empática, de um acolhimento que criará a liga para a integração das demais intervenções que precisarão ser ativadas na relação de ajuda.

Procura-se trazer à tona a singularidade de cada história de violência e as características particulares de cada usuário individual, sem ceder à tentação de uma abordagem do tipo “viu uma, já viu todas”, o que faz com que não se vejam 'detalhes cruciais', fazendo a mulher se sentir 'invisível' em sua totalidade mais uma vez.

De fato, a experiência de finalmente ser acreditado é um elemento que, em contraste com o empobrecimento cotidiano dos próprios recursos pessoais resultante do

assédio moral, desarticula as estruturas da violência de gênero e, criando uma aliança suficientemente boa, pode de fato determinar o sucesso da intervenção de emergência.

Outro aspecto a ser levado em consideração é o de dar à mulher a oportunidade de mostrar até mesmo aquelas partes de si que ainda estão afetivamente enredadas com o agressor, admitindo a legitimidade de seus sentimentos e, assim, dissipando sua vergonha, criando um contexto no qual ela possa trazer todo o seu conjunto de partes de si mesma que colidem dolorosamente e que contêm caos, confusão e até uma sensação de inutilidade. Ao vivenciar a liberdade de não ter que escolher entre auto-representações contrastantes, a mulher, aos poucos, voltará a ser inteira, em toda a sua complexidade, sem ter que se conformar a um ideal pré-estabelecido.

Com efeito, é necessário ter em conta que as mulheres que sofrem violência doméstica encontram-se numa situação paradoxal: quem comete a violência é a mesma pessoa por quem elas se apaixonaram inicialmente e com quem têm um vínculo afetivo ou compartilharam um projeto comum, justamente porque nas relações íntimas a violência não se manifesta imediatamente de forma aberta. Portanto, é plausível que a mulher tenha visto algo de bom no agressor e que tenha se agarrado a isso para preservar o vínculo afetivo, negligenciando e minimizando alguns sinais que apontam para a possível periculosidade do parceiro.

Nesse contexto, é fundamental, por mais difícil que seja, evitar uma atitude julgadora e punitiva em relação ao parceiro, pois isso equivaleria a menosprezar a mulher por escolher 'tal homem', revitimizando-a e induzindo-a a se defender e a, basicamente, recorrer a um dos dois tipos de reação: vergonha, humilhação e afastamento do serviço junto com a possibilidade de mudança; ou vestir a máscara do usuário modelo, atendendo às expectativas dos outros e aderindo a esquemas ideológicos rígidos e às vezes irrealistas, apenas para abandonar o atendimento na primeira oportunidade. Em ambos os casos, a intervenção não terá oferecido nada diferente do que a mulher já conhecia.

### **Linguagem, informação e comunicação flexíveis**

De grande importância são as palavras aceitas, faladas e sobretudo não ditas, que podem ser traçadas no espaço relacional do não-verbal.

A linguagem e as palavras do praticante dão forma e limites ao caos gerado pela vivência da violência e/ou abuso, possibilitando comunicar aspectos muitas vezes desconfortáveis e dolorosos, 'indizíveis'. Para ser eficaz e atingir a usuária em sua bolha de desamparo adquirido, as praticantes devem se adaptar a cada mulher individualmente, levando em consideração sua herança cultural, seu nível de escolaridade, sua pessoa como um todo.

No contexto protegido da relação de ajuda, lançam-se as bases para a criação de

uma linguagem partilhada para apoiar a intervenção e facilitar a recolha de informações precisas que atravessam uma selva de preocupações e expectativas compreensíveis e reformulam a bagagem de muitas vezes enganosas informações que a mulher traz para o serviço. Tudo isso promove a aquisição de novas habilidades ou a redescoberta das já possuídas, e o surgimento de estratégias de enfrentamento e resolução de problemas, a capacidade de permanecer no aqui e agora da relação e do encontro com o outro de uma forma mais autêntica, construindo conjuntamente novos caminhos de autodeterminação, estimulando a conexão com o Self corporal.

Finalmente, um elemento de comunicação que pode atuar como um aglutinante e enriquecer o complexo minuetto de construção da confiança básica é representado pela importância de abrir espaço para a ironia e para a capacidade de voltar a sorrir juntos. Entrar juntos em um espaço também lúdico ajudará a consolidar a aliança e a confiança e, portanto, a possibilidade de lançar as bases para uma intervenção efetiva e duradoura.

### **Etimologia do dano**

Como a violência afeta as mulheres? Há muitas facetas representadas pela mídia, que muitas vezes retratam de forma superficial um fenômeno tão escorregadio e difícil de entender quanto a violência de gênero. Deve-se ter em mente que o feminicídio é apenas a ponta do iceberg de um fenômeno difícil de ser apreendido com base nas estatísticas oficiais. Graças à posição estratégica e permanente do Pronto-Socorro, que oferece a possibilidade de acessar um amplo espectro da população feminina que não necessariamente tem consciência de sua condição, é possível, enfim, delinear as características do que chamo do rosto do submerso (Gargano O., 2011).

As repercussões na saúde psicológica e física das mulheres são muitas, assim como as dificuldades das mulheres de se desvencilhar das consequências das inúmeras variáveis que entram em jogo no enfrentamento da violência. Ao mesmo tempo, quando nos abrimos para níveis de complexidade crescente, podemos ver como, à medida que cada combinação individual de eventos se entrelaça, o impacto emocional, o encistamento, o fardo infligido e os efeitos da violência sobre mulheres e crianças mudam, muitas vezes em termos de violência testemunhada e/ou sofrida.

### **A face do trauma**

A reconstrução conjunta da história traumática permite à mulher traçar as etapas pelas quais passou e compreender os encadeamentos de sua experiência, aprofundando detalhes negligenciados, relacionando situações às vezes subestimadas, relacionando eventos que foram, em sua maioria, reprimidos, bem como aqueles mais vívidos e explicitamente marcados pela violência clara e visível.

A narrativa da história traumatogênica permite identificar os elementos singulares

da violência vivenciada e recapturar os sentimentos, de modo a compartilhar o suporte emocional, caracterizado por sensações corporais e imaginárias, às vezes aterrorizantes e ilusórias, que ficaram afundadas no solidão das experiências da mulher. Isso também é para entender as possíveis responsabilidades por trás do bloqueio persistente.

Desde as primeiras sessões, é uma história contada através do olhar persecutório do agressor, com uma profunda sensação de inutilidade introjetada, que envolveu cada movimento, circunscreveu e coordenou cada gesto e cada palavra, cada respiração da mulher que escolhe buscar ajuda e apoio para a situação em que está presa. Essa forma de acessar o campo da relação de ajuda nos diz o quanto a invasividade da percepção do outro invadiu os limites, minou a sensação de segurança, gerando uma sensação generalizada de inutilidade e contribuindo para reprimir os sentimentos e percepções da mulher, introduzindo em seu lugar a insinuante dúvida de ser louca ou boba, como é constantemente insinuado pelo parceiro psicologicamente violento. Assim, poder apagar o olhar pernicioso, julgador e acusatório do outro, dentro da relação de ajuda, representa uma exigência implícita de reafirmação, principalmente do fato de não ser vítima da loucura, nem culpada de sua vitimização

### **Multiplicidade de estratégias dissociativas em casos de violência nas relações íntimas e riscos. Uma reflexão.**

Para evitar generalizações, é importante sublinhar como a multidimensionalidade do fenômeno da violência nas relações íntimas corresponde à diversidade de potenciais vítimas; da mesma forma, multifacetada é a densidade da duração dos maus-tratos e o significado dos resultados de superação ou enredamento.

Dos numerosos casos que acompanhei, observei que grande parte das narrativas se refere a histórias em que se podem encontrar tanto relações anteriores em que a violência foi cometida contra a mulher quanto traumas cumulativos (Khan, 2002) ou o testemunho de violência doméstica, testemunhando um passado em que circunstâncias traumáticas parecem ter encistado, dando base para a repetição e persistência da violência, também transmitida de geração em geração.

A partir dessa casuística, é possível formular (não sem a devida cautela e discrição) a hipótese de matrizes relacionais que, por vezes, desde a idade do desenvolvimento, podem ser rastreadas até o conceito mais amplo de DIWM (*Dissociated Internal Working Models*), presentes nas Relações de Apego Traumáticas; esses modelos envolvem a fixação de memórias relacionais (V. Caretti, G. Craparo, 2008, p.14-30) e ligações procedimentais em que os estilos de espelhamento introjetados serão, em sua maioria, 'microscopicamente traumáticos', alterados e disfuncionais, caracterizados por tendências desorganizadas, surgindo nas e das relações objetais inerentes ao campo do inconsciente corporal e relacional, cuja principal consequência é a reatualização de interações altamente disruptivas.

Diante disso, é possível apreender a importância das primeiras trocas na relação de apego com os cuidadores, essencial para a regulação interativa durante o primeiro ano de vida para garantir o desenvolvimento harmonioso e o impacto desejável nas relações futuras.

Para o recém-nascido, a angústia causada pela repetição de tais discordâncias relacionais é uma experiência intolerável, altamente disruptiva e traumatogênica, e força a criança a se retrair em si mesma e a formar estruturas de personalidade em nível psicocorporal (Dancers M., Filoni R., 2011, p.15-16); essas são, muitas vezes, de natureza dissociativa, embora não necessariamente psicopatológica, e podem predispor as outras esferas da vida do sujeito a uma maior vulnerabilidade no âmbito das interações sociais e íntimas, mantendo-as intactas e funcionais.

No que diz respeito aos processos dissociativos, podemos pensar em Bromberg quando fala da função e qualidade operativa do 'desapego', visando desempenhar uma função protetora “contra os afetos dolorosos associados ao apego, como a angústia da separação, a perda do amor, e desejo desesperado” (Bromberg, 2007, p.34) de monitorar e proteger a integridade do Ego contra as invasões de certos entrecruzamentos relacionais nocivos. Daí a mimese afetivo-emocional descrita por Schnarch (2001) com o *conceito de sentido de si refletido*, que, embora inicialmente garanta a sobrevivência da relação conjugal, a longo prazo, tem um custo.

Assim, começamos a ter uma noção das estruturas de personalidade pré-genitais descritas por Lowen (2007) e dos *direitos substanciais de existir*, de precisar substanciais e, sobretudo, da dinâmica presente nesse *direito negado à posse de si*, do qual Johnson fala (2004, p.160) em referência à personalidade simbiótica.

Essa premissa não pretende partir para a rotulação simplista de uma *mulher simbiótica que pode ter pedido isso*, como às vezes se ouve quando o assunto é rejeitado às pressas com base no “senso comum” em toda a sua leveza e irresponsabilidade. Bem pelo contrário. Ressalte-se que, em contraposição à dimensão feminina aqui examinada, há a figura do parceiro abusivo, que nesse contexto é deliberadamente deixado em segundo plano e que contribui, à sua maneira, para o entrelaçamento em questão. A intenção é lançar as bases para uma compreensão empática profunda da difusão de certas formas dissociativas, que correm o risco de informar o comportamento desorganizado das vítimas de violência quando pedem ajuda e que comprometem sua segurança e o processo de emergência da violência.

O desespero que pode surgir quando se vê que a ilusão associada ao planejamento de uma vida com um parceiro está se desfazendo e que muitas vezes é triturada no momento da enésima agressão, atinge profundidades insondáveis, mas acima de tudo indescritíveis; assim, o desenrolar de tal cenário de perda pode, em um nível implícito, coincidir com a experiência visceral da mulher de perder-se porque *o sentido refletido do self* que no passado lhe permitiu sobreviver, agora parece condená-la a ver apenas o

fantasma de um *Self* vazio, mais ilusório que real.

Como figuras de apoio, podemos nos encontrar compartilhando e respirando a sensação adesiva e pegajosa de profunda perda, abandono e impotência devastadora e generalizada de mulheres que projetam em seus parceiros a imagem grandiosa de um homem todo-poderoso, investido com o poder da vida e morte pela mulher com quem se relaciona e que parecem replicar a experiência que um recém-nascido pode ter com a figura parental; não é preciso lembrar que às vezes de tais imaginações surgem profecias auto-realizáveis, cujos resultados desastrosos, infelizmente, ouvimos diariamente nos noticiários.

O conceito de DIWM é, portanto, útil para tentar explicar algumas das situações particulares que se podem encontrar nas relações de ajuda com vítimas de violência nas relações íntimas. Por que uma mulher deve se afastar de si mesma e não estar suficientemente consciente dos riscos a que está exposta? Em poucas palavras, a hipótese é que a escolha inconsciente e implícita das diferentes vias dissociativas visa proteger o núcleo afetivo-relacional, que no passado foi impresso no corpo para garantir a sobrevivência e que se reatualiza na relação com o agressor, apesar de todas as provas.

O distanciamento que assegura a integridade do ideal de uma relação que acaba por conduzir a exigentes holocaustos, corre o risco de fazer com que a vítima perca de vista o quadro geral e os seus limites, alimentando-se de minimizações, subestimações e da convicção irreal de saber gerir e conter todas as explosões futuras possíveis.

Este desapego de si mesmo pode assumir muitas formas, como a *porosidade atemporal da memória repleta de vazios e lacunas* que aponta para o esforço subjacente e incessante de reprimir para “impedir a consciência” (V. Caretti, G. Craparo, 2008, p.333); e como nos lembra Bromberg (2007, p.96) citando Loewald (1972) “[O] indivíduo não só tem uma história que um observador pode desvendar e descrever, mas é [também] história”.

À medida que as lembranças e a memória desaparecem, é difícil para as mulheres viver em continuidade com seu próprio passado e é igualmente difícil para elas se projetarem em um futuro diferente. Assim, ficam presas em um eterno presente sem esperança, repleto de expectativas ilusórias muitas vezes frustradas e marcadas por rituais que ajudam a evitar golpes psicológicos e físicos.

É claro que este estado de coisas pode dificultar à mulher a apresentação de um relato completo e a obtenção de medidas restritivas adequadas, mas também a ter uma noção realista do risco a que está exposta, pois ela carece de uma visão global dos traumas que ela sofreu. Recordar poderia implicar ter que optar por se distanciar, e isso reforçaria o paradoxo que está se formando, que é a encruzilhada irreconciliável entre amor e medo que pode resultar em paralisia e cisão na integridade do *self* da mulher.

Posteriormente, e à medida que a violência continua, esses mecanismos de defesa tenderão a se tornar altamente desadaptativos e disfuncionais para o bem-estar psicofísico da mulher. Além disso, a não integração dos acontecimentos e dos aspectos cindidos do parceiro, que é tido alternativamente como “todo bom ou todo ruim”, promoverá uma sensação semelhante de cisão no funcionamento da mente da mulher que sofre violência; a mulher se verá, de forma alternada, como altamente deficiente e impotente, mas também capaz de lidar e antecipar a próxima agressão, remodelando-se e moldando-se para conter a enésima explosão imprevisível do parceiro, tornando-se metaforicamente cada vez menor, até quase desaparecer de si mesma .

Nesse sentido, a meu ver, a analogia do balão, utilizada por Bennett Shapiro para descrever a condição das fronteiras permeáveis do *Esquizóide Flácido*, pode ajudar a descrever como “a submissão se torna a única estratégia para sobreviver”, o sentido de aniquilação total vivenciada na idade do desenvolvimento em interações com uma mãe ambivalente, hostil e/ou ansiosa. Da mesma forma, Lowen argumenta: “Para a criança, submissão equivale a sobrevivência” (Lowen, 2013, p.51). Assim, preservar vínculos significativos de apego, sacrificar e minimizar as próprias necessidades, a própria criança natural e, portanto, o próprio *Self* autêntico, torna-se a única moeda possível; essa falta ou frouxidão de limites entre si e o outro, que é fruto de um desenvolvimento deficiente ou falho de uma identidade autônoma e suficientemente diferenciada (Marchino L., 2011), poderia, mais tarde, fazer com que o encontro com o outro a partir de si se tornasse facilmente confuso.

Além disso, o trauma parcela a experiência e abre espaço para o caos e a perda de sentido. A mulher encontra-se numa encruzilhada que a deixa presa na incongruência implícita da dupla ameaça a que está submetida: a violência prolongada no tempo e que permeia seu cotidiano, e a perda contingente do ente querido que a inflige.

Vale a pena notar brevemente como o Sistema Nervoso Central está constantemente engajado em decodificar e filtrar informações para organizar e dar sentido à experiência, como as teorias da Gestalt mostram no que diz respeito à análise de imagens incongruentes: os contornos ilusórios. De acordo com os princípios de complementação da percepção (visual), acontece que “O sujeito é instado a produzir, com base em certos elementos ou pistas disponíveis, uma extensão ou um preenchimento que permita completar de alguma forma uma representação perceptiva, que torna-se assim mais completa, regular e ordenada, evitando o que de outra forma seriam experiências de irregularidade, fragmentação, caos” (Bonaiuto P., Batoli G. Giannini A. M., 1994, p.50).

Portanto, acredito ser plausível pensar que, se o que está em jogo é uma sensação de desorientação e um vazio visceral causado pelo medo do abandono, a mulher que sofre violência pode ter que reprimir de sua experiência perceptiva memórias, detalhes significativos e/ou interpretar aspectos do relacionamento com o agressor para preencher o vazio de significado que muitas vezes torna indizíveis muitos aspectos da violência doméstica.

Lowen (1972, entrevista) se pergunta: “Por que o horror atordoa a mente? (...) Acho que o elemento essencial é que o horror é *incrível*. Nem todos os eventos incríveis constituem uma experiência de terror, mas cada experiência de terror é incrível. *A mente não é capaz de compreender a lógica ou o significado do evento*. Não encontra nenhum significado. Não é possível que isso aconteça. (...) O horror não é a única reação a um evento incompreensível. Outra reação é o medo. Um evento ou situação que a mente não é capaz de absorver (compreender), será percebido com horror ou medo”. E Bercei acrescenta: “A dormência do corpo durante o evento traumático é um mecanismo de proteção natural. (...) Se o imaginar for aterrorizante e grotesco ou horripilante, o corpo continuará a se tornar emocionalmente indiferente para escapar dessa ideiação opressora” (2010, p.107-108).

De forma paralela ao parcelamento da experiência sensorio-emocional, veremos também o surgimento de um sentimento de culpa concomitante, avassalador e onipotentemente disfuncional, apenas para chegar ao fundo da crescente confusão e impotência, na busca vã do detalhe negligenciado, que talvez pudesse ter evitado mais uma agressão. Essa confusão é alimentada ainda mais pelas falsas reconciliações em que, por curtos períodos, tudo parecerá calmo novamente e isso alimentará a esperança de que as coisas mudem, desestimulando iniciativas de fuga à violência. É justamente a flutuação dessas fases que muitas vezes leva à perda do pensamento crítico, gerando uma sensação de embotamento e desorientação.

A isso são muitas vezes adicionadas outras formas de “desapego” que são rastreáveis em estados de hiperexcitação, que acredito ser uma das faces da dissociação. Por exemplo, no processo de emergência da violência, você pode estar lidando com uma mulher aparentemente determinada e decidida a apresentar uma queixa e entrar em contato com todos os serviços da localidade que possam apoiá-la em sua intenção, mas, uma vez que ela tenha obtido o feedback desejado, ela experimenta um forte sentimento de frustração até que seus planos eventualmente implodem e desmoronam. Isso pode acontecer quando, para lidar com a situação traumática, a hiperativação permite, inicialmente, contornar a dor e não entrar em contato com a angústia causada pela perspectiva de desprendimento do parceiro, e a conseqüente sensação de vazio e culpa paralisante. Aqui, de fundamental importância é o papel do trabalhador antiviolência que irá coibir e conter a autossabotagem e o transbordamento da ansiedade, analisando a emergência a partir dos fatos, recriando um espaço e tempo interno para acolher esses estados ansiosos e disruptivos, para que a mulher não se sinta compelida a voltar atrás em suas decisões, colocando-se novamente em risco.

## **Corpos maltratados e trauma**

Na maioria das entrevistas, a primeira evidência é o corpo espancado e ferido da mulher, o que atesta uma rotina diária ofensiva e prejudicial ao seu senso de si, integridade e vida. O estado de vulnerabilidade, de hiperexcitação desesperada, a postura, a voz e os olhos cheios de vergonha, a raiva desorganizada e autodirigida logo após o trauma, no

decorrer das sessões subseqüentes, muitas vezes dará lugar a uma inundação das palavras, à fragmentação da experiência do Self, relegando a respiração a momentos roubados superficiais e frugais, revelando a palidez do medo e do desamparo, e um olhar muitas vezes distante, retraído, vazio, fugitivo.

Sabemos bem que os mecanismos de defesa são modos de sentir, pensar e organizar o próprio comportamento que surgem em resposta à percepção de perigo psíquico, aptos a “tirar da consciência conteúdos desagradáveis ou perturbadores” (Lingiardi V., Madeddu F., 1994, p.35). Essas organizações defensivas tentam regular inconscientemente as tensões que surgem da relação com a realidade e não são em si patológicas, mas podem tornar-se desadaptativas quando se tornam excessivamente rígidas, como é o caso se forem desencadeadas pelo ciclo de violência repetido ao longo do tempo.

Uma característica saliente do evento traumático é seu poder de infundir terror e impotência. Aqueles que sobreviveram a eventos traumáticos que são "extraordinários" - não porque sejam raros, imprevistos e limitados no tempo (como acidentes ou catástrofes), mas porque têm o poder de sobrecarregar habilidades e recursos normais de adaptação à vida - podem desenvolver uma série de transtornos. É importante ressaltar que, mesmo ameaças aparentemente 'simples' e intimidações cotidianas, ou a exposição contínua a maus-tratos de intensidade e tipo variados, podem dar origem a traumas psicofísicos, caracterizados pelos sintomas de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) em um forma mais ou menos penetrante, o que é difícil de determinar de antemão.

As reações traumáticas ocorrem quando é impossível mentalizar ou realizar uma ação defensiva e a pessoa se sente sobrecarregada e impotente; É importante ressaltar que quase todos os sintomas do transtorno de estresse pós-traumático podem ser atribuídos ao desencadeamento do sistema de defesa e às quatro respostas fundamentais - Lutar/Fugir/ Congelar/Desmaiar - que são típicas da história evolutiva da diferentes espécies de mamíferos, mesmo antes do ser humano. Se a pessoa não pode se defender atacando (Fight) ou fugindo (Flight), e o medo é muito intenso, um comportamento de rendição pode aparecer na forma de alerta e “congelamento” (Freeze), onde a única saída é permanecer parado. Entra-se em um estado de passividade hipometabólica, em que se mantém o domínio da motilidade, e o corpo fica anestesiado – causando alguns estados dissociativos – pois esta parece ser a única forma de “não sentir” a dor e o sofrimento psíquico avassalador. Se o corpo é incapaz de lidar com todas essas tensões no sistema simpático, ocorre o desmaio (Desmaio).

Na minha opinião, a persistência e extensão dos mapas traumáticos no contexto das relações significativas da mulher podem levar a uma espécie de congelamento do pensamento, impasse que na vítima de abuso reduz a possibilidade de explorar seus próprios recursos e capacidade de auto-agência, tendo aprendido instintivamente a ficar quieta e prender a respiração para se tornar 'invisível' para o agressor.

Ser exposto a eventos traumáticos pode, portanto, gerar uma sensação de erosão

do Self e mudanças profundas (duradouras ou transitórias, a depender dos fatores amortecedores que estão à disposição da mulher) na psicofisiologia de quem sofre maus-tratos, e isso no nível cognitivo, fisiológico e emocional, levando por vezes à fragmentação de funções normalmente integradas.

Tudo isso muitas vezes acompanha o isolamento, o que implica que, com o tempo, a única voz e o único ponto de referência passa a ser o próprio agressor que, lentamente e com comportamentos manipuladores, ameaças, violência psicológica e física, vai isolar a mulher depreciando-a e mais sutilmente manipulando-a com bajulação. A mulher que está isolada de suas amigas e das redes sociais, familiares e profissionais perde gradualmente seus pontos de referência e comparação. Na tentativa de conter as explosões de raiva e possíveis reações violentas, ela tenderá a se autorregular com o tempo, comprimindo a esfera de seus próprios interesses e relações sociais, saindo menos com amigos e passando menos tempo com seus entes queridos, desistindo de trabalhar e ficando cada vez mais em casa, sacrificando sua liberdade e autonomia e limitando as chances de obter apoio. Esse sentimento de isolamento social e cultural induzido pela violência vai, com o tempo, gerar na mulher o sentimento de vergonha que, como explica Donna Orange (2016), como toda emoção é intersubjetiva; em particular, acrescenta (2016, p.3). 210), citando Morrison (1984), “a humilhação representa a forte experiência de vergonha refletindo uma vergonha externa severa ou ansiedade de vergonha nas mãos de um objeto altamente catexizado (um outro significativo)”, como é o caso nas relações com o parceiro abusivo. Como tal, produz uma condição de profundo sofrimento relacionado, sobretudo ao relacionamento com os outros, pois é gerado pelo medo de seus julgamentos negativos, que funcionam como uma caixa de ressonância para seu próprio autojulgamento negativo, confirmando e consolidando um sentimento de fracasso. A vergonha, muitas vezes, faz com que a mulher se esconda e se retraia em si mesma; a ideia de pertencer à “categoria de vítimas” muitas vezes faz com que ela se sinta desamparada e com baixa autoestima, o que não facilita a busca de apoio em sua rede de relacionamentos próximos. Com o tempo, portanto, a mulher não se sentirá no direito de se apresentar e contar sua história de abuso, pois ela vivencia essa história como algo pelo qual é responsável, o que a faz sentir um forte sentimento de culpa e, justamente, vergonha. Esse ciclo vicioso só vai mergulhar ainda mais a mulher em mais violência e silêncio, tornando cada vez mais difícil para ela sair da espiral da violência.

### **Trauma e o papel do medo na relação de ajuda**

O trauma nas relações íntimas tem, portanto, uma conotação precisa, uma complexidade que não deve ser podada, mas apreendida em sua essência multidimensional.

O medo da mulher que sofre violência - que muitas vezes é necessariamente anestesiada - pode encontrar um espaço de espelhamento mentalizado no medo que a trabalhadora antiviolência pode perceber durante a sessão e que filtrará por meio de respostas cautelosas e direcionadas. Com o tempo, isso pode ressensibilizar e, assim, ajudar a mulher a perceber seu próprio medo, que muitas vezes foi negado por muito tempo.

Apresentar a experiência em uma perspectiva de autorrevelação evita estabelecer que “o profissional sabe melhor do que a própria mulher o que ela sente” e intervenções que possam revitimizar o usuário. Por exemplo, o profissional, por meio de um compartilhamento cuidadoso e calibrado de sua contratransferência somática, tenta liberar a sensação de embotamento e torpor, chamando a atenção para o que mexeu na mulher, mas foi rejeitado e descartado, em prol da proteção do relacionamento do casal e a ilusão que isso implicava. A longo prazo, isso proporciona um tempo de qualidade e um lugar seguro para sintonizar as próprias sensações e emoções corporais, validando-as, pois se sustentam em uma relação de ajuda que restitui valor, significado e dignidade à percepção da mulher. Nessa perspectiva, o medo do profissional como ferramenta ajuda a avaliar, junto com a mulher, a partir de um critério de realidade, a extensão do risco, examinando todos os aspectos a que ela está exposta, no aqui e agora, do pedido de ajuda e orienta a intervenção e os recursos a serem acionados. A compreensão corporificada contratransferencialmente, baseada em ressonâncias emocionais empáticas no corpo do profissional antiviolência (e do terapeuta, se em ambiente psicoterapêutico), promove a possibilidade do crescimento progressivo do Self, o que favorece um maior contato e uma crescente consciência das próprias habilidades de autoagência (Heinrich-Clauer, 2013, p. 349-357).

## Conclusões

Em toda essa complexidade de fatores que se cruzam intimamente, enredando a mulher que sofre maus-tratos, o processo de superação do trauma pode ser considerado como um processo em quatro fases: vivência, resistência, sobrevivência e resolução. Nesse processo, é importante encontrar uma forma de enxergar e oferecer a possibilidade de superar os desfechos psicofísicos que o trauma acarreta e que podem ser reativados continuamente com flashbacks, sentimentos de forte ansiedade e agitação, perda e afastamento social.

Concluindo, acredito que a relação de ajuda, especialmente quando confrontada com a espinhosa questão da violência nas relações íntimas, só pode ser nutritiva e transformadora se nos engajarmos em um compartilhamento humano de temas seculares que ressoam em cada um de nós e com autenticidade em “um reconhecimento, desprovido de julgamento, da eterna e inevitável colisão entre sentido de *Self* e empatia” (Bromberg, 2007, p.94).

## Referências

- Ballardini M., Filoni R. (2011): *Il trauma in analisi bioenergetica*, in Grounding, n.1, p.15-28, Milano. Franco Angeli.
- Benjamin J. (2006): *L'ombra dell'altro. Intersoggettività e genere in psicoanalisi*, Torino. Bollati Boringhieri.
- Berceli D. (2010): *Un uomo fatto d'argilla*, in Grounding, n.1-2, p.77-111, Milano. Franco Angeli.
- Bonaiuto P., Batoli G. Giannini A. M.: *Contributi di psicologia dell'arte e dell'esperienza estetica*, Edizioni Psicologia, Roma. 1994.
- Bromberg P. M. (2007): *Clinica del trauma e della dissociazione*, Milano, Raffaello Cortina Editore.

- Caretti V., Craparo G. (a cura di), (2008): *Trauma e Psicopatologia. Un approccio evolutivo-relazionale*, Roma. Casa Editrice Astrolabio- Ubaldini Editore.
- Deriu F., Sgritta G. B. (a cura di), (2007). *Discriminazione e violenza contro le donne: conoscenza e prevenzione*, Milano. Franco Angeli.
- Gargano O. (2003): *La Sindrome del sultano*, Roma. Edizioni Differenza Donna.
- Gargano O. (a cura di), (2011): *No, non sono scivolata nella doccia, due anni di attività di Sportello Donna*, Roma. Sapere Solidale.
- Gargano O. (a cura di), (2013): *Seduzioni d'amore*, Roma. Sapere Solidale.
- Heinrich-Clauer V. (a cura di), (2013): *Manuale di analisi bioenergetica*, Milano. Franco Angeli.
- Hirigoyen M. (2000): *Molestie morali*, Torino. Grandi Tascabili Einaudi.
- Hirigoyen M. F. (2006): *Sottomesse*, Torino. Einaudi Editore.
- Johnson M. J. (2004): *Stili Caratteriali*, Spigno Saturnia. Edizioni Crisalide.
- Johnson S. M. (1994): *Il carattere simbiotico*, Roma. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore.
- Khan M. (2002): *Lo spazio privato del sé*, Torino. Bollati Boringhieri.
- Levi P. (1958). *Se questo è un uomo*. p.23, Torino. Einaudi.
- Lewis Herman J. (2005): *Guarire dal trauma*, Roma: Edizioni Scientifiche Ma.Gi.
- Lingiardi V., Madeddu F. (1994): *I meccanismi di difesa, teoria clinica e ricerca empirica*, Milano. Raffaello Cortina Editore.
- Lowen A. (1982): *Paura di vivere*, Roma. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore.
- Lowen A. (1994): *Arrendersi al corpo*, Roma. Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore.
- Lowen A. (2007): *Bioenergetica*, Milano. Saggi Universale Economica Feltrinelli.
- Lowen A. (2013): *L'arte di vivere*, Como-Pavia. Xenia Edizioni.
- Marchino L., Mizrahil M. (2004): *Il corpo non mente*, Milano. Edizioni Frassinelli.
- Miller D. (1997): *Donne che si fanno male*, Milano. Universale Economica Feltrinelli.
- Moselli P. (a cura di), (2008): *Il guaritore ferito, la vulnerabilità del terapeuta*, Milano. Franco Angeli.
- Orange D. (2016): *Ma di chi è la vergogna? La vita in mondi di umiliazione e i sistemi intersoggettivi che guariscono*, in Novelli M. E.
- Pallai G. (a cura di), (2016): *Vergogna. L'emozione dimenticata*, Roma. Edizioni Universitarie Romane.
- Schnarch D. (2001): *La passione nel matrimonio*, Milano. Raffaello Cortina Editore.

## Bibliografia da Internet

[www.befreecooperativa.org](http://www.befreecooperativa.org)

[www.gianfrancobertagni.it](http://www.gianfrancobertagni.it)

[www.siab-online.com](http://www.siab-online.com)

<http://pasqualettoelisabetta.weebly.com/blog/la-psicologia-della-gestalt-intervista-a-barrie-simmons>

<http://www.appuntiunito.it/wp-content/uploads/2015/01/Attaccamenti-Traumatici.pdf>



# **Violência nas Relações Íntimas. Avaliando o Impacto do Trauma na Psique através dos Sonhos - Um Estudo de Caso**

## ***Paola Bacigalupo***

**“Se eu soubesse o que era segurança, eu teria passado menos tempo em braços não seguros.” Rupy Kaur**

Violência por parceiro íntimo (VPI) refere-se a “comportamento dentro de um relacionamento íntimo que causa dano físico, sexual ou psicológico, incluindo atos de agressão física, coerção sexual, abuso psicológico e comportamentos controladores” (OMS 2002).

A VPI contra as mulheres é um fenômeno generalizado: nos EUA, estima-se que mais de um terço das mulheres sofreram violência sexual ou física e/ou perseguição por um parceiro íntimo em algum momento de suas vidas (Black, et al, 2011) enquanto nos países da UE, a VPI aumentou de um quinto para um quarto das mulheres (Conselho da Europa, 2011).

Estudos e teorias no campo do apego indicam que as mulheres vítimas de VPI são mais propensas a ter um apego inseguro (Alexander, 2009; Henderson, Bartholomew, Trinke & Kwong, 2005, Kuijpers, van der Knaap, & Winkel, 2012) e, provavelmente, tiveram experiências de abuso sexual na infância ou episódios em que testemunharam violência doméstica (Coid et al. 2001; Ehrensaft et al. 2003; Whitfield et al. 2003). De acordo com a teoria do apego, essas experiências estão fortemente relacionadas ao apego desorganizado (Barnett, Ganiban & Cicchetti, 1999; Cyr, Euser, Bakermans, Kranenburg & Van IJzendoorn, 2010)

Os efeitos a longo prazo da exposição à violência na infância, seja ela direta ou meramente testemunhada, foram bem documentados e os estudos se concentraram na função intrapessoal nas relações interpessoais. (Valdez, 2012, Schaaf e Mc Canne, 1998, Alexander, 2009, Parks et al. 2011). Os pais, que não prestam cuidados, proteção e regulação interativa e são abusivos ou negligentes, tornam-se, ao mesmo tempo, fonte e solução para o sofrimento do bebê (Liotti, 2011, Main & Hesse, 1990, p.163). Isso resulta em desorganização do apego. Segundo Liotti, um apego desorganizado ou traumático é um fator de risco significativo, tanto para a dissociação quanto para a probabilidade de futura revitimização, pois as experiências traumáticas não processadas podem levar a uma tendência subconsciente de se encontrar em relacionamentos ou situações disfuncionais (Liotti, 1999), pois essas experiências podem ser reencenadas no relacionamento violento com um parceiro romântico perpetuando o ciclo de violência (Walker, 1979)

As primeiras experiências relacionadas a transtornos de apego podem criar uma tolerância a relacionamentos abusivos ou violentos com outras pessoas importantes. Em particular, um modelo interno de funcionamento de si mesmo como uma pessoa ruim, inútil ou inadequada pode criar uma tendência a tolerar maus-tratos dos outros. Além disso, os Modelos Internos de Funcionamento (IWM) de outros como agressores hostis ou negligentes podem dessensibilizar um parceiro abusado para a violência, em vez de considerá-la uma aberração em experiências normais de relacionamento (Liem e Boudewyn, 1999).

Valdez (2013) realizou uma pesquisa sobre mulheres vítimas de VPI. A maioria das entrevistadas eram sobreviventes de traumas na infância e contaram como sua vida familiar privada levou a um forte desejo de intimidade em relacionamentos românticos adultos, mas também à falta de autoconfiança e à tendência de selecionar um parceiro íntimo congruente com seu IWM.

Como as entrevistadas sugeriram, suas experiências na infância as levaram a internalizar um profundo sentimento de culpa e uma autoimagem negativa que, juntamente com o medo da solidão, tornaram essas mulheres mais vulneráveis a tolerar abusos físicos perpetrados por um parceiro.

Embora esses estudos tenham se concentrado mais no abuso físico e sexual na infância, parece que o abuso emocional em particular, caracterizado por rejeição, ameaças, isolamento, comportamento degradante e/ou exploração por cuidadores (Hart et al, 1997), mostra uma ligação com a violência em relacionamentos íntimos.

Berzinski e Yates (2010) constataram que o abuso emocional é um importante preditor de VPI em comparação com outras formas de violência, seja um caso isolado ou acompanhando as consequências traumáticas de outras formas de violência. As experiências de apego na infância são um fator de vulnerabilidade para iniciar e manter uma relação monogâmica com um parceiro abusivo; não é incomum, para alguém que sofreu abuso na infância, ter um parceiro abusivo na idade adulta.

No caso aqui apresentado, é notável como emergem nos sonhos a representação do mundo interior do sonhador e a ressonância intrapsíquica dos eventos traumáticos ligados aos maus-tratos e à VPI e suas ligações com os traumas infantis.

### **A história de Mirna: A primeira sessão.**

Em sua primeira consulta, Mirna, uma jovem e esbelta profissional de saúde de 33 anos, estava visivelmente tremendo ao descrever por que estava lá. Ela se inclinou para frente como se estivesse pronta para pular da cadeira. Sua fala foi rápida e contou como ela teve problemas para comer e dormir por semanas. Ela confidenciou ainda que começou a se sentir assim depois de pensar que viu um ex-parceiro no meio da multidão. A partir de

então, ela viveu com muito medo, a ponto de se recusar a sair de casa. Era como se o tempo nunca tivesse passado e ela começasse a reviver o terror daquele relacionamento abusivo anterior. Mirna exibe todos os sintomas de TEPT complexo: hiperativação com flashbacks recorrentes dos incidentes mais traumáticos de seu relacionamento, hipervigilância constante, com imagens intrusivas e sintomas físicos perturbadores e insônia.

Mesmo eventos menores (de alguma forma direta ou indireta ligados ao trauma) podem desencadear uma enxurrada de memórias implícitas e causar um “sequestro límbico”, que inibe o funcionamento cortical e ao qual o corpo responde como se o indivíduo estivesse enfrentando uma ameaça de vida ou morte agora (“Sei que não pode ser ele. Ele mora longe, mas me sinto paralisada”). (Fisher, 2017, p.37)

Esses efeitos do “núcleo patológico do trauma” (Van der Hart, Nijenhuis e Steele, 2006) se manifestam através da reativação de memórias implícitas e respostas defensivas de sobrevivência animal. Essa coexistência e alternância de reviver o trauma e sua evitação seria, segundo muitos autores, considerado o mecanismo fundamental do TEPT. De fato, embora Mirna retivesse as memórias de sua experiência traumática, ela renegava seus aspectos sensoriais e emocionais: vergonha, solidão, desamparo e medo por sua vida, perdendo aspectos importantes de si mesma. Em sua dissociação, as relações internas entre as partes fragmentadas refletem como sua mente e corpo tentaram se adaptar às circunstâncias além de seu controle no ambiente traumático, que antes eram a solução (Fisher, 2017). Uma parte de sua personalidade, “a parte relacionada ao trauma”, continua a ativar uma resposta de sobrevivência ao reviver o trauma, enquanto a parte “continuar com a vida normal” tenta continuar e funcionar na vida diária.

## **Os antecedentes de Mirna**

A infância de Mirna foi dolorosa, com uma vida doméstica conflitiva. Seu pai estava frequentemente no mar, mas começava a discutir em casa. Sua mãe era uma pessoa dependente, de quem Mirna se sente protetora. Aos sete anos, sua mãe abandonou o marido após inúmeras ameaças, fugindo com os filhos. Aos nove anos, sua avó materna, que os acolheu e se tornou o maior apoio de Mirna, faleceu. Na adolescência, fez uso constante de drogas ilícitas, e usou heroína antes de atingir a maioridade. Ela foi morar por três anos com os pais do namorado. Por volta dos 20 anos, ela começou um relacionamento com um homem mais velho e casado. Embora inicialmente se sentisse amada, ele era possessivo e aos poucos começou a isolá-la, proibindo-a de ver sua família (para “protegê-la”) ou seus amigos. O homem era alcoólatra e a relação passou a ser caracterizada por ameaças, ataques de ciúmes e humilhações, a ponto de haver ocasional violência física severa. Mirna temeu por sua vida em pelo menos duas ocasiões, mas não conseguiu deixá-lo, apesar de se sentir explorada. Ela finalmente encontrou coragem para deixá-lo e terminar o relacionamento depois de engravidar e perder o bebê.

A história de abuso e transformação de Mirna mostra como as experiências de

trauma de apego precoce, especialmente de traição por parte de um cuidador, estão ligadas à dissociação e levam a problemas generalizados na identificação de violações nas relações sociais (DePrince, 2005) e exposição a outras experiências traumáticas.

### **Trabalhando com o legado do trauma: uma abordagem multi-consciente baseada no corpo como uma totalidade compartilhada**

Com Mirna, o objetivo do tratamento era encontrar uma maneira de reconhecer a realidade do que aconteceu sem ter que reviver o trauma novamente (Van der Kolk, 1995). A dissociação é uma resposta de sobrevivência renegando “o outro dentro de si”, desconectando-se de suas partes traumatizadas e estados não-eu (Bromberg 2011). É uma maneira de preservar a si mesmo, desvinculando-se emocionalmente e perdendo a consciência de sentimentos insuportáveis.

Nossa primeira tarefa como terapeutas é ajudar o paciente a perceber e acolher suas reações, aumentando a atenção plena, estimulando a capacidade de perceber e reconhecer emoções e sensações, tornando possível ao sujeito sintonizar suas experiências de forma segura.

Trabalhar com sintomas como manifestação de partes possibilitou a introdução de uma “dupla consciência” e a percepção de suas experiências ao invés de “entrar em contato com ela” (Fisher, 2017, p.44).

A cura das feridas traumáticas e da fragmentação ligada ao trauma depende do desenvolvimento de uma relação colaborativa entre as partes. (Fisher, 2017).

De uma perspectiva bioenergética, Tonella (2008) e Ballardini & Filoni (2008) concordam que uma psicoterapia informada por trauma deve ser uma abordagem ritmada com base nestes princípios orientadores:

- Regulação neurobiológica interativa
- Titulação oposta à catarse
- Foco na tolerância ao afeto através da expansão da janela de tolerância (Siegel, 1999)
- Explorar micro-movimentos e manter a consciência consciente
- Construção de um ambiente de retenção (contêiner)
- Reconhecer e trabalhar no tempo presente com a evocação espontânea de memória implícita e respostas de sobrevivência de defesa animal (Fisher, 2017).

### **Ouvindo sonhos: uma maneira segura de trabalhar com traumas e dissociações**

Os sonhos são uma experiência encarnada, em que testemunhamos experiências que parecem reais aos nossos sentidos (Ellis, 2020). Eles são um guia seguro para a vida interior e para o processo terapêutico, permitindo-nos acessar emoções ou temas que os

pacientes podem relutar em compartilhar. Ou, como neste caso, os sonhos ajudam o processo de cura simbolizando afetos e fragmentos de experiências individuais de outra forma inacessíveis à mente consciente. Os sonhos podem representar a dissociação psicológica e unir seus fragmentos em uma única narrativa dramática, sendo esta uma espécie de milagre na vida psíquica.

Ouvir os sonhos é uma parte fundamental do tratamento terapêutico, uma forma eficaz de descobrir e transformar os sistemas de crenças implícitos que uma pessoa tem de si mesma e do mundo (Ecker et col., 2012).

Minhas reflexões sobre a importância dos sonhos começaram após um sonho marcante relatado por Mirna e a contribuição do psicanalista junguiano Donald Kalsched (1996;1998; 2003). De acordo com Kalsched, os sonhos retratam um sistema de defesa psicológico arcaico associado a experiências traumáticas da infância. O papel do sistema de autocuidado é prevenir potenciais retraumatizações, manifestadas em sonhos como figuras arquetípicas. Seu lado zelador é personificado por uma figura interior que oscila entre ações e qualidades benevolentes, protetoras e persecutórias.

Ainda de acordo com Steele, Boon & Van der Hart (2016), desenvolvemos naturalmente representações mentais (chamadas de “objetos”, na teoria das relações objetais; ou “modelos internos de trabalho”, na teoria do apego), de nossos primeiros cuidadores que servem como modelos para nossa própria auto-representação, bem como para as dos outros.

Em casos de abuso grave ou negligência grave, as representações negativas (objeto ruim) servem de base para partes dissociativas de uma pessoa que imitam o agressor. O perpetrador imitando as partes garante que o sujeito mantenha uma autoimagem negativa, culpando-se pelo que quer que aconteça. As memórias traumáticas, revividas na perspectiva do perpetrador como concebidas na infância, servem como defesa contra a vergonha, tentando manter um equilíbrio frágil e uma segurança interna revivendo o que não pode ser explicitamente lembrado. Essas partes do sistema de personalidade, em grande parte desconhecidas e não-ancoradas, devem ser reconhecidas como partes que tentam dar proteção (mesmo de forma paradoxal) e encerram experiências de difícil integração para o sujeito, como impulsos sádicos, que são uma reação compreensível ao abuso.

## **O sonho de Mirna**

Este sonho vem na noite anterior ao seu casamento. Transcrevo com suas próprias palavras:

*É noite e estamos nas montanhas no inverno. Zeno (nosso cachorro) está conosco, sendo tosquiado em um lugar que Martina (sua futura esposa) encontrou que eu não gosto.*

*É um bunker nuclear. Voltamos para buscá-lo depois de uma hora com alguns amigos queridos.*

*Entramos todos e um enorme e assustador russo aponta para um canto do corredor. Eu me viro e vejo Zeno completamente tosquiado, tremendo de medo, um cachorrinho mais uma vez. Eu o pego no colo e digo aos outros que saiam, empurrando Martina apressadamente. Eu a forço a entrar no carro com nossos amigos e entrego Zeno.*

*Percebo então que não paguei, então digo a eles para seguirem em frente. Eu os observo sair e volto para dentro. A porta se fecha atrás de mim e percebo que é uma armadilha. Eu me viro e o vejo. O russo começa a me insultar da pior maneira possível e me bate. Ele para, pega meu celular e começa a enviar mensagens. Eu sei que ele está me fazendo perder meu emprego, meus amigos, minha família. Eu choro em desespero, sentindo dor no meu peito. Eu grito para ele devolver, que ele está me arruinando. Ele sorri com um olhar aterrorizante e me diz que eu mereço. Há uma garota, toda enrolada, na esquina. Ela tem um capuz obscurecendo seu rosto. Não consigo ver suas feições claramente e ela não diz nada. Eu imploro para ela ajudar e ela devolve meu telefone, mas ele reaparece. Ele me pega pelo braço e eu continuo chorando. Eu digo a ele que ele me deixaria ir se ele me amasse mesmo um pouco. Ele me solta e, chorando e rindo ao mesmo tempo, me diz com uma expressão enlouquecida: “Você é minha de qualquer maneira. Estarei sempre contigo. Eu posso te levar de volta a hora que eu quiser”. A garota vem sem que eu perceba e me arrasta até a saída. Eu corro pela neve na escuridão. Eu me viro e a vejo fechando a porta. Seu capuz cai para trás e vejo que ela sou eu. Depois que a porta se fecha completamente, encontro-me sozinha no escuro. Meu celular vibra. É uma mensagem de Martina. Ela está preocupada comigo.*

A primeira pergunta é por que a sonhadora teria um sonho tão assustador em um momento significativo e feliz de sua vida. Segundo Kalsched, (2008, p.195) a excitação por um evento há muito desejado e o surgimento da esperança em uma nova oportunidade de vida são uma séria ameaça ao controle do protetor/perseguidor e por isso ataca ou desmoraliza a pessoa: A autossabotagem mantém a dor associada ao trauma viva e volta o mecanismo de defesa contra a própria pessoa que deveria estar protegendo.

O cenário do sonho descreve uma situação escura e fria. Mirna se reconhece como o sujeito do sonho por sua vigilância e cautela em baixar a guarda, além de ter aceitado levar o cachorro para um lugar que não gosta, talvez por ser um local reconhecido pelo seu subconsciente.

Ela tem companhia durante a viagem de carro, bem como na entrada do bunker, mas o grande russo assustador aparece e aponta para o cachorro, agora um cachorrinho trêmulo, indefeso, completamente tosquiado. É como se Mirna tivesse encontrado no bunker duas personificações de si mesma, uma pequena e indefesa; a outra, representada pelo russo, sendo uma figura guardiã opressora que atua como protetora e carcereira cruel. Este não é apenas um pai introjetado, mas um objeto tirânico e controlador que aprisiona

sua parte mais vulnerável, representada pelo cachorro em um bunker sufocante. “O sistema está preso ao trauma original... a essência relacional inocente e criativa da criança está eternamente trancada em uma prisão para proteção... paradoxalmente, em nome da sobrevivência, o sistema de autocuidado arquetípico diz NÃO à vida” (Kalsched, 2008). No entanto, a defesa é um mecanismo de segurança hiperativo que confunde “cada flash de luz com a catástrofe original, infligindo um alto preço a pagar pela manutenção da dissociação”. (Kalsched, 2008).

Ela chega ao bunker para cuidar de seu cachorro pouco antes de seu casamento, mas suas memórias, tomando a forma de fragmentos de sonhos, são reativadas. Ela deseja ser desejada, mas também temida porque as pessoas que deveriam tê-la amado eram as mesmas, das quais ela tinha que se defender.

O sonho revela que a pequena Mirna está agora segura sob a proteção de amigos. O aspecto perseguidor ainda a atormenta porque ela não merece ser feliz ou livre. Essa é a mensagem paradoxal do protetor/perseguidor: “Estarei sempre com você”. Essa parte do sonho traz à tona essa experiência central que fez Mirna transformar o protetor/perseguidor em um misto de apego e violência.

Na realidade, as crianças, muitas vezes, chegam à conclusão de se auto-culpar porque essa é a explicação dada implícita ou explicitamente pelos pais e/ou parceiros violentos (“você é quem me irrita”, “você estava pedindo isso”). Com isso, o sujeito ganha uma sensação de controle, combatendo sentimentos de desamparo, bem como evitando culpar os pais. Isso leva a vítima a projetar a raiva contra si mesma e não contra o agressor. Essa vida interna dominada pela culpa divide o self em uma parte de auto-aversão e outra mais dominante e desdenhosa. O russo do sonho, que pega o telefone e o usa para destruir os relacionamentos e o trabalho de Mirna, tem uma função paradoxalmente protetora “operando como um sistema imunológico disfuncional” (Kalsched, 2008) destinado a evitar re-traumatização e sentimentos intoleráveis de dependência e perda.

O que há de novo no sonho é a figura forte e silenciosa que a leva para fora e é reconhecida por Mirna como ela mesma. Este é um grande passo que possibilita a cooperação, colocando a sonhadora em contato com sua parte que age ao invés de falar, e preserva memórias traumáticas e o conhecimento de que ela não é mais uma prisioneira no bunker, que seu “telefone” (sua habilidade para manter relacionamentos) não foi destruído. Ela agora sabe que não está sozinha e que seu parceiro está sempre com ela.

## **Conclusões**

Gostaria de concluir com uma reflexão. Talvez, uma das ferramentas mais poderosas da terapia seja a capacidade de reconhecer o “self mal” ou a “sombra”; é a capacidade de aceitá-lo dentro de nós mesmos que permite que os pacientes assumam essa elaboração integrativa e os ajude a compreender a raiz de sua vergonha e ódio a si mesmo, reduzindo assim o medo e o ódio.

Isso permite, com a ajuda do paciente, reescrever sua história e observar a função protetora desse componente, que muitas vezes é o guardião das partes mais intoleráveis das experiências traumáticas.

## Referências

- Ballardini M. Filoni R. (2011): *Il trauma in Analisi Bioenergetica*. Grounding; 1:15-28.
- Bromberg P. (2011): *The shadow of the Tsunami and the growth of the relational mind*. N.Y. Taylor & Francis.
- Ellis. L. (2020): *A Clinician 's Guide to Dream Therapy*. Routledge, N.Y.
- Finlay D. (2007): *Energetic Dimensions of Trauma Treatment*, The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, vol.17, 11-38 Psychosozial-Verlag.
- Fisher J. (2017): *Healing the Fragmented Selves of Trauma Survivors. Overcoming self-alienation*. Routledge, N.Y. Guarire la frammentazione del sé. Raffaello Cortina, Milano, 2017.
- Helfaer P.M. (2006): *Sex and Self-Respect. The Quest for Personal Fulfillment*. Bioenergetic Press Alachua.
- Hulette A. et al. (2011): *Intergenerational Association Between Trauma and Dissociation*. J Fam Viol (2011) 26:217-225.
- Kalshed D. (1996): *The Inner World of Trauma*. Brunne. Routledge, N.Y.(2001): *Il modo interiore del trauma*, Moretti e Vitali.
- Kalshed D. (1998): *Archetypal defenses in the Clinical situation: a vignette*. Journal of analytical Psychology, 1998, 43:3-17.
- Liotti G. Farina B. (2011): *Sviluppi Traumatici. Eziopatogenesi, clinica e terapia della dimensione dissociativa*, Raffaello Cortina.
- Ogden, P., Minton, K., & Pain, C. (2006): *Trauma and the body: A sensorimotor approach to psychotherapy*, New York, NY. Norton.
- Pallini S. et al.: *Unresolved attachment and agency in women victims of intimate partner violence: A case-control study*. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice (2017), 90, 177-192.
- Steele K., Boon S. & Van der Hart (2017): *Treating trauma-related dissociation: A practical, integrative approach*. W. W. Norton & Company Inc N.Y.
- Tonella G. (2008): *Paradigms for Bioenergetic Analysis At the dawn of the 21th Century*. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, vol.18, 27-59 Psychosozial-Verlag. Paradigmi per l'Analisi Bioenergetica all'alba del XXI secolo. Tr. It. Grounding 1:43-74.
- Valdez E. et al. (2013) *It's going to make the whole tower crooked: Victimization trajectories in IPV*. J.FamViol (2013) 28:131-140.
- Van der Hart, O.Nijenhuis, E.R.S, Steele K. (2006): *Fantasm del sé. Trauma e trattamento della dissociazione strutturale*, Tri t. Raffaello Cortina, Milano, 2010.

\*Um agradecimento especial a Sam Rizzardi pela tradução.

# Perspectivas Psicanalíticas e Bioenergéticas Históricas e Contemporâneas da Sexualidade: Vamos Trazê-la de Volta para a Sala de Terapia

*Helen Resneck-Sannes*

## Introdução

Wilhelm Reich é a única pessoa cujos livros foram queimados pela FDA. E, como um psicanalista me disse quando eu estava apresentando a Bioenergética a um grupo analítico: você realmente acredita que a energia orgone era tão ameaçadora? Freud acreditava que sexo e agressão eram os dois impulsos mais ameaçadores, e o papel da cultura era gerenciá-los e controlá-los. “Foi Freud quem primeiro, corajosamente, colocou o sexo no centro do desenvolvimento psíquico e destacou seu poder desestabilizador em nossa psique e, portanto, as defesas acionadas para gerenciá-lo. Como afirmou um psicanalista contemporâneo: “Seu corpo de trabalho pode até ser descrito como resultado de uma necessidade interna de regulação do impulso sexual. (Lemma e Lynch, p.2) TRUMP)

Reich também viu o perigo do desejo sexual. Como sabemos pela biografia de Sharaf (1983), Reich descobriu sua mãe fazendo sexo com seu tutor e contou ao pai sobre o caso. Seu pai começou a tratar mal sua esposa, e a mãe de Reich foi levada a cometer suicídio. No entanto, Reich acreditava que o problema era a repressão da sexualidade, em vez de precisar ser mais controlada.

Os analistas bioenergéticos consideram que a forma como nos organizamos sexualmente desempenha um papel fundamental em nossos sentimentos de vitalidade e em nossa organização somatopsíquica. Em *Fear of Life* (1980), Lowen afirma: “O sexo é a manifestação mais intensa do processo de viver. Ao controlar o sexo, controla-se a vida.” (p.122) Dois fatores têm o maior impacto em nossas atitudes em relação à sexualidade: atitudes culturais e nossas histórias de apego. Nesta palestra, eu traço o que aconteceu no campo da psicoterapia em relação à sexualidade desde os anos 60, quando as atitudes sexuais começaram a ser mais abertas, até o presente. O foco está na necessidade de estar alerta para sentimentos de vergonha, a importância do *grounding*, especialmente em relação à pelve, e o papel das fantasias sexuais na revelação de histórias de apego.

Os seguintes conceitos são fundamentais quando se discute a sexualidade a partir de uma perspectiva bioenergética.

1. O conceito de potência orgástica de Reich é um parâmetro para a saúde na

medida em que descreve a capacidade de vitalidade e prazer na vida.

2. A adição por Lowen (1980) do conceito de grounding permite que uma pessoa tome uma posição para sentir sua separação corporal.

3. Os limites corporais permitem ao cliente fundir e recuperar sua integridade corporal separada.

4. A abertura dos bloqueios no corpo, na presença de um terapeuta bioenergético altamente qualificado, revela ao indivíduo suas necessidades e emoções que ele expeliu, permitindo-lhe estar em contato com seu self mais profundo e experimentar o máximo possível das emoções de seu parceiro.

Baum (2016) elucidou os requisitos para criar o ambiente ideal para este trabalho profundo. Os terapeutas de bioenergética são hábeis em saber como sustentar o diafragma através do terror do coração e da pelve se abrindo e fluindo juntos, possibilitando sentimentos de amor apaixonado, que às vezes é um trem estrondoso e outras vezes um doce derretimento.

## **História**

Vamos percorrer um pouco da história de como a Bioenergética, com sua ênfase na expressão emocional e na sexualidade, se popularizou e depois recuou de uma posição privilegiada no palco da terapia. Em meados da década de 1960, o Relatório Kinsey havia sido publicado e suas descobertas divulgadas. O controle de natalidade estava amplamente disponível, assim como drogas que alteram a mente, boa música, prosperidade econômica e feminismo. Sem o medo da gravidez ou do HIV, as atitudes culturais em relação à expressão sexual se afrouxaram. As ideias de Reich eram atraentes, porque prometiam liberdade para descobrir nossos verdadeiros *selves*, separado das restrições da cultura. No entanto, a cultura ainda dizia que a sexualidade era perigosa e o papel das mulheres era criar limites. Lembro-me de quando contei aos meus pais, no meu segundo ano de faculdade, que queria sair do campus e precisava do consentimento deles. Meu pai primeiro me acusou de querer colocar uma luz vermelha na frente da minha porta e, no dia seguinte, se ofereceu para me ajudar a tomar anticoncepcional. Eu estava apaixonada, mas não tinha certeza se estava pronta para fazer sexo ainda. Quinze anos depois, ingressei na terapia e treinamento bioenergético. Lembro-me de quando senti pela primeira vez as doces vibrações que emanavam da minha pélvis, tentando abrir caminho através do bloco em meus ombros. Meu terapeuta me disse que essa era minha energia, que me pertencia. Eu me masturbava desde os 4 anos de idade e desfrutava de orgasmos, era sexualmente ativa desde os 21 anos, estava casada há 5 anos e tinha dado à luz. No entanto, comecei a chorar, pois, pela primeira vez, senti realmente que essa energia era minha. Claro, aí está o perigo. Se eu sentisse que essa era minha energia sexual, como eu poderia controlá-la e evitar que ela fosse expressa quando não deveria? Afinal, a cultura me disse que sou uma mulher e devo estabelecer limites. Havia aquele sinistro problema de luz vermelha. À medida que a

carga sexual aumentava, mais vergonha eu sentia com o meu desejo de não administrá-la. Perguntei à minha terapeuta o que ela pensava sobre a vergonha e ela respondeu: “que era apenas uma raquete que os pais jogam em seus filhos”. Meus pais não queriam me envergonhar, mas lá estava ela. Eu me senti terrível, então decidi explorá-la: Como ela ficou mantida no meu corpo? Quais foram suas primeiras manifestações? Em 1981, publiquei meu artigo: “Vergonha, Sexualidade, Vulnerabilidade”. A vergonha não havia sido muito explorada antes na literatura psicológica, então outros autores começaram a me ligar, querendo falar sobre isso.

Em 1988, minha amiga Ellen Bass publicou o livro: *The Courage to Heal* (que ajudei a editar, mas apenas a seção de trabalho corporal). Ele alertou a cultura para a ocorrência generalizada de abuso sexual. Ela tem uma declaração no livro, que parece bastante inocente: Se você não se lembra do seu abuso, você não está sozinho. Muitas mulheres não têm memórias, e algumas nunca têm memórias. Isso não significa que eles não foram abusados. Se você acha que foi abusado sexualmente, provavelmente foi.” (p. 81)

Essa sentença causou um clamor público. Durante os anos seguintes, muitas mulheres e homens, pela primeira vez, começaram a contar às pessoas sobre suas histórias de abuso sexual. Mesmo antes do livro ser publicado, fui entrevistada por uma revista e me perguntaram quantos de meus clientes relataram abuso sexual. Repassei minhas notas. Eram 80% das mulheres. Me perguntaram se isso parecia desproporcionalmente grande. Eu nunca antes havia pensado nisso. Curiosamente, se eu olhar para os meus casos agora, provavelmente são apenas 35% das mulheres e 10% dos homens.

Depois que o livro foi publicado, os terapeutas foram alertados sobre o abuso sexual que eles havia deixado passar. Recebi clientes relatando que terapeutas anteriores diziam a eles que haviam sofrido abuso e, como terapeuta somático, talvez eu pudesse ajudá-los a recuperar suas memórias. Nenhuma memória de um incidente de abuso sexual emergiu, embora, somaticamente, os clientes estivessem experimentando as mesmas sensações corporais e medos emocionais de clientes que tinham memória de pelo menos um incidente específico de abuso sexual. Dois eventos parentais eram um pai, que também os punia violentamente. Agora, pelo trabalho com o corpo, sabemos que duas coisas inundam a pélvis: sexualidade e agressão. E, como mencionei anteriormente, Freud acreditava que esses eram os dois impulsos mais difíceis e potencialmente perigosos de controlar.

Então publiquei o artigo *Um sentimento em busca de uma memória*, que foi imediatamente escolhido pelo Utne Reader. Afirmando nesse artigo que:

O debate atual no campo da psicoterapia e abuso infantil é difícil. A questão é: os terapeutas podem saber sobre o abuso sexual de um cliente antes que o cliente esteja ciente disso? Vários de meus clientes tiveram terapeutas que decidiram que eles haviam sido molestados sexualmente. Os terapeutas começaram a trabalhar no sentido de permitir que

os clientes recuperassem as memórias de abuso. Um cliente produziu memórias para o terapeuta. Mais tarde, em terapia comigo, ela admitiu que esses eventos nunca poderiam ter realmente acontecido. Para os outros, nenhuma lembrança jamais emergiu. Todos os clientes ficaram cada vez mais confusos e envergonhados de seus sentimentos sexuais.

Nenhuma memória de abuso sexual emergiu porque não houve nenhum incidente. Esses clientes haviam crescido em famílias em que os limites não eram respeitados. Muitos deles foram emocionalmente inundados por uma das necessidades dos pais. A ameaça de violência estava presente, muitas vezes de um pai que também era sedutor. Eles cresceram em uma atmosfera de abuso emocional e sexual, mas não houve um incidente físico de abuso sexual a ser lembrado. Não havia memória porque não havia nenhum incidente. (1995, p.97-98)

A cultura, especialmente o campo terapêutico, havia se tornado hiper vigilante às questões de abuso sexual. Os terapeutas estavam sendo denunciados aos conselhos de licenciamento por violações sexuais e as creches estavam sendo fechadas devido a acusações de abuso sexual. A *False Memory Association* foi formada. Bob e Virginia Hilton publicaram o livro: *Therapists at Risk* (1996) para nos ajudar a navegar neste território.

### **Visões atuais**

Os escritos de Alan Schore (1997, 2003) e as descobertas da neurociência direcionaram o campo para focar nos eventos não verbais que acontecem durante os três primeiros anos de vida. Muitos terapeutas se refugiaram aqui, pois agora o foco eram as questões infantis e não a sexualidade adulta. E, como Mann nos adverte: “Quando a sexualidade é muito controverso para lidar, os terapeutas podem recorrer à dessexualização mental de seus próprios corpos e dos de seus pacientes, agravando assim as problemáticas divisões corpo-mente e aumentando o perigo no realizar desejos eróticos. (Mann, 1997, p. 10 em Harding)

A consciência dos efeitos do trauma de choque, inundação e dissociação tornaram-se tópicos importantes, e muitos de nós estudamos modalidades de tratamento para trabalhar com trauma. O tratamento do trauma de choque agora está incluído em nosso currículo de treinamento.

A autopsicologia (1) e as relações objetais (2) tornaram-se de interesse, juntamente com a análise de Martha Stark de uma terapia de uma pessoa, uma pessoa e meia e duas pessoas. (3)

**(1) A auto-psicologia** é uma teoria psicanalítica moderna. Suas aplicações clínicas foram concebidas por Heinz Kohut em Chicago nas décadas de 1960, 70 e 80, e ainda está se desenvolvendo como uma forma contemporânea de tratamento psicanalítico. Na psicologia do *self*, o esforço é feito para compreender os indivíduos a partir de sua

experiência subjetiva por meio da introspecção vicária, baseando as interpretações na compreensão do *self* como agência central da psique humana. Essenciais para a compreensão da psicologia do *Self* são os seguintes conceitos: empatia, alter ego/gemelaridade e o *self* tripolar. Embora a Psicologia do *Self* também reconheça certos impulsos, conflitos e complexos presentes na teoria psicodinâmica freudiana, esses são entendidos dentro de uma estrutura diferente. A Psicologia do *Self* foi vista como uma grande ruptura com a psicanálise tradicional e é considerada o início da abordagem relacional da Psicanálise.

**(2) Relações objetais** é uma variação da teoria psicanalítica que diverge da crença de Sigmund Freud de que os humanos são motivados por impulsos sexuais e agressivos, sugerindo que os humanos são motivados, principalmente, pela necessidade de contato com os outros - a necessidade de formar relacionamentos.

**(3) Terapia de uma pessoa:** O terapeuta é especialista, separado do relacionamento, e interpreta os sentimentos e comportamentos do cliente. **Terapia de uma pessoa e meia:** O terapeuta espelha empaticamente o cliente.

### **Terapia de duas pessoas:**

O terapeuta é um participante ativo do relacionamento.

A bioenergética clássica é uma terapia individual, com o analista como especialista oferecendo interpretações e técnicas. Com uma terapia de duas pessoas, o terapeuta é parte e profundamente afetado pelo processo. Muitos de nós estávamos trabalhando com transtornos de personalidade e nossos clientes se sentiam envergonhados e inundados pelo trabalho da Bioenergética. Já havíamos começado a reformular nossas intervenções, para que a analista reconhecesse abertamente sua parte no processo. No entanto, trabalhar dessa forma tem seus riscos, principalmente, se você estiver trabalhando com sexualidade. Você não é mais um observador impassível da abertura de energia de alguém.

### **Target (2105) afirma que:**

Parece que a psicosexualidade recuou do foco analítico mais ou menos na mesma época e na mesma velocidade em que as questões de transferência começaram a ocupar o centro. Possivelmente, a sexualidade era mais fácil de focar quando o tratamento era mais curto, quando o relacionamento com o terapeuta não era o foco central, quando o apego do paciente ao analista era mais facilmente entendido como parte de sua doença, e o terapeuta atrás do divã não esperava se envolver. (p.58)

### **Postura do terapeuta trabalhando com sexualidade**

Cabe a você, como terapeuta, estar mais consciente de sua própria energia sexual

e trabalhar em si mesmo, para ser o mais aberto e consciente possível. Isso é especialmente verdade, como sabemos agora pelos escritos de Alan Schore, que o que acontece entre o terapeuta e o cliente é muitas vezes inconsciente e não verbal. Nosso conforto com nossos próprios corpos e sexualidade é um pré-requisito para trabalhar com a sexualidade do outro.

Então, depois de tudo isso: novamente, o que conhecemos como sexualidade saudável? Para Reich, a medida da saúde era atingir a potência orgástica, “o grande O”. Uma definição de sexualidade saudável poderia ser um corpo que tem a capacidade de vibrar lentamente em movimentos cada vez mais sutis até que eles se tornem como eletricidade sutil, e o corpo seja envolto em fluxo, “o grande O”. Por um breve período de tempo, a divisão corpo/mente foi curada.

Embora Reich acreditasse que a carga começa na pélvis, ele estava escrevendo sobre mais do que a excitação genital. Ele estava falando sobre uma carga energética que se manifesta primeiro como vibrações ou uma sensação de formigamento, que sobe pela coluna passando pelos ombros, liberando os braços para alcançar a conexão e se afastar para criar limites. Ela viaja para cima e para baixo nas pernas, como um balão que precisa de uma corda e uma mão para segurá-lo, procurando uma maneira de se mover para baixo e para cima do chão em um padrão de onda, movendo nossa cabeça para trás enquanto a parte inferior da coluna procura contato com o chão e nossas pernas procuram um limite para segurá-las. Ela sobe pela frente da barriga e do peito e vai até a mandíbula e sai pelos olhos, liberando os olhos para serem suaves ou duros, para afastar ou puxar para trás, para mostrar amor, paixão, saudade, mágoa, raiva e sadismo. Sim. Precisamos assumir a responsabilidade por nossos impulsos sádicos, sentir o prazer de nossa raiva, senti-la em nossos corpos e escolher entre contê-la ou expressá-la e decidir como desejamos fazer isso.

O “grande O” não diz respeito somente ao sexo. Essas vibrações ou sensações de formigamento são importantes para regular nosso sistema de excitação. Reich acreditava que temos mais energia do que o necessário, em caso de luta/fuga. Se essa energia não é descarregada, ela torna-se ansiedade, às vezes tão intolerável que ocorrem sintomas físicos e doenças. Sabemos o quanto é valioso liberar essa energia, especialmente ao lidar com traumas. As intervenções somáticas de Levine (1997) e Bercelli (2008) para o tratamento do trauma são baseadas na teoria e nas técnicas bioenergéticas, que ambos estudaram.

No entanto, não é tão fácil chegar ao grande ‘O’ e, certamente, difícil de sustentar. Minha experiência é que eu consegui isso raramente e apenas por breves períodos de tempo. Percebo que meus clientes e eu, inconscientemente, interrompemos o fluxo. Mesmo que as sensações sejam prazerosas, tensões musculares familiares e padrões de retenção se reafirmam. Nosso histórico de apego informou aos nossos corpos que não é seguro estar tão aberto. É muito doloroso ter a expressão de nossas necessidades e impulsos negada repetidas vezes, de modo que nossos corpos se contraem de modo que não temos consciência dessas emoções assustadoras, nossos desejos de conexão e a necessidade de limites. Reviver essa rejeição repetidas vezes seria intolerável, então nos impedimos de

conhecê-los conscientemente. Podemos estar em estado de hiper - ou hipo - excitação crônica, sem consciência de que outra maneira de viver em nossos corpos é possível. Não conhecendo nossas necessidades, não somos capazes de cuidar delas. A falta de consciência de nossa raiva pode causar uma explosão. As tensões musculares crônicas não só tornam desagradável sentir nosso corpo, mas também levam a problemas de saúde. Claro que esta é uma descrição muito abreviada. Para ver como essas tensões se aplicam na terapia bioenergética, consulte Angela Klopstech (2000).

No entanto, deitar no chão e fazer *streaming* não é suficiente para uma sexualidade saudável. O “grande O” é uma experiência de uma pessoa sozinha, não em um relacionamento. Sexo saudável é relacional, pois como Lowen (1975) diz: “É ilógico escrever sobre sexo sem discutir sua relação com o amor”. (p.27) Nosso relacionamento com o sexo e o amor são formados em nossos primeiros relacionamentos de apego. Target (2015) lista os seguintes atributos como necessários para o que ela chama de relacionamentos sexuais “normais”.

Primeiro, o relacionamento deve permitir a abertura da mente para a projeção do outro, uma experiência de interações seguras de apego permite que cada parceiro aceite ser separado e fundido um com o outro... Em segundo lugar, a sexualidade normal requer um senso confiável dos limites do *self* físico. Isso se confunde com o prazer sexual intenso, no qual os corpos podem parecer fundidos ou intercambiáveis, e deve haver confiança de que o senso do *self* pode ser restaurado. Em terceiro lugar, o desejo genuíno de ambos os lados é essencial. Em quarto lugar, a excitação heterossexual pode ser sustentada por uma fantasia inconsciente de também possuir o gênero do parceiro (p.54).

Target menciona uma experiência de apegos seguros como necessária. Sabemos que, para criar filhos com sexualidade saudável, devemos oferecer um espelho positivo, desde a primeira infância e por toda a infância. As crianças não devem ser favorecidas nem vitimizadas por nenhum dos pais, mas devem ser o terceiro, separado da unidade parental. Tucillo (2006) afirma que a dinâmica relacional entre os pais tem um impacto profundo na sexualidade da criança e, em particular, na sua eventual relação sexual.

As crianças aprendem a se relacionar com os outros através dos relacionamentos de seus pais. Muito desse trauma e patologia fica impresso, incutido no inconsciente e, embora um jovem adulto possa jurar nunca repetir os erros de seus pais, muitas vezes, ele se encontra preso em armadilhas relacionais semelhantes... (p.74).

Para uma sexualidade saudável, é preciso estar separado, sentir a carga e se apossar dela. Caso contrário, a pessoa permanece em uma fusão simbiótica com a outra. Como citei em Target anteriormente, você não consegue fundir e perder seus limites com uma outra pessoa, a menos que esteja separado.

## Trabalho bioenergético sobre sexualidade

Um dos princípios da Bioenergética é primeiro ajudar os clientes a encontrar seu chão, se sentirem estáveis em pé. Como afirma Lowen em *Fear of Life* (p.8): “Os sentimentos de segurança e independência de uma pessoa estão intimamente relacionados à função de suas pernas e pés. Esses sentimentos influenciam fortemente sua sexualidade.” Segue-se então que, para que os clientes experimentem a separação, eles devem ser capazes de ficar de pé, sentindo-se apoiados por suas próprias pernas. Muitas vezes é necessário ajudá-los a localizar onde a pelve deve ser mantida em relação ao resto do corpo. O cliente muitas vezes precisa do apoio do terapeuta para poder lidar com essa nova postura.

### Apresentação de caso

A pélvis precisa ser mexida para fornecer carga e energia. Às vezes, ela é inclinada para trás e mantida na posição de carga, e as tensões bloqueiam o giro completo da pelve na posição de descarga. É como se a pessoa tivesse um pé no acelerador e outro no freio. Recentemente, um homem, vou chamá-lo de Joe, veio à terapia relatando ataques de pânico contínuos que começaram depois que sua esposa se separou dele. Ele não conseguia dormir e um psiquiatra o diagnosticou como bipolar. No entanto, ele nunca tinha tido esses sintomas antes. Quando comecei a pedir que ele se concentrasse nas sensações de seu corpo, ele descreveu sentir uma intensa ativação começando em seu peito e subindo pelas costas e até o topo da cabeça. A área de seu coração estava apertada e dolorida. Eu disse a ele que ele estava descrevendo os caminhos abertos na kundalini yoga. Ele, então, me disse que havia participado de um retiro de kundalini alguns anos atrás, e parecia que esses eram ou se tornaram caminhos habituais para a energia em seu corpo. Primeiro, é claro, eu o ajudei a fazer o *grounding*, encontrando o apoio que suas próprias pernas poderiam lhe dar. Como diz Baum (2017): “Modificar a postura, como o efeito de considerar uma nova forma de olhar para algo sobre o qual sempre se teve uma atitude particular, cria a possibilidade de novas experiências, novas ideias, novas imagens e novas soluções”. (p.27)

Depois que Joe encontrou suas pernas e se firmou, fizemos alguns exercícios simples de definição de limites. Em seguida, eu sugeri a ele mover a pélvis. Ela estava arqueada para trás, e ele achou difícil deixar de lado a tensão. Ele carregava uma pélvis totalmente energizada, mas não conseguia soltá-la durante o impulso. Toda essa carga gerou muita ansiedade, confirmando a teoria de Reich. Ao tentar liberar sua pélvis, ele perdeu o *grounding* e precisou do apoio das minhas mãos na parte superior das costas e no peito para se manter centrado. Enquanto estava lá, ele relatou uma memória. Uma vez, quando ele tinha 18 anos, alguém colocou um alucinógeno em sua bebida em uma festa. Ele chegou em casa e ficou muito assustado. Seu pai era geralmente passivo e sua mãe o deixava saber de muitas maneiras que Joe era superior a seu pai. Minha mão na parte superior de suas costas o lembrou daquela vez em que seu pai estava dando apoio e acalmando-o. Sua mãe chegou em casa e os encontrou juntos. Ela gritou com o pai dele, agarrou Joe e o arrastou para o quarto, trancou a porta e subiu na cama com ele. Ao me

contar essa história, ele percebeu como ficou furioso com sua mãe e como era assustador sentir isso. Tirei minhas mãos de seu peito e costas e fiquei na frente dele. Eu ofereci a ele as palmas das minhas mãos e o encorajei a mover sua pélvis e empurrar contra mim com suas mãos, permitindo que ele sentisse o poder de estabelecer limites. Continuei o contato com as mãos enquanto ele empurrava, pois sem o contato, ele perdia a habilidade de *grounding*. Sua mãe incentivou sua sexualidade. Na verdade, ela o inundou com tanta carga, que ficou difícil de encontrar o *grounding*. Além disso, não houve liberação segura.

Joe não relatou um incidente de abuso sexual, mas ficou preso entre o uso que sua mãe fez dele para satisfazer suas próprias necessidades narcísicas, incluindo a sexualização dele, e a negação de seu pai como objeto idealizador. Ele foi pego em um triângulo edipiano que carregou sua pélvis de uma forma que foi assustadora para ele.

Depois dessa sessão, ele conseguiu, pela primeira vez, se posicionar durante as sessões de mediação com sua esposa e estabelecer limites sobre como ela o tratava. Ele também começou a ter suas primeiras boas noites de sono em meses. Isso foi importante, pois ele disse que sua ansiedade era não conseguir dormir e não conseguir dormir levou a mais ansiedade. Assim, poder dormir lhe oferecia muita esperança.

Joe não entrou na terapia com questões sexuais, mas as intervenções somáticas foram úteis para permitir que ele recuperasse os sentimentos em relação à mãe, o que, por sua vez, permitiu que ele fosse mais assertivo, estabelecesse limites e descarregasse um pouco de sua ansiedade. No entanto, como a maioria de nossas intervenções, esta não foi uma cura em uma sessão. Várias semanas depois, ele teve problemas para dormir novamente e estava sentindo ansiedade sobre seu relacionamento com sua atual namorada. Ele relatou pesadelos assustadores de ser mantido em cativeiro sexual por sua namorada e seu pai. Joe ainda tem uma tendência a perder o *grounding*, especialmente com as mulheres a quem ele se apegava. Ele precisará perdê-lo e recuperá-lo muitas vezes até que o aprendizado se solidifique. No entanto, sob estresse, Joe, como todos nós, retornará à sua posição defensiva. Mas agora ele está ciente disso e é capaz de encontrar uma base sólida para si mesmo. Após 21 sessões, ele não precisa mais do ativan para dormir.

## **Vergonha e sexualidade**

Nem todos os clientes entram na terapia prontos para ficarem sozinhos e separados. Como bebês, precisamos de um cuidador para sobreviver. Se esse cuidador não responder de forma contingente às necessidades do bebê ou ameaçar abandono quando a criança tentar se individualizar, o cliente será incapaz de se separar da mãe introjetada. Fazer isso significaria a morte. Neste caso, questões infantis precisam ser abordadas antes de se abrir a carga sexual.

Outra armadilha de abrir os sentimentos sexuais prematuramente é a seguinte. Quando a sexualidade é aberta antes que a pessoa tenha lidado com sentimentos de vergonha, ela ataca a si mesma ou ataca o outro (o terapeuta) para se proteger contra o

“*self* ruim”. Você pode estar trabalhando com bloqueios infantis enquanto o paciente se deita no colchonete, incentivando uma liberação pélvica completa. Mas, depois, o adulto fica assustado com a carga e os impulsos sexuais que surgiram e pode ter sentimentos de vergonha. Isso é especialmente verdadeiro para questões relacionadas ao abuso sexual. O abuso sexual muitas vezes abre a carga genital antes que a vítima possa contê-la. A carga é esmagadora e assustadora; e para piorar a situação, a vítima geralmente se culpa pelo abuso e experimenta intensos sentimentos de vergonha.

A vergonha é uma emoção que não é facilmente compartilhada. Em vez disso, a pessoa quer esconder e encobrir o sentimento para evitar uma maior exposição da inadequação. Por causa dessa reação, a pessoa pode se separar internamente do terapeuta (Resneck-Sannes, 1991, p.11).

Este é um momento crítico, porque se a vergonha não for tratada imediatamente, o cliente ficará com a sensação de que é ruim, o que pode levar a um auto-ataque, ou seja, autoflagelo, comer demais, drogas ou ataque ao outro (o terapeuta) para proteger contra o “*self* ruim”. O terapeuta que abriu esses sentimentos deve ser ruim. Ele ou ela é o perpetrador super estimulando o cliente.

Empatia, espelhamento, apoio, desafio e análise da relação terapêutica são necessários para tratar a sexualidade. Lowen disse sempre apoiar a sexualidade. Precisamos apoiá-la por causa da vergonha e sentimentos de inadequação que a cercam. É uma parte tão sensível de nós mesmos que precisamos trazer para a terapia todas as nossas habilidades terapêuticas, incluindo nosso conhecimento de como a energia se move pelo corpo, especialmente pela pelve.

### **Carga de desenvolvimento e expressão sexual**

Outro fator importante que a teoria bioenergética traz para o processo terapêutico é a análise de como a carga de desenvolvimento é mantida no corpo. A crença é que a carga entra na pelve de forma mais diferenciada entre 18 meses a 3 anos.

Reich (1971) fez questão de investigar as fantasias de seus clientes durante a masturbação. Então, em algum momento, quando o relacionamento é sólido e tenho quase certeza de que a pergunta será bem recebida, pergunto aos meus clientes o que eles fantasiam quando fazem sexo em parceria ou se masturbam. Eu faço isso, porque eu quero saber como eles foram cuidados durante esse tempo. Como eu disse, a agressão física carrega a pélvis. As crianças que foram punidas fisicamente durante esse período (não necessariamente espancadas, mas golpeadas na bunda), ou amarradas ou confinadas a um cercadinho, muitas vezes têm fantasias sado/masoquistas durante o sexo ou a masturbação. Um cliente foi literalmente amarrado ao berço quando era jovem, pois seus pais tinham medo que ele vagasse pela casa e se machucasse. Ele gostava de ser amarrado durante o sexo e, no fundo, sentia que sua carga era demais para os outros. Quando ele teve um terapeuta que evitou discutir suas práticas sexuais, isso confirmou essa crença. O pai de

outro cliente a espancou com muita força. Ele também a vestiu com uma fantasia de *French Maid* quando ela tinha 8 anos, então agressão física e sexualidade foram mescladas. Ela tinha fantasias de ser espancada durante o sexo. Ela foi superestimulada por seu pai e entrou em terapia querendo tratamento para o alcoolismo. Uma vez que a bebida estava sob controle, ela se tornou uma comedora compulsiva e, finalmente, ela se tornou uma viciada em sexo. Depois de três anos de terapia, ela conseguiu se posicionar e se firmar sozinha. Ela foi capaz de diferenciar a excitação de seu próprio corpo da sexualização de seu pai, que a inundou. Ela estava livre da necessidade de usar álcool, comida ou sexo para se acalmar.

Se as mulheres são informadas de que seus sentimentos sexuais podem ser esmagadores e que os homens podem ter dificuldade em contê-los, ou seja, levando ao estupro, elas relatam fantasias de serem irresistíveis e capturadas, para que não sejam responsáveis pelo que se segue e possam evitar sentir vergonha por querer sexo.

Existem tantas variações de temas quanto nossa maravilhosa vida de fantasia permite. Incluo vídeos da Internet como uma parte importante da vida de fantasia de um cliente que também precisa ser investigada. Tratei muitos homens que vieram à terapia sofrendo de impotência secundária. Os homens que tratei foram todos capazes de se masturbar com sucesso, o que encoraja. É sempre bom manter o equipamento funcionando. Cada um deles experimentou dura rejeição e críticas de seus parceiros durante o sexo. A pélvis estava dobrada para baixo, como um cachorro com o rabo sob as pernas, silenciando tanto a carga quanto especificamente a agressão que se seguiria ao ressentimento por ser maltratado. Como Murray (1986) diz em seu artigo: A intervenção terapêutica necessária foi quando ela ajudou seu cliente a ver “sua impotência como um ato expressivo de seu corpo, por meio do qual ele disse à esposa como se sentia em relação ao comportamento dela”. (p.249).

Alguns desses homens recorreram a vídeos sexuais na Internet, que a cultura rotulou como pornográficos. Quando questionados sobre o que estavam assistindo, a linha narrativa era clara. As mulheres nesses vídeos estavam gostando de receber e dar prazer sexual. As fantasias são um rico recurso de material e eu encorajo que não sejam negligenciadas ao trabalhar com questões de apego.

## **Cultura e sexualidade**

Junto com nossas primeiras experiências relacionais com nossos cuidadores, as atitudes culturais impactam como o sexo é vivenciado no corpo/mente. A definição de sexualidade normal passou por muitas mudanças. Nos últimos anos, a homossexualidade e a identificação transgênero não são mais consideradas perversões sexuais. De fato, os transexuais nos mostraram que gênero e atração sexual são fluidos. Uma mulher pode se sentir atraída por mulheres e descobrir que a comunidade lésbica fornece um espelho seguro para a conexão consigo mesma. Quando seu parceiro decide se tornar um homem, ela ainda é lésbica ou agora é heterossexual? Ela tem que desistir de sua comunidade

lésbica, com a qual tanto de si mesma se identifica? Nesse contexto, os rótulos perdem seu significado. O gênero não é mais uma escolha de duas opções. Isso também significa que o casal ideal não precisa necessariamente ser representado como uma unidade heterossexual. Mas, novamente, quantos de nós consideramos a união de nossos pais como padrões ideais de relacionamento?

A homossexualidade não é mais considerada perversa. Ela, sim, traz alguns problemas próprios em termos de marginalização pela cultura, homofobia e vergonha. De fato, a homofobia impede a capacidade de fazer sexo normal, pois interfere na capacidade de imaginação durante o sexo, de ser o gênero do outro. A sexualidade normal é estar ancorado e separado o suficiente em seu próprio corpo e senso de si mesmo para que fundir e perder os limites corpo/mente seja prazeroso. Para uma sexualidade saudável, devemos ser capazes de passar da entrega passiva (recepção) para a agressão assertiva (empurrão). Precisamos assumir os dois papéis em nossa imaginação. À medida que recebemos a penetração em nosso corpo/mente também exercemos o papel de penetrador, sentindo-nos acolhidos por dentro, imaginando ser tocados enquanto tocamos o outro e nos deleitamos com a sensação.

## **Conclusão**

No ano passado, perguntei a vários terapeutas bioenergéticos masculinos se eles trabalham com sexualidade. Muitos disseram que pararam porque tinham medo de litígios. Dessexualizar nossos clientes é, muitas vezes, vergonhoso para eles, encorajando-os a se afastar e negar a própria face deles que fornece a força vital, uma sensação de alegria e poder no mundo. Os terapeutas que desconhecem como a sexualidade funciona em suas próprias psiques são incapazes de espelhar efetivamente a sexualidade de seus clientes e correm o risco de atuar na sala de terapia. No entanto, trabalhar com uma parte tão vulnerável do self tem seus perigos. Virginia Hilton (1987) escreveu:

Como podemos nós, que não resolvemos nossos próprios conflitos, oferecer àqueles que nos procuram um relacionamento ideal para resolver seus problemas edipianos/sexuais? Nós não podemos. Felizmente, podemos estar suficientemente conscientes de nossos próprios problemas e como eles podem afetar os relacionamentos, de modo a mantê-los fora do caminho, e podemos ter certeza suficiente sobre a natureza da tarefa para não simplesmente recapitular o trauma inicial. Podemos reconhecer nossas limitações e buscar ajuda, por meio de terapia e supervisão, aceitando o fato de que nunca superamos a necessidade de tal ajuda (p.216).

Vamos trazer o sexo de volta para a sala de terapia!

## **Referências**

Baum, S. (in press): *Containment, Holding, and Receptivity: Somatopsychic challenges*, Bioenergetic Analysis (27)

- Bass, E. and Davis, L. (1988): *The Courage to Heal*. New York: Harper and Row.
- Berceli, D. (2008): *The Revolutionary Trauma Release Process: Transcend your toughest times*. Vancouver, BC: Namaste Publishing.
- Harding, C. (2001) *Sexuality: Psychoanalytic Perspectives*. Philadelphia: Taylor and Francis.
- Hedges, L., Hilton, R., Hilton, V, Caudill Jr., O. (1996): *Therapists at Risk: Perils of the Intimacy of the therapeutic relationship*. Maryland: Jason Aronson.
- Hilton, V. (1987): *Working with sexual transference*, In V. Heinrich-Clauer, (Ed). (2011) *Handbook Bioenergetic Analysis*, English edition of the German original version. Psychosozial-Verlag, 213-223.
- Klopstech, A. (2000): *The Bioenergetic Use of a Psychoanalytic Concept of Cure*. *Bioenergetic Analysis* (11), 55-66.
- Lemma, A. and Lynch, P. (2015): *Sexualities: Contemporary Psychoanalytic Perspectives*. London and New York, Routledge.
- Levine, P. (1997): *Waking The Tiger: Healing Trauma*. Berkeley, Ca., North Atlantic Books.
- Lowen, A. (1975): *Love And Orgasm*. New York, Macmillan Publishing Co. (1980).
- Lowen, A. (1980) *Fear of Life*. New York, Macmillan Publishing Co., Inc.
- Mann, D. (1997) In Harding, C. (2001): *Sexuality: Psychoanalytic Perspectives*. Philadelphia, PA, Brunner-Routledge.
- Murray, E. (1986): *Treatment history of a man with impotence* In V. Heinrich-Clauer, (Ed). (2011) *Handbook Bioenergetic Analysis*, English edition of the German original version. Psychosozial-Verlag, 247-257.
- Reich, W. (1970): *The Function Of The Orgasm*. Trans, Theodore Wolfe. New York, Meridian.
- Reich, W. (1971): *The invasion of compulsory sex morality*, In Kaslow, F. and Massey, R. *Comprehensive Handbook of Psychotherapy*. New York, Farrar, Straus, and Giroux.
- Reich, W. (1973): *The Function of the Orgasm*. New York: Farrar, Straus and Giroux
- Resneck-Sannes, H. (1991): *Shame, Sexuality, and Vulnerability*, *Women and Therapy*,11(2), 111-125.
- Resneck-Sannes, H. (1995): *A Feeling in Search of A Memory*, *Women and Therapy*,16(4), 97-105.
- Resneck-Sannes, H.: *Neuroscience, Attachment and Love*, (2012), *Bioenergetic Analysis*, (22), 9-28.
- Schore, A. N. (1997): *Interdisciplinary developmental research as a source of clinical models*. In Moskowitz, M.; Monk, C.; Kaye, C. and Ellman, S. (Eds.). *The Neurobiological and Developmental Basis for Psychotherapeutic Intervention*. Northvale, NJ, Aronson.
- Schore, A. N. (2003): *Affect Regulation and The Repair of the Self*. New York, W.W. Norton & Co.
- Scharaf, M. (1983): *Fury On Earth: A Biography of Wilhelm Reich*. New York, St. Martin's Press.
- Target, M. (2015): *A developmental model of sexual excitement, desire and alienation* In Lemma, A and Lynch, P. *Sexualities: Contemporary Psychoanalytic Perspectives*, 43-62.
- Tucillo, E. (2006): *A Somatopsychic Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up*. *Bioenergetic Analysis*, 16, 63-85.



# Relacionamentos no Século XXI: Intimidade em Tempos Pós-Modernos

*Fina Pla Vila*

## Introdução

“Intimidade – conexão direta, não mediada, coração a coração com nós mesmos e com os outros – só pode ocorrer quando o coração está desarmado. Atravessar nossas experiências pessoais, alcançar a parte desvelada de nós mesmos que é profunda o suficiente para expressar os aspectos mais profundos e indomáveis de nosso ser significa aprender a amar e ser amado sem defesas e sem obstruções. Significa cultivar a capacidade de estar emocionalmente presente mesmo quando nos sentimos expostos ou vulneráveis; aprender a renunciar às muitas estratégias que empregamos para nos sentirmos seguros e no controle; e encontrar a coragem de amar sem garantias ou exigências.” (Pсарis J. M.S Lyons, *Undefended Love*, página oposta)

Como Psaris expressa na citação, nós, analistas bioenergéticos, sabemos que a capacidade de ter uma conexão de coração com outro ser humano exige que estejamos sem defesas e sabemos bem como o tipo de família em que fomos criados estruturou nossa subjetividade, nossa identidade e nosso apego e padrões relacionais. Mas, para além das repercussões de nossa história pessoal, não devemos esquecer do impacto do sistema sociocultural e econômico em que vivemos, pois as características desse sistema têm impacto direto sobre nós mesmos, nossas vidas, nossas subjetividades, nossas identidades e nossa sexualidade.

As relações íntimas sofreram profundas mudanças durante a segunda metade do século passado e os primórdios deste, já que profundas mudanças sociais, econômicas e culturais estão afetando a maneira como nos relacionamos em muitos aspectos. Neste artigo, farei uma reflexão sobre como esses fatores sociais externos nos afetam profundamente em vários níveis e veremos como essas mudanças produziram impacto na forma como vivemos as questões da intimidade, do casal, da família e das relações pessoais, afetando nossas formas de nos relacionarmos, nos conectarmos e de usarmos recursos *online*. Além disso, as noções que tínhamos sobre solteiro, amizade e velhice também estão sendo transformadas. Serão fornecidos alguns exemplos clínicos que mostram como essas mudanças estão afetando nossas vidas e as vidas de nossos clientes e quais maneiras todos encontramos de nos relacionar neste mundo em mudança.

Esses fatores socioeconômicos têm afetado nossas percepções sobre questões de sexo e gênero, as mudanças produzidas nas identidades masculinas e femininas, a forma como escolhemos nossos parceiros sexuais, a forma como estabelecemos relações íntimas e

a forma como nos relacionamos. Saímos da era da modernidade para entrar na pós-modernidade e alguns filósofos, como Judith Butler, e alguns sociólogos, como Eva Illouz, Zigmunt Bauman e Anthony Giddens, fazem reflexões interessantes sobre o mundo em que vivemos.

Na última parte do século XX, vivemos uma revolução sexual, o Movimento Feminista emancipatório e o surgimento dos Movimentos LGBT e Teoria Queer, que nos fez rever nossas ideias anteriores sobre sexo e gênero. Essas profundas transformações socioculturais que deram lugar à pós-modernidade trouxeram um contexto generalizado de mudança, individualização, liquidez e incerteza, baseado na crise das antigas normas e tradições. Elas trouxeram mudanças relacionadas à revolução contraceptiva na década de 60, a entrada da mulher no espaço público, a diversidade de opções sexuais e o surgimento da individualização social. Estamos em uma nova era, caracterizada pela globalização, crescente individualização e mudanças identitárias e o valor central dessa lógica individualista é o eu.

Com a dissolução dos laços sociais familiares que estruturavam as sociedades tradicionais, as pessoas se individualizam cada vez mais nos contextos capitalistas e os conceitos de família, relação de casal, sexo e gênero são profundamente transformados. Como consequência, as pessoas não têm mais caminhos definidos como antes, mas têm que construí-los com suas escolhas, e o projeto de si mesmo, com ênfase na autorrealização, passa a ocupar um lugar central. Esses processos de individualização tornam a família moderna e o casal moderno instáveis e, como resultado, mais pessoas vivem períodos de sua vida sozinhas. O sociólogo Beck ainda vê a família como uma “categoria zumbi”, pois está morta, mas ainda viva, e a categoria da família não consegue conter as múltiplas práticas de intimidade que surgem. Assim, a hegemonia da família convencional está passando por um desafio significativo e as famílias na pós-modernidade vêm em todas as formas e tamanhos: divorciadas, recasadas, pais fora do casamento, pais solteiros, pais do mesmo sexo, todos eles fizeram o núcleo tradicional família tornam-se quase a exceção.

Como resultado, a organização social da intimidade está mudando, abrindo espaço para novas formas: parceiros não co-residenciais, amizades, comunidades, reconfigurando a demarcação do espaço público e privado. Bawin, um sociólogo, vê a intimidade como “uma precária negociação de paradoxos que tenta conciliar duas necessidades de certa forma antagônicas: a necessidade de estar engajado com a necessidade de ter um espaço privado”. O que importa agora, em termos de intimidade, acontece para além da família tradicional, entre parceiros que não vivem juntos e em redes de amigos.

Estas mudanças sociais têm impacto na vida privada: as mulheres não têm mais do que dois filhos ou nenhum, há um aumento de nascimentos fora do casamento, casamentos tardios, maiores taxas de dissolução e aumento no número de pessoas que vivem sozinhas, da coabitação, relações do mesmo sexo, mulheres incorporadas ao mercado de trabalho; todas essas mudanças desafiando a hegemonia da família convencional, baseada na relação heterossexual. Hoje, há mais aceitação para pessoas com sexualidades diversas e isso

trouxe mudanças também no campo psicoterapêutico. Para as mulheres, essas mudanças trazem mais independência econômica de seus parceiros e há uma mudança de ênfase da segurança econômica para a satisfação emocional.

## **Nova Compreensão dos Papéis de Sexo e Gênero. Gênero e Teorias Queer**

Estamos no meio de uma profunda mudança em relação às identidades binárias e abrindo espaço para outras opções. Nesse sentido, a contribuição de Butler foi decisiva. Historicamente, há um sistema dicotômico de sexo/gênero que foi dado como certo. Vivemos em um mundo onde a heteronormatividade era a única opção aceita e a palavra heteronormatividade descreve as relações sociais e as estruturas de poder institucionalizadas, em que a homossexualidade é vista como a norma e o resto das opções são consideradas desvios. A teoria *queer* busca desconstruir todas essas categorias com o objetivo de combater a desigualdade de gênero e sexo.

Os primeiros Estudos de Gênero começaram na década de 50 e foram desenvolvidos pelo Movimento de Mulheres na década de 1960. O Movimento Feminista levou as mulheres a se repensarem e questionarem as regras de gênero hegemônicas. Mais tarde, os Movimentos Gays e Lésbicos questionaram a sexualidade normativa e lutaram para que a liberdade sexual fosse um direito incontestável, os movimentos raciais e o maio de 1968 francês continuaram o caminho e, nas décadas de 80-90, foram desenvolvidos os primeiros Estudos de Masculinidade.

Os Estudos de Gênero desvelam a construção cultural da sexualidade. Eles veem o gênero como uma categoria social imposta a um corpo sexuado e essa categoria se refere aos aspectos culturais, psicológicos e sociais atribuídos às pessoas de acordo com seu sexo. Gênero é visto como uma construção histórica que mostra como pensamentos, comportamentos e papéis sociais são divididos em duas posições binárias socialmente aceitas.

Mas um número crescente de pessoas agora desafia a noção de identidades fixas. E é isso que o conceito *queer* faz, pois questiona identidades sexuais e de gênero fixas e estáveis. Existe agora a noção de que as identidades são plurais com uma intersecção de múltiplos níveis de identidade (sexual, gênero, classe e raça) e isso está realmente abrindo um novo caminho.

As Teorias de Gênero Contemporâneas mostram a complexidade e fluidez desses conceitos. Harris, psicanalista relacional, vê o gênero como socialmente construído e usa o termo “montado suavemente”, significando que não é predeterminado, mas tem padrões e conteúdos diferentes em diferentes pessoas, segue múltiplos caminhos e é influenciado por fatores inter e intrapessoais, conscientes e inconscientes. Em sua conceituação, ela utiliza elementos da Teoria do Caos baseados em sistemas dinâmicos não lineares, em que os resultados não podem ser previstos. Benjamin, outro psicanalista relacional, critica as teorias psicanalíticas clássicas do desenvolvimento do Édipo por serem limitadas e

baseadas em um modelo binário de opostos.

Até recentemente, nós, psicoterapeutas, éramos treinados para ver a variação de gênero como patológica. Por muitos anos, a discordância entre o senso interno de gênero e o próprio corpo foi um distúrbio de identidade de gênero. Nos últimos anos, a psicanálise, a análise bioenergética e outras abordagens, não mais reduzem a construção do sujeito exclusivamente ao desenvolvimento sexual e, assim, a importância da diferença sexual como condição para a criação de um sujeito psíquico parece ter perdido sua força inicial. A teoria do apego também questiona o modelo freudiano, pois comprova o papel do pai como uma importante figura de apego. A legislação desfavorável, a exclusão social, a patologização dos profissionais de saúde, tornaram as minorias de gênero e sexuais conscientes de sua discriminação descrita como homofobia, heterossexismo e preconceito sexual. Sabemos bem como a discriminação afeta a saúde psicológica e agora é aceito que a diversidade de gênero e sexual não é um indicativo de doença mental.

O sistema sexo-gênero evidencia a hipervalorização dos valores masculinos e a infravalorização dos femininos. Quando falamos de masculino e feminino a partir de uma perspectiva de gênero, nos referimos às formas como ser mulher e ser homem são construídas em cada cultura. Podemos dizer que nos tornamos mulheres e homens por meio de uma complexa rede de aspectos familiares, econômicos, políticos, históricos e culturais.

**L.** é uma mulher lésbica de 40 anos. Ela tinha um pai abusivo de quem tinha pavor e uma mãe instável a quem se ligava e esse vínculo lhe permitia lidar com a loucura de seu pai. Para sobreviver naquela família, ela desapareceu, escondeu-se no sótão onde podia encontrar um espaço só seu, onde inventava histórias nas quais era uma poderosa cavaleira defendendo mulheres fracas. Ela sofreu assédio na adolescência por gangues de meninos em sua cidade e isso deixou uma marca profunda de injustiça em seu psiquismo. A nível corporal, é uma mulher enérgica com traços narcisistas, com muita energia na parte superior e pernas e pés muito fracos e com medo de perder o controle. Ela se preocupa muito com sua aparência física, que é uma mistura de traços masculinos e femininos. Quando ela veio para a terapia, ela estava usando estratégias manipulativas para conseguir o que e quem ela queria e estava apavorada com seus sentimentos que ela traduziu como sendo fracos. Ela havia se identificado com um poderoso ideal masculino relacionado a ser forte até mesmo para lutar fisicamente e ao mesmo tempo ser uma defensora de mulheres frágeis. Ela tem seu próprio negócio e nós trabalhamos em como melhorar seu relacionamento com seus funcionários, pois ela tinha pavor de não ser assertiva o suficiente e de não ser querida e aceita e ser a melhor chefe. Ela é feminista e sente que tem seu próprio grupo de amigas que são sua comunidade familiar e depois vem o resto do mundo. Ela está em um relacionamento com uma mulher mais jovem e muitas vezes fica sufocada com as necessidades de sua parceira, com quem ela mora, que é invasiva às vezes. Ela adora a liberdade que tem, pois é independente economicamente e agora está mais satisfeita consigo mesma, sendo mais capaz de reconhecer todas as coisas boas que conseguiu criar em sua vida, pois havia uma parte interna insaciável e crítica que nunca se sentiu realizada bastante com suas conquistas.

## **A Teoria Queer e a Contribuição de Butler**

A Teoria Queer, influenciada por Foucault e desenvolvida por Butler, surgiu nos anos 1990 como uma reação aos estudos dominantes que posicionavam a heterossexualidade como norma e normal. Partindo do Pós-estruturalismo de Foucault e do Desconstrutivismo de Derrida, ela defende a multiplicidade e a diferença e uma construção de poder não repressiva, mas construtiva, criadora de subjetividades. Butler integra as perspectivas gay, lésbica e queer e declara que gênero não é natural, mas algo aprendido; é como uma espécie de máscara, uma performance, e diz ser performativo. A teoria *queer* visa contestar a heteronormatividade que é considerada restritiva e prejudicial. É uma abordagem cujo objetivo é desconstruir categorias identitárias fixas. Graças às suas contribuições, a patologização das identidades sexuais e de gênero que não se ajustam aos padrões heterossexuais mudou, com efeitos na psicoterapia e na legislação.

Em *Gender Trouble*, um de seus livros, Butler desenvolve sua tese de que gênero não é inato, mas socialmente construído e ressalta que as noções convencionais de gênero e sexualidade servem para perpetuar a dominação das mulheres pelos homens e justificar a opressão do coletivo LGBTQ. Ela rompe completamente com a visão binária de sexo, gênero e sexualidade. Gênero, ao invés de ser uma qualidade essencial, é um ato reforçado por normas sociais. Assim, o gênero não é biologicamente programado, mas vem de uma experiência emocional e relacional imersa em um contexto social.

Ao contrário da visão predominante que ver o sexo biológico como binário, essencial e natural, e que conforma o gênero binário, Butler ela defende que o gênero é uma repetição de fatos, construído performativamente e que o sexo também é construído da mesma forma, sustentando um sistema de heterossexualidade compulsória e naturalizada. Todo sujeito se conforma como tal pela repetição de regras de gênero baseadas nas diferenças sexuais.

Sexo e gênero podem ser vistos, então, como categorias políticas produzidas por relações de poder. Butler argumenta que qualquer indivíduo que não se enquadre em uma das duas categorias de sexo é rotulado como anormal. Para ela, os corpos não são fatos da natureza, mas são produzidos por discursos sociais e políticos. Ela vê o corpo como um espaço regido por construções sociais e, para ela, tanto sexo quanto gênero não são fixos, mas instáveis e fluidos. O modelo de Butler nos abre para uma perspectiva mais ampla e nos ajuda a estar cientes dos poderosos preconceitos com os quais fomos educados. As contribuições de Butler são essenciais, oferecem uma perspectiva mais ampla e mudaram nossa compreensão de gênero e sexo, ressaltando o impacto das dinâmicas sociais na construção de nossa subjetividade.

### **As Novas Masculinidades**

Devido ao impacto tanto do Movimento Feminista quanto dos Estudos de Gênero, os homens têm se questionado sobre seu modelo heteronormativo de masculinidade, e os

Estudos sobre Homens têm fornecido o caminho para refletir sobre o papel do homem e seus efeitos na subjetividade masculina e em sua relação com as mulheres. Esses estudos analisam a masculinidade como construída socialmente e a masculinidade não é tratada como algo universal e imutável, mas como uma construção problemática de gênero. A pós-modernidade trouxe novas perspectivas de como os homens se constituem como sujeitos sociais generificados e não se fala mais em Masculinidade, mas em Masculinidades mostrando a pluralidade em que podem ser vividas.

Podemos dizer que a masculinidade no século XXI está em crise, pois o que antes era definido como masculino perde alguma importância. Na maioria das sociedades, o modelo masculino predominante tem sido sexista e homofóbico, mas esse modelo não é mais compatível com respeito à diversidade. Muitos homens hoje não querem ser machistas, mas também não querem se tornar femininos, então estão trabalhando para criar identidades abertas e versáteis para buscar um modelo de co-igualdade com as mulheres.

A masculinidade hegemônica foi construída sobre a base de uma sociedade patriarcal e sobre uma feminilidade baseada na submissão. A masculinidade tem sido tradicionalmente entendida como uma forma de exercer poder sobre as mulheres e poder nas organizações sociais. Nesse contexto, heterossexismo significa que a heterossexualidade é considerada natural e superior a outras opções e sabemos como as estruturas de poder patriarcal são internalizadas por meio de mecanismos sutis de socialização.

Neste sistema patriarcal, os homens devem provar sua virilidade e validação social que coloca a masculinidade em um ritual permanente para medir sucesso, poder e riqueza, com o ideal de ser forte e capaz de controlar as emoções. Essa construção da masculinidade significa que os homens devem provar que não são como as mulheres, que não são “fracos”, que é o estereótipo feminino. A subjetividade masculina baseou-se principalmente na desvalorização do feminino e no distanciamento com ele; sabemos bem o impacto negativo que isso teve na subjetividade feminina e nas relações entre homens e mulheres.

Mas, atualmente, algumas mudanças estão acontecendo à medida que mais homens estão abertos para explorar sua vulnerabilidade e aceitar que não são os únicos responsáveis pela família e tendo o papel de autoridade. Alguns homens estão formando grupos de homens para saber como eles se sentem e o que é ser homem no século XXI e também apoiar as mulheres em suas reivindicações, e explorar novos papéis como cuidadores de seus filhos. Mas também, vemos hoje em dia um aumento da violência contra as mulheres, abuso sexual contra crianças, pornografia e prostituição, que são realmente preocupantes e que mostram as falhas e resistências à mudança deste sistema patriarcal.

Ao mesmo tempo (e isto teve início muito antes), o papel das mulheres mudou profundamente, pois agora elas são provedoras, são mais independentes economicamente,

não são tão facilmente controladas; os homens não são necessários para fecundar, os privilégios masculinos são questionados e mais mulheres se atrevem a não seguir o papel feminino tradicional de dona de casa e mãe.

Algumas dicotomias de gênero estão sendo desconstruídas: o controle masculino *versus* o descontrole emocional feminino, o masculino ativo e o feminino passivo, receptivo, dependente, bem como a restrição emocional no masculino evidenciada na couraça psíquica e corporal, que causa a falta de empatia e o cuidado com o outro e a desregulação histórica geralmente atribuída ao sexo feminino.

Benjamin, psicanalista, reflete sobre como a dominação está presente de forma generalizada em pessoas dominadas, pois estamos em uma organização hierárquica que promove diferentes traços psicológicos para homens (força) e para mulheres (fraqueza). Essa organização diz que as mulheres são socializadas a acreditar que o estímulo sexual vem de fora e não de algum movimento interno e isso deixa a mulher em um lugar sempre alerta para ser percebida, ser olhada, em um lugar de permanente insegurança corporal à medida que a Feminilidade passa a ser associada a algo que deve servir aos outros, na necessidade de reconhecimento externo e como renúncia aos desejos pessoais.

**Z.** é um homem recém-divorciado de trinta e cinco anos tentando se ajustar a sua nova vida como pai solteiro, tendo que desenvolver seus objetivos profissionais em um trabalho que gosta, pois seu objetivo é ser um empresário de sucesso e um bom pai. Ele está tentando lidar com um sentimento interno de traição e um vazio interior e solidão. Ele é capaz de chorar e se emocionar e pode compartilhar seus sentimentos comigo. Estamos trabalhando para deixá-lo explorar um novo espaço onde as coisas não são todas resolvidas, onde ele tem que atravessar a incerteza e ao mesmo tempo desmontar seu ideal romântico de um parceiro perfeito e seu otimismo cego que o impedia de ver o descompasso com sua ex-parceira. Ele está aprendendo a trilhar um novo caminho, mais baseado em emoções e sensações e menos em objetivos a serem cumpridos mentalmente. Estamos trabalhando com sua raiva e ódio para que ele não os exerça de maneira perigosa, pois os pensamentos de vingança que acompanham a raiva e o ódio estão presentes. Estamos trabalhando para que ele seja capaz de conter essas emoções em seu corpo, para ser mais fundamentado e não tanto em sua cabeça, mas sentindo seu coração ferido e aprendendo sobre seus ritmos emocionais internos. Ele está sendo uma base segura no relacionamento com seus dois filhos, permitindo-se um espaço para desfrutar estar com eles, cozinhar e assistir séries juntos, e cuidar deles emocionalmente enquanto ao mesmo tempo começa a explorar lentamente o mundo do namoro online.

## **O Papel da Solteirice**

A solteirice está tomando um novo significado nesta sociedade pós-moderna e a categoria de solteiro é desconstruída em novas categorias, como viver em casas compartilhadas, morar separado, morar sozinho. As normas de gênero foram cruciais e ainda são para moldar como a condição de solteiro foi interpretada, pois as mulheres

sofrem mais pressão do que os homens para se conformarem ao ideal de feminilidade, baseado em cuidados e dependência, e o casamento heterossexual é apresentado às mulheres como central para alcançar uma feminilidade plena. A feminilidade bem-sucedida significa ter uma conexão sexual com um homem e as mulheres solteiras precisam desenvolver estratégias para justificar sua escolha, pois muitas vezes são vistas como estranhas que não se encaixam, mesmo que tenham conexões significativas de relacionamento fora do cenário tradicional.

As normas sociais privilegiam o casamento heterossexual e aqueles que não estão nessa categoria ainda podem ser marginalizados e sujeitos a estereótipos e estigmatização. Nesse sentido, “solteirismo” refere-se ao preconceito existente contra os solteiros, que é corroborado por múltiplos estudos. Socialmente, há uma crença generalizada que apresenta o casamento como um estado ideal, mas na sociedade pós-moderna, a solteirice como uma opção desejável está começando a ocupar mais espaço. Durante muito tempo, as pessoas solteiras foram vistas como menos desejáveis, solitárias e responsáveis por seu *status* por conta de algumas falhas pessoais. No entanto, a proporção de pessoas solteiras aumentou muito nos últimos anos.

A desinstitucionalização do casamento trazida pelo pós-modernismo transformou a vida das mulheres e o gênero tornou-se uma questão de múltiplas opções. Sabemos que o discurso heterossexual dominante tem atribuído diferentes papéis ao desejo feminino e masculino, a partir de uma lógica binária em que as mulheres são sexualmente passivas, experimentam menos desejo e valorizam aspectos relacionais, enquanto a sexualidade masculina é baseada no desejo ativo e prioriza a atividade sexual sobre a proximidade emocional.

Mas os discursos feministas empoderados apoiam as mulheres a serem mais assertivas e ativas com sua sexualidade e apoiam identidades que validam a solteirice como uma escolha. Apesar dessas mudanças, as mulheres solteiras ainda acham difícil ter uma narrativa positiva sobre si mesmas, pois a feminilidade convencional permite que muitas mulheres evitem a estigmatização social.

**L.** é uma jovem de 35 anos, profissional da área científica. Na infância, teve de testemunhar os maus-tratos do pai à mãe e tornou-se o pilar para sustentar a mãe que precisou de muitos anos para poder finalmente divorciar-se. Como consequência, ela é uma cuidadora muito boa dos outros, mas não tanto de si mesma. Ela é extremamente responsável e eficiente, mas tem baixa autoestima e é invadida por pensamentos invalidantes e uma ansiedade interior e profunda que a perturba, todos eles sintomas de sua infância traumática. Nosso trabalho consistiu em criar um vínculo de confiança, o que fizemos e ajudá-la a estabelecer limites claros, pois ela é muito sensível a invasões. No nível corporal, o trabalho consistiu em ajudá-la a sentir mais os pés e as pernas, a se conectar com a inibição em sua voz para que agora ela possa ser mais assertiva e usar os braços para estabelecer limites claros. Trabalhar com suas tensões no diafragma e no peito permitiu que ela mudasse sua postura corporal, pois inicialmente ela escondia os seios e

abaixava a cabeça. Depois de se separar do companheiro com quem morava, mas não tinha uma boa ligação, e de estar sozinha há dois anos, ela iniciou um novo relacionamento com um profissional, mais velho que ela, que mora longe. Eles se veem pessoalmente a cada três ou quatro semanas e no resto do tempo interagem por telefone. Eles passam férias juntos e esse arranjo parece se encaixar em ambos. Ela sente uma profunda necessidade de ter seu próprio espaço e gosta de viver sozinha sem renunciar a ter um relacionamento de casal. Trabalhamos para estabelecer limites para que ela encontre seu próprio espaço e, ao mesmo tempo, desenvolva um sentimento de proximidade que não a subjogue. Ela está mais em contato com suas próprias necessidades agora e é mais capaz de estabelecer limites para os membros invasivos e às vezes agressivos e exigentes de sua família.

## **O Papel da Amizade**

O vínculo de amizade torna-se mais relevante à medida que a pós-modernidade traz uma despersonalização e liquidez das relações íntimas. Enquanto as estruturas da família, do bairro e da comunidade se fragmentam, o vínculo de amizade torna-se um recurso essencial. Os amigos parecem assumir algumas das funções que a família teve no passado e as fronteiras entre família e amigos tornam-se mais permeáveis. “Famílias de escolha” é um termo usado por amigos e também por casais de gays e lésbicas.

Nessas mudanças sociais em desenvolvimento, há um centramento da vida pessoal em torno de outros relacionamentos e um descentramento do relacionamento do casal. Qual é o papel da amizade na vida de pessoas que não são parceiras convencionalmente? Amigos e relacionamentos não familiares podem fornecer um ponto de referência na modernidade tardia? Os amigos estão se tornando mais importantes nesta sociedade fluida? Como tantos aspectos (casamento, trabalho) se tornam transitórios, parece que os amigos podem fornecer um suporte estável. Independentemente da situação pessoal, as pessoas continuam a ter a mesma necessidade de intimidade, de vínculo duradouro e, para muitos, a amizade torna-se um espaço confiável para compartilhar cuidados e intimidade.

Há uma mudança da família heterossexual para um mundo mais fluido de laços íntimos, incluindo amigos e amantes e, para algumas pessoas, a amizade oferece mais estabilidade do que os relacionamentos sexuais neste mundo líquido. Enquanto as relações familiares muitas vezes envolvem *status* e poder, as amizades são percebidas como mais igualitárias e alguns pesquisadores vêem a amizade como uma relação fundamental nos tempos pós-modernos que oferece opções alternativas às tradicionais.

A. é uma mulher de setenta e sete anos, professora universitária aposentada, mas ainda ativa profissionalmente. Ela é uma estrutura rígida, com um corpo bem proporcional, boa distribuição de energia e uma voz enérgica. Ela veio por causa de problemas de relacionamento com a filha. Ela teve um casamento infeliz e outro longo relacionamento de casal com um homem mais jovem, além de alguns casos em uma fase jovem e louca de seu passado. Ela adora dirigir os outros e ter sua própria voz. Ela ainda mantém parte de sua atratividade vista em sua aparência física bem cuidada, pois parece mais jovem do que é.

Ela é mãe de duas filhas que vivem suas próprias vidas. Ela, conscientemente, desistiu da possibilidade de ter um novo parceiro; muito trabalho e esforço para um resultado incerto, diz ela, e adora se sentir livre para viajar e sair quando quiser. Ela tem uma rede muito estável de amigas mulheres construídas ao longo de muitos anos. Ela sente que elas estão presentes em sua vida diária e a tornam agradável. Ela expressa que se sente bastante realizada em seu estado atual sem idealizar sua situação e é muito curiosa e ativa intelectualmente o que a faz sentir-se viva e com novos projetos.

## **O Impacto dos Recursos Online na Intimidade e nas Parcerias**

O impacto da tecnologia da internet e suas repercussões sobre como nós humanos nos relacionamos atualmente é tão óbvio que não podemos deixar escapar neste artigo; então vou abrir um espaço para isso. A tecnologia está mudando o que fazemos e quem somos, pois a cultura digital ameaça nossa capacidade de conexões reais e presentes e nos seduz com sua oferta de imediatismo, escolhas e controle. A tecnologia desenvolveu uma nova forma de comunicação, denominada CMC (Comunicação Mediada por Computador), a partir dos anos 1990 que já não requer presença física e, neste novo cenário, características como tom de voz, cheiro, expressão facial e toque corporal, tornam-se de alguma forma obsoleto.

Podemos dizer que estamos no meio de uma revolução digital e a internet se tornou um poderoso conector social. Agora temos que configurar um perfil online para criar um eu digital e as fronteiras entre público e privado, o real e o virtual ficam borradas. Mas alguns pesquisadores afirmam que o ciberespaço é real e está se tornando uma parte importante do mundo social atual.

O pensamento de Descartes “penso, logo existo” se transformou em “estou na web, logo existo”, diz Cabré, psicanalista catalão, e prevê que possivelmente quem se afastar das novas tecnologias terá que viver fora da sociedade.

As pessoas pertencem a comunidades virtuais e essas afetam as identidades dos participantes. Alguns estudiosos concebem uma nova era em que a identidade pode ser separada da forma física de auto-assumir uma forma ciborgue, pois a tecnologia permite que as pessoas refaçam sua identidade digital constantemente e à vontade. Turkle, psicólogo especializado na relação entre seres humanos e tecnologia, vê a internet criando uma comunidade paradoxal de estranhos que estão “sozinhos juntos” e reflete sobre como isso pode afetar nossa capacidade de solidão já que, de certa forma, estamos sempre conectados mesmo se estiver superficialmente conectado.

É verdade que a nossa forma moderna de viver com menos tempo e espaço torna mais difícil aceder às formas convencionais de namoro e isso facilitou estas novas formas de ligação. Digamos que o namoro tradicional tenha se tornado antiquado em face ao Tinder, Facebook, Instagram e Twitter, embora alguns especialistas comecem a reconhecer o poder viciante do Tinder e como ele pode diminuir o interesse no namoro “normal”.

É óbvio que o namoro online evita o tempo e o esforço necessários em um contato cara a cara e para alguns, a ausência de presença física permite a liberdade de experimentar fantasias sexuais e insegurança e timidez. Na verdade, o namoro online pode ser visto como uma fantasia onde o parceiro ideal é construído em nossa mente, embora o risco de ficar desapontado se houver um encontro real seja alto.

Há, é claro, algumas vantagens nessas novas tecnologias: menos impacto da atração física, mais facilidade para expressar emoções, rejeições menos dolorosas, uso flexível do tempo, custos mais baratos e muitas opções. Essa opção, que inicialmente era útil para pessoas tímidas e para aqueles que tinham menos alternativas no mundo físico, agora está sendo massivamente usada, não apenas por pessoas depois dos quarenta como costumava ser, mas por pessoas de todas as idades.

Uma coisa interessante desse novo formato é que a intimidade emocional se torna mais importante que a intimidade física e as pessoas rapidamente compartilham seus pensamentos e sentimentos mais íntimos. Como diz Bauman, a segurança outrora fornecida pelos parceiros românticos e pela estrutura familiar se liquefez à medida que os computadores tornaram o amor líquido e transformaram o romance em uma espécie de entretenimento descartável. As redes sexuais se expandiram aumentando o número de possíveis parceiros sexuais e encontros casuais, enquanto outros ainda usam essa tecnologia para encontrar parceiros ao longo da vida. Para muitos, o namoro online é uma maneira barata e eficaz de expandir a rede social, na qual as restrições de distância e tempo não são importantes.

Como terapeutas, estamos vivenciando que as demandas por terapia online aumentam apesar de suas limitações e o computador torna-se então uma espécie de objeto de transição entre terapeuta e cliente, e precisaremos de muita reflexão sobre essa questão, e ainda mais para nós analistas bioenergéticos que trabalhamos com uma vida e corpo presente, pois há o risco de banalização da relação terapêutica, uma vez que o contato humano real nunca pode ser igual ao online.

Nossa profissão começou a ser impactada por esse novo funcionamento que aos poucos vai tomando espaço em nossas vidas. Alguns pacientes já iniciam uma terapia, têm um baixo comprometimento, mais clientes tendem a demandar sessões quinzenais, e há mais demanda para mudar o horário da terapia e, alguns deles, após algumas sessões, saem enviando uma mensagem de WhatsApp. Então, de certa forma, nós terapeutas também nos tornamos bens descartáveis, no supermercado das atividades de saúde, sempre em busca do melhor, sempre em busca da melhor opção.

J. é uma mulher de 40 anos cujos pais tiveram um divórcio muito traumático que a deixou isolada de seu pai que começou uma nova família que ela não conhece porque não tem nenhum relacionamento com ele. Ela tem uma dependência extrema de sua mãe, que é sua bíblia para ela, por assim dizer. Há uma dependência mútua, eu diria que as leva a entrar em contato várias vezes ao dia. Energeticamente, ela é uma mistura de caráter rígido,

com uma parte superior viva e um traseiro masoquista com uma bacia larga e coxas estagnadas. Ela controla seus sentimentos e está em sua cabeça preocupada a maior parte do tempo. É uma profissional com uma voz interior hipercrítica (a da mãe) que a deixa permanentemente frustrada por nunca chegar à posição profissional idealizada onde deveria estar, descurando as boas condições do seu trabalho atual. Ela tem uma ferida de figura paterna e posteriormente com homens, pois não conseguiu ter um relacionamento com um homem, apenas um em toda a sua vida que durou dois meses. Ela tem medo de mostrar sua vulnerabilidade, pois sente que está se perdendo. Ela passou por longos anos de psicanálise, mas é incapaz de reconhecer o que aprendeu nesses processos terapêuticos, pois nada ou ninguém parece ser bom o suficiente para ela. Seu psicanalista anterior a enviou para mim com o objetivo de que talvez uma abordagem corporal pudesse ajudá-la a sair de um lugar interior imobilizado, cheio de impotência e frustração por não ser uma profissional incrivelmente bem-sucedida e por não ter um relacionamento de casal estável. No momento em que ela começou a vir, ela era incapaz de sustentar seus relacionamentos de amizade, ela descartou quase todas elas por não serem interessantes o suficiente. Usava o Tinder às vezes, podia fazer sexo de uma noite com um homem a quem depois desmentia sexualmente, mas tinha sérias dificuldades para manter o relacionamento, alimentando sua profunda insatisfação e sua desconfiança em relação aos homens. Depois de três meses de sessões, ela desapareceu de repente e, apesar de minhas intenções de falar com ela sobre essa atuação abrupta, ela nunca o fez, apesar da minha sensação de que tínhamos estabelecido uma conexão muito boa. Suponho que o trabalho corporal não se encaixava em seus altos padrões de exigência e suas necessidades de imediatismo para um resultado rápido também não ajudaram.

### **Casais da Pós-modernidade. As Mudanças na Intimidade**

"Intimidade é uma Arte de Criação – uma encenação e uma celebração da vitalidade. É um relacionamento com os outros dentro do qual arriscamos a exposição para nos sentirmos compreendidos, seguros, fisicamente fortes e capazes, capazes de ter empatia e ajudar nossos semelhantes." "Na melhor das hipóteses, a intimidade é um estado em que os limites defensivos do ego são soltos e uma conexão espiritual é unida como algo sagrado ou como um estado de graça." D. Finlay, Notas sobre conexões íntimas.

A relação de casal tradicional como a conhecíamos, como um lugar estável e seguro, está passando por muitas mudanças. As formas como os casais se conectam, se encontram e se envolvem estão mudando rapidamente. Os relacionamentos podem começar e terminar em um ritmo muito rápido, tendem a ser menos duráveis e com baixo comprometimento. Tanto homens quanto mulheres compartilham um sentimento de incerteza, de não saber exatamente qual é o seu lugar na relação de casal, de como ser homem e mulher nestes tempos pós-modernos. Ambos compartilham a ideia de que os vínculos se tornaram frágeis e levam em conta a possibilidade de ruptura desde o início. Os homens se sentem em desvantagem diante da capacidade da mulher de expressar seus sentimentos e ambos se sentem estressados entre os antigos e os novos modelos. Há uma tensão contínua entre a necessidade de intimidade e a necessidade de espaço para

desenvolver projetos pessoais.

No século XIX, as pessoas se casavam principalmente por razões econômicas e de classe, amor e dever andavam juntos e não havia insegurança nesse nível. Agora a situação é diferente, homens e mulheres são mais iguais, embora não completamente e eles acasalam por desejo e para se sentirem realizados. O amor romântico estava ligado à intensidade e atração sexual, mas a internet esfria o relacionamento, muitas vezes baseado agora em uma interação desencarnada e o amor se torna mais estratégico, pois o namoro pela internet nos incentiva a agir como compradores, sempre tentando fazer um negócio melhor.

O velho modelo de sacrifício presente na ideologia romântica é visto agora como uma ameaça à autonomia. O objetivo é ampliar a gratificação e evitar o sofrimento. Nessa nova forma de viver as conexões amorosas, o amor pode ser visto como um fardo, pois um pode ter que cuidar do outro e o ideal é buscar a autonomia e o autocuidado para que manter um relacionamento possa se tornar mais difícil. Há uma forte ênfase na aparência que desvanece a ideia de uma alma gêmea em favor de um parceiro sexual e, como resultado, a tecnologia diminui a paixão e os relacionamentos são gerenciados de maneira mais racional.

A sexualidade é separada dos afetos e torna-se importante como fonte de gratificação. Encontros sexuais esporádicos são legitimados, mas, nesses relacionamentos, há uma assimetria sobre a implicação emocional entre homens e mulheres. Há também uma restrição emocional para não mostrar ao outro o que se sente, pois há o medo de que mostrar as emoções possa deixar o outro com medo e fugir do relacionamento. As mulheres tendem a se adaptar aos ritmos dos homens para manter o relacionamento. Existem algumas estratégias para lidar com o medo da perda e a incerteza, como baixo compromisso, múltiplas opções e relacionamentos sucessivos, então outro é iniciado antes que o anterior termine. Vejamos as contribuições de alguns sociólogos, Eva Illouz, Zigmunt Bauman e Anthony Giddens, para ver como essas mudanças socioeconômicas estão modificando o conceito que temos de intimidade, relacionamento e envolvimento.

### **A Contribuição de Illouz: Capitalismo Emocional e o Congelamento do Desejo**

“O grau em que uma pessoa se identifica com seus sentimentos é inversamente proporcional ao grau de narcisismo. Quanto mais narcisista é, menos se identifica com seus sentimentos” (p.14) “Personagens narcisistas e personalidades psicopáticas mostram uma necessidade de gratificação instantânea, uma incapacidade de conter o desejo e tolerar a frustração.” (p.23) “O narcisismo denota um investimento na própria imagem em oposição a si mesmo. Os narcisistas amam sua imagem, não seu verdadeiro self” (Lowen, 1985, p. 25).

Lowen foi um pioneiro ao descrever a sociedade narcisista em seu livro e podemos ver muitos desses traços presentes agora: preocupação excessiva com a aparência,

busca por poder e controle, necessidade de ser único, falta de humanidade, ausência de sentimento, preocupação excessiva consigo mesmo em exclusão aos outros, ausência de autocontrole, necessidade de sucesso e perfeição, e necessidade de gratificação imediata e uma sexualidade desvinculada dos afetos. E seu entendimento era que “o narcisismo denota um grau de irrealidade no indivíduo e na cultura” (xi) e, de certa forma, parecemos caminhar na direção de uma sociedade sem fundamento e sem corpo onde os sentimentos não recebem o lugar que merecem.

Eva Illouz, socióloga israelense, percebe algumas mudanças sociais importantes: a individualização dos estilos de vida, a intensificação dos projetos de vida emocionais e o uso de modelos econômicos para estruturar e moldar o self emocional.

Nesta sociedade pós-modernista, os cidadãos tornam-se principalmente consumidores. A forma como as pessoas são controladas por governos, corporações e instituições de poder mudou, tornou-se mais sofisticada e o desejo é controlado por meio de mídias sociais e publicidade. Atividades e experiências são oferecidas através da indústria do entretenimento que dá a ilusão de liberdade, mas, ao contrário, são meios de um controle social alienante através de uma abordagem narcísica-hedonista. É por isso que cito Lowen em sua descrição do narcisismo, pois ele capturou muito bem o funcionamento de uma sociedade narcisista e, desde então, as coisas não melhoraram nada. O controle social permanece sutilmente oculto e atua através do consumismo sedutor alcançado pela manipulação do desejo. A liberdade então se limita à liberdade de consumir, não apenas bens, mas serviços e experiências: viagens, esportes, cultura etc.

Em seu livro *Cold Intimacies*, Illouz nos submerge no funcionamento do Capitalismo Emocional. Ela aponta como os discursos econômicos e emocionais se moldam e produzem um movimento em que o afeto se torna um aspecto essencial do comportamento econômico e em que a vida emocional segue a lógica das relações econômicas. Neste mundo, as emoções são quantificadas e comercializadas e tornam-se construções culturais e consumir emoções é consumir cultura.

As emoções são ferramentas muito eficazes no capitalismo emocional. As experiências produzem emoções e por isso o consumo experiencial está ligado às relações interpessoais. Produtos de lazer ritualizam sentimentos românticos e o resultado é uma espécie de entorpecimento emocional que, diz ela, separa as pessoas de seus eus profundos e umas das outras. Esse consumismo de rituais de amor é, para Illouz, a tarefa do amor romântico contemporâneo. Os amantes, consumindo serviços, entram em um mundo imaginário onde não há limitações ou dificuldades. Esse capitalismo pós-moderno conecta romance, dinheiro e consumo, e artigos de consumo não apenas ajudam as pessoas a expressar sentimentos, mas também criam sentimentos e esse funcionamento é sutil e de não fácil identificação.

Interessante ver como o corpo é tratado nessa dinâmica capitalista onde o corpo tem sido massivamente recrutado para ser manipulado para alcançar uma imagem ideal

(dieta, saúde, beleza, moda, cirurgia, cosméticos e esportes). Essa cultura de consumo baseia-se na plasticidade e no remake do corpo, pois o mercado estimula o eu a ser visto pelos outros através das redes de internet, traços muito narcísicos mesmo. Diríamos que o capitalismo emocional usa a vulnerabilidade emocional para controlar melhor as pessoas e a saúde emocional torna-se então um produto passível de ser controlado por empresas farmacêuticas, grupos profissionais e instituições culturais. As emoções, através da internet, tornam-se produtos que são racionalizados e vendidos, consumidos rapidamente e com ampla escolha e baixo custo.

Ela reflete sobre como essas dinâmicas estão afetando o relacionamento do casal, pois mudaram a forma como nos relacionamos por meio do impacto da internet nas escolhas amorosas. O amor na internet perdeu a espontaneidade e se tornou racional, as emoções podem ser calculadas e podem esfriar..

### **Contribuição de Giddens: O Relacionamento Puro, o Amor Confluyente e a Sexualidade Plástica**

Giddens, um sociólogo inglês, também explorou o impacto da globalização nas relações pessoais nas sociedades capitalistas avançadas. Ele vê a relação de casal evoluindo de um modelo tradicional para um pós-tradicional em que o relacionamento é visto principalmente como um meio de autodesenvolvimento.

No século passado, havia o ideal do amor romântico que levava a um casamento duradouro e à paternidade. No final do século XX e início do XXI há um processo de destradicionalização que cria um novo ideal de relacionamento que ele chama de “relacionamento puro” no qual há uma interação entre confiança, modernidade e intimidade. Sua tese é que nas sociedades modernas a confiança se baseia em um novo fundamento alicerçado na mútua abertura no relacionamento do casal. Antes, a confiança era criada por comunicação direta e conexões institucionalizadas, como família ou comunidade, mas as relações pós-modernas são mais impessoais e caracterizadas pela ausência de interação direta entre as pessoas. As pessoas têm que confiar mais em sistemas abstratos nos quais a confiança é mais difícil de construir e, como resultado disso, os mecanismos para criar confiança são profundamente alterados.

Outro aspecto importante para ele é que os processos que geram essa sociedade moderna estão ligados à democracia. No passado, as comunidades eram as guardiãs das tradições e normas, e com a dissolução das comunidades tradicionais, as relações pessoais ganham mais liberdade e a identidade pessoal é desenvolvida agora mais através da auto-exploração.

Giddens usa o conceito de intimidade para descrever os processos que permitem que as pessoas produzam estabilidade em seus relacionamentos. Assim, a intimidade vai muito além da interação sexual e afeta a família e as amizades. Ele pensa que a democracia não pode existir sem autonomia do self. A sociedade atual, mais voltada para a autonomia

individual, produz uma maior diversidade no comportamento sexual e as relações íntimas tornam-se mais livres, mais igualitárias e mais democráticas.

Os processos de individualização ao nível das relações amorosas e da intimidade evidenciam a evolução de um modelo de amor romântico para um modelo de “amor confluyente” que não conduz à fusão mas fomenta o desenvolvimento da identidade pessoal. Assim, o amor confluyente preserva a individualidade e um parceiro não é absorvido pelo outro.

Um “relacionamento puro” significa um relacionamento transparente, um relacionamento que existe apenas pelas recompensas que oferece. A abertura mútua para ele é um ato democrático que gera confiança. Esta relação pura é baseada na comunicação constante e no conhecimento do outro, por isso a intimidade depende do autodesenvolvimento. Essa relação tem potencial para liberdade e felicidade, mas também causa ansiedade devido ao seu nível de incerteza. A relação pura combina amor confluyente (recíproco e ativo) com sexualidade plástica e, o oposto de amor confluyente seria co-dependência, com amor fusional. O amor confluyente é temporal, baseado na igualdade e na satisfação mútua e sujeito a exame e negociação contínuos.

O casamento tradicional tinha uma forte hierarquia de responsabilidades de acordo com os papéis de gênero e durava até a morte. Esse novo ideal de relacionamento é estabelecido entre iguais que compartilham responsabilidades e a heterossexualidade não é a norma quando o comportamento sexual é negociado. As mulheres não são mais apenas donas de casa e esse tipo de intimidade se torna a fonte de sentido da vida; e Hochschild, uma socióloga americana, vê, como Illouz, que a intimidade se libertou da tradição, mas foi colonizada pelo capitalismo.

Giddens vê a sexualidade como “sexualidade plástica”, livre de procriação, baseada na autonomia sexual conquistada pelas mulheres, encontrando prazer de maneiras não ditadas pelos homens. Houve uma certa mudança no discurso público que reconhece a igualdade de gênero, mas no fundo, uma visão falocêntrica do sexo ainda está profundamente enraizada e, apesar das intenções de Giddens de democratizar as relações de gênero, pesquisas mostram que os homens ainda exercem mais poder do que as mulheres em muitos aspectos da vida. Ele defende uma transformação radical da intimidade, mas a realidade é que a desigualdade convive com esses novos avanços e as mulheres sofrem com isso.

Estudiosas feministas têm investigado como a desigualdade é mantida e reproduzida em um contexto de democracia em que os esquemas de gênero são profundamente internalizados, com o masculino associado ao dominante, assertivo e relacionado ao poder, e o feminino associado a uma posição subordinada e à submissão que dificulta que a desigualdade seja evitada nas relações heterossexuais na medida em que nossa subjetividade incorporou as regras sexistas e, como diz Bourdieu, o sociólogo francês, a desigualdade se naturaliza por quem a opera e por quem sofre por ela. O sexismo

está tão profundamente enraizado que o reproduzimos inconscientemente.

Segundo Hite, a sexóloga norte-americana, existe um contrato afetivo que protege os antigos privilégios masculinos e exige maior dedicação das mulheres nos relacionamentos, visão compartilhada por muitas acadêmicas e psicoterapeutas feministas. Ela vê um desequilíbrio estrutural baseado na repressão masculina dos afetos e no feminino como doador de afetos. O desejo de reciprocidade nas mulheres encontra a necessidade de distanciamento afetivo nos homens e algumas mulheres, cansadas de se esforçar para que os relacionamentos funcionem, colocam sua energia em outros projetos. Jonasdottir, especialista em estudos sobre Mulheres e Gênero declara: “se o capital é a acumulação de trabalho alienado, a autoridade masculina é a acumulação de amor alienado”

Para muitas mulheres, a falta de resposta emocional dos homens leva-as a adaptarem-se à situação, adaptam-se à regra do distanciamento emocional que as deixa numa posição de dependência emocional e faz com que sofram de esgotamento emocional por isso. Nessa distribuição de papéis de gênero, as mulheres cuidam do outro e do relacionamento e, quando há um conflito, os homens tendem a se distanciar mais afetivamente e as mulheres a colocar suas energias para reparar o conflito.

Essa desigualdade no casal heterossexual geraria uma profunda insatisfação nas mulheres por falta de reciprocidade emocional e eu vejo essas dinâmicas relacionais muitas vezes na terapia de casal. Exaustas e fartas, algumas mulheres vão deixar o relacionamento enquanto outras aceitam a desigualdade como forma de manter o relacionamento. Para Jonasdottir, o déficit de amor nas mulheres mostra como o sexismo está presente nas sociedades pós-modernas e como ele se reproduz nas relações amorosas.

Podemos concluir que as pessoas oscilam entre essas duas visões contraditórias do amor, pois, apesar do surgimento de novos modelos, a influência do casamento como instituição social ainda é relevante e profundamente enraizada.

Alguns autores criticam o modelo de Giddens por afirmarem que há uma ênfase exagerada na individualidade e uma subestimação dos fatores sociais. Jamieson, uma socióloga feminista, critica o modelo por ignorar todas as pesquisas feministas sobre desigualdades de gênero. Outros autores criticam a permanência da instituição da heterossexualidade, pois ela opera de forma invisível e patologiza qualquer outra forma de intimidade. Goldner, psicanalista relacional, defende um terceiro espaço onde possa haver uma articulação entre as necessidades de dependência e autonomia.

Algumas pessoas experimentam novos modelos, como não-monogamia ou co-parentalidade sem amor, pois acham mais fácil procurar alguém para compartilhar a co-parentalidade do que encontrar um parceiro, e alguns sites conectam pessoas que querem ser pais e mães. Algumas mulheres congelam seus óvulos como garantia se não encontrarem um parceiro.

Bauman, o sociólogo que cunhou o conceito de liquidez, diferentemente de Giddens, é bastante pessimista em relação ao nosso futuro relacional e acha que neste período de modernidade líquida e individualidade, os relacionamentos são uma bênção rara. Estabelecer relacionamentos nesta sociedade de consumo de satisfação imediata, em que se obtém resultados sem esforço, pode ser uma tarefa difícil. Seu conceito de liquidez e amor líquido remete à fragilidade dos vínculos nas relações atuais. Para ele, vivemos em um mundo efêmero de eventos líquidos e ele acredita que criar relacionamentos autênticos e consistentes está ficando mais difícil agora, pois, mais do que relacionamentos, estabelecemos conexões e essas conexões podem ser superficiais e sem sentido e, conseqüentemente, o sujeito torna-se mais alienado e diluído.

Segundo Bauman, a condição pós-moderna se baseia no sentimento de impotência e desorientação do indivíduo contemporâneo. Repleto de contradições entre segurança e liberdade, o indivíduo rompe com os vínculos comunitários tradicionais e busca soluções individuais. A pós-modernidade é suave, fluida e líquida e a vida social é desestruturada e dura pouco. A durabilidade sufoca, e Beck, outro sociólogo, chama essa incerteza de ‘sociedade do caos ou sociedade de risco’. A temporalidade e a provisoriade nos empregos e nos relacionamentos criam desorientação e confusão. O mundo, diz ele, tornou-se um “território flutuante onde indivíduos frágeis se deparam com uma realidade porosa”.

Nesta geração líquida, a comunicação torna-se mais simplista. Quanto menos comprometido é, menos sofre. Existe a compulsão de estar permanentemente conectado, mas essas relações não são profundas, são insatisfatórias. Esta geração, mais do que se apaixonar, se interessa pelo prazer instantâneo e a intimidade se torna virtual. As relações pessoais são múltiplas e com comprometimento limitado. Neste mundo virtual, você pode desaparecer ou mudar sua identidade e as relações de casal são substituídas por redes cambiantes. O amor líquido não é romântico, não é sentido, é feito, o que pode levar a uma frustração permanente. Quanto menos se investe no relacionamento, menos se pode machucar. As pessoas ficam objetificadas e podem ser usadas para proporcionar prazer. Ninguém sofre muito, mas nada profundo é construído.

Em termos de patologia, atualmente não encontramos inibições do superego, mas sim, dependência, impulsividade e descontrole, devido ao desenvolvimento deficiente do ego e à grandiosidade do eu narcísico hedonista. Há uma divisão entre o coração e a pelve e as emoções não têm muito espaço. Há uma falta de conexão com a realidade e, portanto, uma falta de aterramento.

M. é uma mulher de 38 anos que acabou de se divorciar de um marido narcisista, desdenhoso que a maltratava, psicologicamente, diminuindo-a o tempo todo. Ela é uma profissional da área da saúde e teve problemas no trabalho por causa de seu caos interior e desorganização, principalmente ligada a uma mãe caótica e um pai bastante ausente, pois os pais se divorciaram. Como é difícil para ela se adaptar às regras, os problemas com seus superiores no trabalho têm sido frequentes. Esse tem sido um relacionamento muito desafiador para mim, pois era muito difícil para ela respeitar nossos acordos sobre horários,

valores, etc. E eu tive que lidar com o caos dela sem me perder. Fui colocada, transferencialmente, no lugar da mãe má com quem teve essa relação caótica e, às vezes, rebelde e cheia de brigas. Ela tem sérias dificuldades com a questão dos limites, o que repercute em seu trabalho e relacionamentos. O ex-marido tenta continuar diminuindo-a, adotando formas muito rígidas em relação ao filho, e estamos trabalhando para que ela fique mais fundamentada e menos dependente dele nesta nova fase de sua vida. Ela é capaz de reconhecer agora que estava em um relacionamento tóxico que a deixou exausta. Ela teve que lidar com atitudes que a diminuíam vindas de um de seus chefes do sexo masculino, algo que agora ela é capaz de enfrentar. Ela não conseguiu ficar sozinha por um tempo e, imediatamente, começou um relacionamento com um amigo anterior que mora longe. Eles se visitam quinzenalmente e ela está tentando continuar com sua vida de mãe divorciada, cuidando de si mesma e de seu filho. Ela alterna entre estar dissociada ou mudar para um estado de ansiedade simpática. Tivemos que trabalhar muito para acalmá-la, ajudando-a a conter sua ansiedade sem ter que dissociar. Pouco a pouco, um vínculo mais estável é criado entre nós através da minha presença estável.

## **A Relevância do Grupo de Idosos**

Não quero terminar este artigo sem dedicar algum espaço a outro fato social que é o aumento da expectativa de vida, significando que quando nos aposentarmos, podemos viver de 15 a 20 anos ou mais durante os quais somos uma força social presente na sociedade e também afetada por essas novas formas de se relacionar. Sabemos que as representações sociais usuais da velhice estão associadas à fragilidade e à incapacidade. É evidente que há um preconceito de idade em nossas sociedades ocidentais, que devemos pensar profundamente para acompanhar todas essas mudanças sociais.

W. Thomas, um médico americano especialista em medicina geriátrica e fundador do projeto *Eden Alternative*, para desinstitucionalizar as casas de repouso, e o projeto *Green House*, no qual as casas de repouso são substituídas por pequenos ambientes semelhantes a casas, trabalhou extensivamente na melhoria das condições dos idosos e na ajuda no sentido de mudar os estereótipos limitantes sobre a velhice. Ele vê a velhice como uma idade com potencial de desenvolvimento libertador e vê o envelhecimento como muito relevante para transmitir cultura entre gerações. Thomas criou a palavra *Eldertopia*, que dá nome a um projeto de comunidades intencionais, melhorando a forma como as comunidades sustentam e nutrem os mais velhos. Nessas comunidades, os anciãos podem compartilhar sua sabedoria e seu legado com as crianças e os adultos que os cercam. Para ele, a velhice contém um potencial revolucionário; e diz que precisamos de uma reinterpretação radical do envelhecimento enfatizando muito mais capacidades e potencialidades do que limitações.

Tornstam, um pesquisador da Universidade de Upsala, desenvolveu a teoria da Gerotranscendência, em que ele destaca alguns traços positivos para a velhice, como uma diminuição do egocentrismo, um movimento em direção ao altruísmo, uma maior necessidade de solidão, um interesse pela natureza, um aumento na tolerância e menos

interesse por relacionamentos superficiais, dentre outros. Sabemos, pela neurociência, que nossos cérebros são plásticos e podemos nos beneficiar ao estimulá-los, criando novas rotas neurais por meio de novas experiências.

Hill, outro pesquisador, fala sobre “idosos positivos”, como aqueles que têm a capacidade de mobilizar recursos para enfrentar os desafios do envelhecimento. Nelson Mandela criou o *Grupo de Anciãos* com a missão de ajudar os necessitados e fomentar processos de acordo onde havia conflito. Grupos semelhantes são os *Anciões da Terra* ou as *Treze Avós*.

Existe o estereótipo de que os idosos não usam internet, mas isso não é verdade em uma época de maior longevidade; e também existe o estereótipo de que sexo, amor e romance são principalmente para jovens. A verdade é que os idosos usam o CMC e iniciam relacionamentos *offline* e *online*.

Estamos em uma cultura que nega a idade e coloca a mente em conflito com o corpo que envelhece. O objetivo é ter uma aparência jovem. As novas tecnologias cosméticas e o capitalismo emocional também estão influenciando esse grupo populacional, que aumenta em número à medida que a expectativa de vida aumenta. É preciso muito trabalho, internamente para todos, e socialmente, para desconstruir os estereótipos limitantes relacionados à velhice e agregar novos valores positivos e afirmativos a esta fase de nossas vidas; e nós, analistas bioenergéticos, podemos fazer muito nesse sentido.

N. é um homem divorciado de 72 anos que teve um caso que levou a uma séria ruptura em seu casamento e um divórcio subsequente que ele ainda não digeriu, embora agora esteja morando com uma nova parceira. Ele reconhece que não pode abrir totalmente seu coração para ela por medo de ter outra separação traumática. A profunda tristeza em seus olhos me toca, que ele esconde fazendo comentários irônicos ou distantes. Ele construiu uma máscara de brincadeira para esconder seu medo de não ser aceito. Ele é um homem quieto que tem uma ferida primária profunda, pois sua mãe não estava emocionalmente disponível e seu pai estava emocional e fisicamente ausente. Faz de tudo para agradar e ser aceito, principalmente pelos dois filhos e pela ex-mulher, com quem às vezes divide apartamento. Ele não é ativo em sua vida sexual e sua parceira é mais uma companheira contra a solidão, eu acho. Seus filhos o dispensam com frequência e isso produz uma dor profunda que ele não consegue compartilhar. Ele diz que não sabe como expressar seus sentimentos, ele nunca aprendeu isso. Ele acha difícil enfrentá-los e sente que fica sem palavras quando há um conflito que ele tenta evitar e minimizar. Ele tem uma crença fixa de que as coisas não podem mudar para ele, faça o que fizer. Quando ele veio, ele estava completamente desconectado dos sentimentos, vivendo em sua cabeça, o que dificultou bastante, pois ele tinha uma espécie de questionamento constante e uma atitude distante, não tendo nenhuma confiança de que as coisas pudessem mudar para ele, aliado a falta de embasamento em suas pernas e pés e respiração superficial. Trabalhamos para ajudá-lo a sentir seu corpo, trabalhamos em sua assertividade inibida que o fez aceitar

respostas inadequadas de seus filhos. Ele tem uma tensão grave no peito que bloqueia a respiração profunda e tem uma tristeza e raiva também profundas. Sinto que estabelecemos um bom vínculo e ele está começando a compartilhar seu mundo interior comigo, algo que ele não conseguiu compartilhar com ninguém. Ele se mantém nos relacionamentos de uma maneira que os outros não o levam a sério. Ele é engenheiro, mas também músico, e na última sessão ele trouxe uma música que ele compôs e me pediu para ouvir e então fizemos isso juntos. Sinto que ele está perdido e desperta compaixão em mim. Atualmente estamos trabalhando sua assertividade relacional e com seus entes queridos ao se colocar como se fosse um capacho, deixando os outros pisarem nele, e também em sua culpa de ter tido um caso e não ter sabido cuidar do relacionamento com uma esposa muito exigente e crítica.

## **Conclusão**

“Sua tarefa não é buscar o amor, mas tão somente procurar encontrar todas as barreiras dentro de você que você construiu contra ele” Rumi.

Esta citação de Rumi reflete muito bem nossa tarefa como psicoterapeutas, ajudando nossos pacientes a identificar e trabalhar suas barreiras internas. Estamos vivendo em um mundo complexo, onde as forças econômicas estão tendo impacto nas subjetividades internas, pois somos afetados pelo que acontece ao nosso redor. Nós e nossos clientes tentamos aprender a navegar por essas águas às vezes tumultuosas, tendo que enfrentar incertezas, falta de estabilidade, dissolução de fronteiras, ansiedade, e preservar nossa capacidade emocional de amar neste mundo líquido e ajudar nossos clientes a fazerem o mesmo. Temos observado mudanças importantes nas identidades femininas e masculinas, novas formas de relacionamento, aceitação e acolhimento de outras identidades sexuais e de gênero, e precisamos ser capazes de aprender a circular por todas essas complexidades. Esperemos que nós, analistas bioenergéticos, possamos ser uma âncora estável para aqueles pacientes que não tiveram a possibilidade de criar um vínculo estável com seus pais e precisam aprender a fazê-lo através do processo terapêutico conosco, à medida em que nós os acompanhamos em suas jornadas para curar suas feridas internas. Algumas dessas novas formas de se relacionar podem tornar difícil compartilhar o verdadeiro *self* em um relacionamento, mas também é verdade que temos boas ferramentas para oferecer aos nossos clientes para que eles se sintam fundamentados, em contato com seus sentimentos e sabendo quem são para que se percam menos neste mundo de fronteiras difusas. Quero terminar com algumas palavras de Rainer Maria Rilke, que considero muito adequadas a uma das tarefas com que nos deparamos, como indivíduos e como terapeutas, que é ser ativamente capaz de amar outros seres humanos.

“Para um ser humano amar o outro: essa é talvez a mais difícil de todas as nossas tarefas, a última prova e o último teste, o trabalho para o qual todos os outros trabalhos são apenas preparação. Por isso, os jovens, que são principiantes em tudo, ainda não podem conhecer o amor: devem aprendê-lo. Com todo o seu ser, com todas as suas forças, reunidas em torno de seu coração solitário, tímido e acelerado, eles devem aprender a amar. Mas o tempo de aprendizagem é sempre um tempo longo e recluso, e, portanto, o amar, por

muito tempo adiante a vida, é solidão; uma solidão intensificada e aprofundada para quem ama... Apenas nesse sentido, como tarefa de trabalhar para si mesmos (“ouvir e martelar dia e noite”) os jovens possam usar o amor que lhes é dado”. Cartas a um Jovem Poeta, nº 7, R.M. Rilke.

## Referências

- Barrientos J. Araya C. (2017): *Experiencias Subjetivas de Intimidad en Pareja: Un Dilema Social*, www.psykhe.cl, Universidad Católica de Chile.
- Basu M. Eva Illouz's: *Cold Intimacies Round Table*, www.wordpress.com.
- Bauman Z.: *Liquid Love (2003): On the Frailty of Human Bonds*, Polity Press.
- Blackwell A. (2009): *Families on the 21st Century*, wwwselfgrowth.com.
- Bleichmar, E.: *Sexualidad y Género Nuevas Perspectivas en el Psicoanálisis Contemporáneo*, Aperturas Psicoanalíticas nº11.
- Boscán A. (2008): *Las Nuevas Masculinidades Positivas Utopía y Praxis*, Latinoamericana vol. 13. N 41.
- Budgeon S. Roseneil S. (2004): *Beyond the Conventional Family Current Sociology*, vol. 52 (2) Sage Publications p.127-134.
- Budgeon S. (2016): *The “problem” with Single Women: Choice, Accountability and Social Change Journal of Social and Personal Relationships* vol.33 (3) p.401-418 spr.sagepub.com.
- Budgeon S. (2006): *Friendship and the Formation of Sociality in Late Modernity: The Challenge of “Post-Traditional Intimacy”*, Sociological Research Online vol. 1, issue 3.
- Butler J. Gender Trouble (2006): *Feminism and the Subversion of Identity*, Routledge vol. 36.
- Byrne A. Carr D. (2005): *Caught in the Cultural Lag: The Stigma of Singlehood*, Psychological Inquiry vol. 16 (2, 3) 84-91.
- Cabré V. Mercadal J. (2016): *Psicoterapia online Clínica e Investigación Relacional*, vol. 10, nº 2.
- Campuzano M. (2009): *La Postmodernidad y su Influencia en los Individuos, los Conjuntos Sociales*, la Psicopatología y el Psicoanálisis Asociación Mexicana de Psicoterapia Psicoanalítica, México, www.redalyc.org.
- Carabí A.: *Masculinity Studies, An Overview*, Universitat de Barcelona.
- Carmona, M. (2011): *¿Negocian las Parejas su Sexualidad? Significados Asociados a la Sexualidad y Prácticas de Negociación Sexual*, Revista Estudios Feministas, vol. 19 (nº3) 801-21 Florianópolis, Brasil.
- Castrillo M.C. (2016): *La Incertidumbre Amorosa Contemporánea Estrategias de los Jóvenes Política y Sociedad*, vol.53 nº2.
- Costa S. (2006): *¿Amores Fáciles? Romanticismo y Consumo en la Edad Tardía*, Revista Mexicana de Sociología nº 4, pg. 761-82.
- Cruz S.: *Masculinidad y Diversidad Sexual*, www.estudiosmasculinidades.buap.mx.
- Chambers D. (2017): *Changing Social Ties and Social Media: Social Contexts for Care and Kindness of “New” Families*, University of Newcastle. Families and Social Capital ESRC Research Group Southbank University, London.
- Duncan S. Smith D. (2006): *Individualization versus the Geography of new families*, Twenty First century Society 1(2).
- Echeburúa E. Amor P.J. (2016): *Male Batterers Are They Mentally Ill and Are They Needed of Psychological Treatment?*, Terapia Psicológica, vol. 34 nº 1 Sociedad Chilena de Psicología Clínica.
- Esteban ML. (2008): *El Amor Romántico y la Subordinación Social de las Mujeres*, Anuario de Psicología vol. 39, nº1 Universidad de Barcelona.
- Finlay D. (2001): *Notes on Intimate Connections*, IIBA Clinical Journal nº 1 vol. 12.
- Fish J. (2018): *Navigating Queer Street: Researching the Intersections of Lesbian, Gay, Bisexual and Trans (LGTB) Identities*, in Health Research Social Research Online nº 13.
- Giddens A. (1992): *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*, Stanford University Press.
- Glickman G. (2012): *Gender as a Relational Somatic Experience: How Psychotherapists Participate in Gendering Clients*, International Body Psychotherapy Journal, vol. 11, number 2.
- Gross N. Simmons S. (2002): *Intimacy as a Double Edge Phenomenon? An Empirical Test of Giddens University of North Carolina*, Press Social Forces, p.531-55.

- Hakim C. (2015): *The Male Sexual Deficit, a Social Fact of the XXI Century*, International Sociology vol.30, p. 314-335.
- Henry-Waring, Barnett M.J (2008): *Dating & Intimacy in the 21st Century: The Use of Online Dating Sites in Australia*, International Journal of Emerging Technologies and Society.
- Hilton B. (2007): *Relational Somatic Psychotherapy*, M. Sieck editor, California.
- Hite S. (2006): *The Shere Hite Reader: New and Selected Writings on Sex*, Globalism and Private Life Seven Stories Press.
- Hobbs M. (2016): *Liquid love? Dating Apps, Sex, Relationships and the Digital Transformation of Intimacy*, Journal of Sociology 53 (2), www.researchgate.net.
- Holm J. (2014): *How: Internet is Changing the Way Humans Communicate in the XXI Century*, www.owlcation.com, Sociology.
- Hull K. Mejer A. Ortil T. (2014): *The Changing Landscape of Love and Marriage Contexts*, University of Minnesota HHS Public Access.
- Illouz E. Cold Intimacies (2003): *The Making of Emotional Capitalism*, Polity Press.
- Jamieson L. (1999): *Intimacy transformed? A Critical Look at the "Pure relationship"*, Sociology, vol.33 nº3.
- Jamieson L. Morgan D. Crow G. Allan G. (2006): *Friends, Neighbors and Distant Partners: Extending or Decentering Family Relationships?*, Sociological Research Online vol.11 issue 3 University of Edinburg.
- Jamieson L. (2005): *Boundaries of Intimacy in Families in Society: Boundaries and Relationships*, Policy Press p. 189-206.
- Jonasdottir A. (1993): *El Poder del Amor ¿Le Importa el Sexo a la Democracia?*, Ediciones Cátedra, Madrid.
- Karandashev A.: *A Cultural Perspective on Romantic Love Online, Readings in Psychology and Culture*, Unit 5, subunit 4, <https://doi.org>.
- Kirk L.: *Can Love Survive the XXI century?*, Wild River Review, www.wildriverreview.com.
- Koulish N.: *Implicaciones Clínicas de la Teoría de Género Contemporánea*, Journal of American Psychoanalytic Association nº 58.
- Lapierre, A. (2009): *The Changing Face of Age*, USABP Journal, vol. 8, n.1.
- Lea M. Spears R. (1995): *Love at First Bite? Building Personal Relationships over Computer Networks*, Sage Publications.
- Lever J. Grov C. Royce T. Gilespie B. (2008): *Searching for Love in all the "Write places": Exploring Internet Personal Use by Sexual orientation*, Gender and Age.Sex Health 1, p.233-46.
- Lopez A. Güida C. (2000): *Aportes de los Estudios de Género en la Conceptualización sobre Masculinidad*, Cátedra Libre Salud Reproductiva, Facultad de Psicología, Uruguay.
- Lown A.: *Narcissism Denial of the True Self First Collier books*, Macmillan Publications, 1985, New York.
- Malta S. (2007): *Love Actually! Older Adults and Their Romantic Internet Relationships*, Australian Journal of Emerging Technologies and Society 5(2).
- Mayobre P. (2002): *Repensando la Femenidad, del libro Igualmente Diferentes*, Ed. Xunta de Galicia España, p. 153-176.
- Milsom S. Warring H. Barraket J. (2008): *Exploring Virtual Connections? Sociological Perspectives of Intimacy in Cyberspace*, Journal of Sociology University of Melbourne.
- Modzelewsky R. (2013): *Virtual Togetherness: Sense of Identity and Community in Cyberspace Crossroads*. A Journal of English Studies, p.37-53.
- Morgenroth T. Ryan M. (2018): *Gender Trouble in Social Psychology: How Can Butler's Work Inform Experimental Social Psychologists Conceptualization of Gender*, Frontiers of Psychology nº 9, Northwestern University USA.
- Moreno C. Nuevas y (Viejas) (2018): *Configuraciones de la Intimidad en el Mundo Contemporáneo: Amor y Sexualidad en Contextos de Cambio Social*. Programa de Estudios de Género y Sociedad, Universidad Academia de Humanismo Cristiano, Chile, www.reserachgate.net.
- Musial M. Intimacy and Modernity (2013): *Modernization of Love in the Western Culture*. Studia Europaea Gnesnensia 7.
- Nichols M. (2016): *The Great Escape Welcome to the World of Gender Fluidity*, Psychotheraynetworker.org.
- Psaris J. Lyons M.S. (2000): *Undefended Love*, New Harbinger Publications.
- Reddy W. (2008): *The Return of Romantic Love*, Duke University.
- Rezeanu T. (2016): *Reflexive Transformation of Intimacy in Late Modernity Theories: Some Critiques and Conceptual Alternatives*, Postmodern Openings vol.7, issue 1, Lumen Media Publishing.
- Rosenell S. (2006): *On Not Living with a Partner: Unpicking Coupledness and Cohabitation*, Sociological

- Saenz Cabezas M. Prieto S. (2017): *Género, Cuerpo, Poder y Resistencia*. Un Diálogo Crítico con Judith Butler Estudios Políticos n° 50 Medellín.
- Salas J. Campos A. (2001): *Masculinidad en el Nuevo Milenio I Encuentro Centroamericano acerca de las Masculinidades*, Noviembre, Costa Rica.
- Salih S. (2007): *On Judith Butler and Performativity Sexualities and Communication in Everyday Life*, a Reader Sage Publications California.
- Sassier S. Miller A. (2011): *Waiting to Be Asked: Gender Power and Relationship Progression among Cohabiting Couples*, Journal of Family Issues, 482-506.
- Show L. & Others (2012): *Guidelines and Literature Review for Psychologists Working Therapeutically with Sexual and Gender Minority Clients*, The British Psychological Society www.bps.org.uk.
- Sing M. Jackson M. (2015): *Online Dating Sites: A Tool for Romance Scam or a Lucrative E-Business Model?*, 28th Bled Conference Slovenia.
- Thomas W. (2008): *Eldertopia AARP*, The Journal n. 11.
- Thomas W. (2004): *What are old people for?*, Excerpts, ed. Wanderbick and Burnam.
- Tornstam L. (1996): *Caring for the Elderly Introducing the Theory of Gerotranscendence as a Supplementary Frame of Reference for Caring the Elderly*, Scandinavian Journal of Caring Sciences vol.3 issue 3, Willey Online Library.
- Turkle S. (2016): *The Empathy Gap Psychotherapy*, Networker.
- Verdú A. (2015): *El Amor como Objeto de Estudio del Feminismo del Siglo XXI*, Universidad Técnica de Loja, Ecuador.
- Yuvraj J. (2012): *Respectable Queerness Columbia Human Rights*, Law Review vol.43 n° 3.
- Zakelj T. (2011): *Intimacy in the Context of Internet Dating*, Anaes (online) vol. 1 n° 21.

## **Amor e sexualidade: medo de viver com medo de amar**

*Patrizia Moselli*

Na sociedade fluida de hoje não há mais diferença entre o amor e a sexualidade. Essa diferença foi substituída por uma confusão sobre o prazer e a descarga de excitação.

Na era moderna, sensações fortes como amor e prazer parecem não mais ser toleradas por aqueles com um narcisismo frágil, pois são vivenciadas como ameaçadoras, podendo levar a atos compulsivos como forma de liberação.

É a velocidade das mudanças que ocorrem na era moderna, devido à dificuldade em traçar limites claros, que tem estimulado reflexões de autores das várias disciplinas.

As mudanças científico-tecnológicas, sócio-políticas e éticas afetam todos os aspectos da existência humana e se refletem em termos coletivos. Nesse contexto, o impacto no modo de viver as relações interpessoais é significativo e evidente.

A análise sociológica do estudioso polonês, Zygmunt Bauman, descreve cuidadosamente as diferenças entre os modelos culturais, incluindo a estrutura e o comportamento social que determinam relações, valores, formas de comunicação e modelos comportamentais muito diferentes do passado.

As mudanças no mercado de trabalho e a fragmentação das tarefas, explica Bauman (2001), têm levado cada vez mais a uma afirmação exasperada do indivíduo. A sociedade caminha para um processo de individualização do sujeito em que prevalece a incerteza, a perda de sentido e a liquidez da identidade. “Liquefação” é a metáfora utilizada por Bauman (2000) para descrever a desestruturação de sistemas relacionais, instituições sociais, espaços comunitários e subjetividade ao solapar aspectos relativos à intimidade e à relação indivíduo-comunidade.

O homem pós-moderno se transforma de produtor em consumidor com profundas repercussões éticas: até a forma e os contornos das relações afetivas se adaptam às necessidades momentâneas do consumidor que está mais focado na satisfação do que na construção do vínculo (Bauman, 2012). Assim, o desejo é típico do consumidor, atraído pelos bens de consumo, enquanto o amor ainda não foi reconhecido como um ato moral, como desejo de cuidar e preservar o objeto de seu cuidado (Bauman, 2012). A relação nos tempos da rede social torna-se “conexão” e sentimento de pertencimento, desejo indiscutível do homem, se expressa no espaço virtual que aguça e oculta o vazio deixado pelo esmaecimento das relações humanas: as “relações virtuais” são em alta velocidade,

fáceis de começar e terminar, fáceis de usar, quando comparado com o material pesado e confuso dos "relacionamentos reais" (Bauman, 2012).

Nesse contexto, vemos como ainda é muito difícil integrar amor e sexualidade na relação com o outro. Uma possível integração desses dois aspectos deve considerar a recuperação e reunificação da corporeidade à afetividade, considerando a complexidade de uma relação que quer voltar a ser real, na qual o vínculo de relação é construído em conjunto; uma história que parte da realidade e não vive no idílio: assim, em uma sociedade de moral sexual mais livre, transparece a necessidade da poesia e não apenas do sexo, que surge do encontro e do embate, com altos e baixos e múltiplos matizes (Biondi, 2013).

Afinal, o significado do ato sexual, explica Lowen, é diretamente proporcional à quantidade de amor que duas pessoas investem nele, determinando a sensação de realização e prazer que, de outra forma, resultaria em um mero alívio dado pela descarga de excitação. O conceito de contentamento e prazer, tratado no paradigma bioenergético, representa um ponto de partida muito forte e atual para os problemas que caracterizam nossa sociedade: a experiência do verdadeiro prazer sensibiliza nossos corpos, nos conecta aos outros e à realidade (Lowen, 1970).

*Shortbus*, um filme provocativo escrito e dirigido por John Cameron Mitchell, descreve perfeitamente a busca espasmódica do prazer, mas também a confusão que caracteriza nossos caminhos de desejo em nossa época: o autor acompanha as vicissitudes eróticas e sentimentais de um grupo de personagens emblemáticos da atual Nova York, que se encontram no *Shortbus*, uma boate fora da lei e das convenções, onde sexo, arte e política se misturam: a conquista do orgasmo representa o ponto de contato profundo com a alteridade; no início, as pessoas se encontram, mas sem se conhecer, no zumbido e nos ruídos de fundo distorcidos que muitas vezes representam a era moderna, e, após a descarga sexual, algo muda.

No pensamento de Reich e Lowen, encontramos o tema central da descarga sexual como um antídoto para a sexualidade e o amor e para tudo o que é destrutivo e nos ameaça em nossa existência atual. Uma orientação saudável para o prazer e a realização sexual é considerada um esteio essencial para possibilitar uma visão mais profunda dos processos de apego e o que significa apoiar e desenvolver em crianças e adultos uma abertura à vida e intimidade no relacionamento, consciente e sem medo.

No "reflexo do orgasmo", Lowen identifica a capacidade mais geral e ampla de experimentar o prazer, expresso com uma sensação de aumento da vitalidade e alegria de viver no corpo pela superação da dicotomia mente-corpo e amor-sexualidade (Lowen, 1988). Essa integração determina a existência de uma sexualidade funcional que permita à pessoa sentir seu corpo e expressar livremente os sentimentos a ele vinculados, construir relações significativas e abrir-se à experiência e à conquista de seus objetivos.

O bloqueio do desenvolvimento da sexualidade saudável destrói o prazer físico e induz o indivíduo a atitudes disfuncionais e autodestrutivas, nas quais há redução da sensibilidade e capacidade de expressão, diminuição do potencial criativo, deixando uma sensação de grande frustração, inadequação e incapacidade. Um ato sexual em que não há conexão com o outro, deixa o coração frio e desapegado, e se traduz na expressão de sentimentos diversos e contrastantes em relação ao outro, incluindo sadismo e desprezo (Lowen, 1988).

A sexualidade forma o núcleo da força vital e é determinada pelo evento relacional inicial. A sexualidade humana está fundamentalmente enraizada e impactada pela relação dos pais com a força vital da criança. Os principais expoentes da Pesquisa Infantil demonstraram amplamente o poderoso impacto que a sintonização materna, ou a falta dela, pode ter no apego da criança e no sentimento geral de pertencimento na díade mãe-filho (Stern, 1985, Tronick, 1989).

Da mesma forma, uma relação sexual saudável e adequada da criança com cada um de seus pais, caracterizada por experiências de segurança, amor, prazer, aceitação, nutrição da força vital, profundo respeito pela singularidade do outro e pelo modelo de relação mútua entre os pais é a raiz da sexualidade adulta saudável (Tuccillo, 2006). Descreve-se como a sexualidade da criança, do ponto de vista do desenvolvimento, emerge ao longo de um caminho de crescente consciência dos sentimentos de amor, sensações corporais e percepções psíquicas de excitação e prazer. A criança deve ser capaz de se expandir com entusiasmo e paixão e, ao mesmo tempo, sentir um profundo sentimento de segurança subjacente, pois o medo ou a ansiedade podem esmagar, ou pelo menos transformar negativamente, as possibilidades de sentimentos e de expansão: segurança também significa contenção, atenção disciplinada aos limites, um ambiente capaz de oferecer apoio.

Em um ambiente desse tipo a criança pode se expressar e os pais estão ali para ver, entender, apoiar e responder harmoniosamente com a habilidade da criança. Essa experiência de estar seguro na vivência e expressão é fundamental para a construção da capacidade adulta de intimidade: sentir-se seguro em conhecer seus verdadeiros sentimentos, em compartilhar-se por meio da expressão ou dos próprios sentimentos, são chaves para o desenvolvimento da capacidade de intimidade. Sentir-se seguro no relacionamento é o elemento principal e cardinal que promove o crescimento saudável.

Essa segurança é experimentada somaticamente como a liberdade de respirar e experimentar a respiração, abrindo o corpo para ondas suaves de sensações e sentimentos. O amor é o segundo elemento fundamental importante que permite o desenvolvimento de uma sexualidade saudável na criança. A criança deve ser capaz de amar a si mesma, ao seu corpo e à sua experiência de sentimentos e, só pode fazê-lo até ao ponto em que receba amor genuíno dos seus pais.

O amor é abertura e ternura, uma entrega empática do coração ao outro. O

respeito e a sintonia dos pais com a capacidade de aceitação dos filhos cimentam as bases da autoconfiança, o respeito próprio e a capacidade de se deixar guiar pela intuição do que alimenta o seu bem-estar. Podemos ver o respeito por si mesmo e a auto-aceitação na posição enraizada da criança pequena, em sua postura ereta, na maneira digna de se mover, na maneira apaixonada de focalizar e no contato visual direto. O apoio à expressão do amor e da excitação da criança só pode ser proporcionado com uma receptividade arraigada, um profundo respeito pela singularidade do outro, para que a criança possa ir ao mundo sabendo que seu amor, sua excitação sexual e seu desejo são um verdadeiro presente para o outro. A orientação e a educação para o prazer sustentam um objetivo interno e a capacidade de seguir o caminho do corpo em direção ao prazer, de explorar todos os seus aspectos e possibilidades: a sexualidade é uma aventura de prazer, uma jornada de exploração e descoberta.

Assim, vimos como as relações caracterizadas pelo amor, nas quais é possível vivenciar a integração do aspecto sexual, constroem o prazer, fonte a partir da qual surgem todos os nossos sentimentos e pensamentos; inversamente, relacionamentos destrutivos ou sádicos só podem resultar em gratificação superficial e alívio.

Ressaltou-se a importância de uma relação caracterizada pelo amor desde a infância, na diade mãe-filho e na relação com as figuras parentais, como algo funcional para o desenvolvimento da sexualidade adulta saudável. Um indivíduo que se sentiu amado, apoiado, aceito, contente e livre para se expressar quando criança, quando adulto, está aberto à experiência, sente o próprio corpo e os sentimentos ligados a ele, tem a capacidade de expressar sentimentos e prazer ao forjar relacionamentos significativos e fazer movimentos adequados para atingir seus objetivos na vida.

Assim, torna-se extremamente importante compreender o desenvolvimento da experiência sexual da criança. A criança está florescendo nesta fase evocando sentimentos poderosos nos pais. Esses sentimentos poderosos podem ser experimentados pelos pais de várias maneiras; sexualmente excitantes, hostis ou depreciativos, dependendo de suas próprias experiências sexuais quando crianças. Nessas situações, a criança geralmente é pressionada a cortar ou suprimir suas próprias sensações sexuais para evitar vergonha, humilhação e abuso e reprimir a memória desses traumas para manter algum grau de saúde.

O pensamento e a genialidade de Lowen residem precisamente em saber ler e reconhecer as características previamente descritas no corpo: o terapeuta atento reconhecerá distorções no corpo que ocorreram como resultado de mecanismos de defesa. Por exemplo, a divisão entre a parte superior e inferior do corpo, desenvolvimento pélvico paralisado ou peso exagerado na parte inferior do corpo (Lowen, 1994). A defesa é uma estrutura superficial, as necessidades fundamentais não foram reconhecidas e o trauma que produz o mecanismo de defesa ocorreu com frequência. O modelo positivo e a nutrição que eram necessários nunca estiveram presentes, nunca estiveram disponíveis.

Neste caso, a única possibilidade de reparação é a relação terapêutica. Quando

falta a educação dos pais, o terapeuta deve refletir sobre as formas de lidar com o discurso da sexualidade no cenário da psicoterapia, onde muitas vezes ela é medicalizada ou evitada, senão mesmo agitada ou abusada.

Nos últimos anos, a abordagem bioenergética desenvolveu algumas reflexões sobre como abordar um terreno tão íntimo e "ameaçado pela vergonha" ao lidar com a sexualidade do paciente. Vimos, com pacientes que experimentam comportamento sexual problemático e, em particular, compulsivo, como é eficaz usar um paradigma que considera o comportamento sexual como uma forma de processar traumas e déficits da infância (Guest 2006); Também é importante trazer de volta ao cenário os aspectos da relação caracterizada pelo amor, sem esquecer como na relação terapêutica existem na verdade dois corpos e duas histórias de desenvolvimento sexual, incluindo diferentes possibilidades, tais como recusa, sedução ou frustração (Hilton, 1987).

Um papel central é desempenhado pelas habilidades empáticas e de ajuste do corpo, confirmadas por pesquisas de *brainstorming*, para o desenvolvimento do apego infantil e para cada processo terapêutico (Resneck-Sannes, 2002). Finalmente, destaca-se a importância do reconhecimento pelos terapeutas da contenção aplicada ao impulso sexual para promover uma atividade sexual satisfatória como uma ação integrada da cabeça, coração e genitais (Lowen, 1988). Esses caminhos, que refletem o Lowen original, nos mostram como caminhar na vida sem medo; eles sugerem aos terapeutas como é possível conter tudo isso por meio da atenção constante à própria realidade corporal, a regulação emocional dessa realidade e nos lembrando como, no processo psicoterapêutico corporal, a ressonância empática também é uma ressonância corporal.

## Referências

- Bauman, Z. (1992): *Mortality, Immortality and Other Life Strategies*, Stanford, Calif., Stanford University Press.
- Bauman, Z. (1997): *Postmodernity and its Discontents*, New York, New York University Press.
- Bauman, Z. (2000): *Liquid Modernity*, Cambridge, Polity.
- Bauman, Z. (2001): *The Individualized Society*, Cambridge, Polity.
- Bauman, Z. (2003): *Liquid Love: On the Frailty of Human Bonds*, Cambridge, Polity.
- Biondi, M. (2013): *Amore, sesso e poesia. Detto e non detto dell'amore di coppia*, Alpes Italia, Roma.
- Guest, D. (2006): *Bioenergetics and a paradoxical view of sexuality: how characterological development is related to current erotic life!*, in *Bioenergetic Analysis*, 16.
- Hilton, Wink V. (1987): *Working with Sexual Transference*, *Bioenergetic Analysis*, 13 (1), IIBA Ed.
- Lowen, A. (1970): *Pleasure. A creative approach to life*, Penguin, New York.
- Lowen, A. (1975): *Bioenergetics*, Coward, McCarin & GeorgenInc, New York.
- Lowen, A. (1980): *Fear of life*, Macmillan, New York.
- Lowen, A. (1988): *Love, sex, and your heart*, Macmillan, New York.
- Lowen, A. (1994): *Joy: Surrender to the body*, Penguin, New York.
- Resneck-Sannes, H. (2002): *The Psychobiology of affects: Implications for a Somatic Psychotherapy*. In *Bioenergetic Analysis 13 (1)*, IIBA Ed.
- Stern, D. (1985): *The Interpersonal World of the Infant: A View from Psychoanalysis and Developmental Psychology*, Basic Books, New York.
- Stern, D. (1995): *The Motherhood Constellation: A Unified View of Parent-infant Psychotherapy*, Karnac Books, London.
- Tronick, E. (1989): *Emotions and Emotional Communication in Infants*, in *American Psychologist*, Vo. 44 No. 2

112-119.

Tronick, E. (2007): *The Neurobehavioral and Social-Emotional Development of Infants and Children*, WW Norton&Company, NY-London.

Tuccillo, E. (2006): *A Somatopsychic-Relational Model for Growing an Emotionally Healthy, Sexually Open Body from the Ground Up*. in *Bioenergetic Analysis*, 16.

## **Filmografia**

Mitchell, J.C. (2006): *Shortbus*, USA.







**IIBA** INTERNATIONAL INSTITUTE FOR  
**BIOENERGETIC ANALYSIS**

O Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA) é uma organização sem fins lucrativos dedicada à disseminação da Análise Bioenergética ao redor do mundo, bem como ao apoio e incentivo aos seus membros em suas atividades como terapeutas bioenergéticos. Fundado pelo Dr. Alexander Lowen, o IIBA se compromete a promover a compreensão e a prática dessa abordagem terapêutica, fortalecendo a comunidade global de profissionais que utilizam a Análise Bioenergética para promover o bem-estar e o crescimento pessoal.

<https://bioenergetic-therapy.com>







“

**A SEXUALIDADE NÃO É UMA  
ATIVIDADE RECREATIVA  
OU DE MEIO PERÍODO.  
É UM MODO DE SER.**

**ALEXANDER LOWEN**

Esta seleção de artigos baseia-se em experiências pessoais e profissionais, reflexões sobre casos clínicos e trabalho corporal bioenergético relacionados com os temas de gênero, amor, sexo e relacionamentos.



**Sobre a autora:**

Maria Rosaria Filoni estudou Filosofia. É psicóloga e psicoterapeuta, supervisora e professora, além de diretora do Centro de Formação SIAB (Società Italiana di Anàlisi Bioenergetica). Ela dirige sua própria clínica de psicoterapia em Roma, Itália.