

# BIOENERGÉTICA

## ANOTAÇÕES IMPORTANTES

*Uma das terapias mais procuradas da atualidade por sua profundidade e eficiência, a Bioenergética tem, surpreendentemente, princípios descobertos há milênios. Aqui uma síntese.*

RALPH VIANA

“A Bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com seu corpo e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. É também uma aventura de autodescoberta. Difere de formas similares de exploração da Natureza do Ser por incluir o corpo como caminho para compreender a personalidade humana. Para a Bioenergética, os processos energéticos determinam o que acontece na mente, da mesma forma que determinam o que acontece no corpo”.

Esta sucinta definição da Bioenergética destaca alguns de seus princípios, mas é necessário aprofundar e estender a definição para conseguirmos uma compreensão maior desta surpreendente terapia.

A palavra “surpreendente” é bem adequada para começarmos. Isto porque, para muitos, a Bioenergética é uma terapia moderníssima, ainda carimbada de “alternativa” e só conhecida e acessada por um número limitado de pessoas.

**ENERGIA DA VIDA** - Então vamos pelo começo, pelo próprio nome: Bio Energética - Energia da Vida. Aí está seu conceito central. A Bioenergética identifica no ser humano (e também fora dele) uma energia fundamental, que circula em nosso corpo, e que muitas vezes acumula-se e fica estagnada, por diversas razões, em determinadas regiões. A interrupção do saudável livre fluxo energético é a origem das disfunções e doenças que temos.

Esta energia foi chamada de **Chi** pelo chineses e de **Prana** pelos hindus, por exemplo. Eles desenvolveram formas extremamente eficazes de compreensão e tratamento de nossas disfunções - a partir do extenso conhecimento acumulado em milhares de anos sobre o funcionamento desta energia - condensadas na Medicina Tradicional Chinesa (que usa a Acupuntura, dentre outros recursos) e na Medicina Ayurvédica Hindu (com toda sua rica visão de Chakras).

Ou seja, um, não existe uma Bioenergética, mas **várias** concepções que identificam uma energia primordial. Dois, não são nada recentes (têm milhares de anos), apesar de seus conceitos afinarem profundamente com as descobertas da física quântica (ver “O Tao da Física”, de Fritjof Capra). Três, não são alternativas, no sentido de minoritárias com relação a um conhecimento predominante. Na verdade, em termos mundiais, as concepções bioenergéticas são majoritárias, já que utilizadas por muito mais pessoas que as das visões mecanicistas. (Só com a população da China, Índia e adjacências já se tem bem mais que 50% da população mundial).

**O INCONCIENTE NO CORPO** - No ocidente, ao longo destes milhares de anos, inúmeros pesquisadores comprovaram a existência desta energia específica. Incluindo Hipócrates, o patrono da medicina ocidental, que falava de um “Fluido Medicatrix”, grandes médicos e cientistas ocidentais, de todas

as épocas, identificaram esta bioenergia: Paracelso, Mesmer, Reichenbach, Galvani, Bergson, Mc Dougall, etc.

No final do século XIX, o médico Sigmund Freud formulou uma interessante teoria a partir de seus estudos sobre a histeria, mostrando que existia uma fundamental relação entre as doenças e a *energia* emocional. Falava ele que “se a energia fosse descarregada, a doença física não ocorreria”. Denominou esta energia de Libido, identificou sua origem sexual e formulou um incipiente “mapa energético corporal”, localizando lugares de maior concentração desta energia no corpo, chamados por ele de “zonas erógenas”. Tudo levava a crer que esta seria a via de identificação do lugar do inconsciente: o corpo.

A Teoria da Libido avançou até um determinado ponto, mas por diversos motivos pessoais foi abandonada por Freud, que concentrou seus interesses em outras questões na construção do monumental edifício teórico da Psicanálise.

Wilhelm Reich, um de seus discípulos diretos, concentrou seus estudos e trabalhos visando completar e aprofundar a teoria da Libido, a dar um assentamento científico às suas pesquisas e a buscar compreender mais amplamente o que motivou e possibilitou a implantação de uma cultura de repressão sexual.

O radicalismo (de ir às raízes) de Reich transformou sua trajetória científica e pessoal numa saga impressionante, que incluiu perseguições, exílios, prisão e morte suspeita. Suas impressionantes descobertas e sua coragem em apontar diretamente as origens das mazelas humanas, incluindo as tramas pífidas do poder político, angariaram reconhecimento entusiástico de muitos, e também a ira e ações violentas daqueles que se sentiram denunciados por suas colocações.

O trabalho de Reich organizou-se numa riquíssima teoria, que frutificou em várias ramificações denominadas psicoterapias corporais, que disseminaram-se por todo o mundo. O Brasil, poucos sabem, é um dos países mais desenvolvidos na prática clínica da Bioenergética, junto com os Estados Unidos. Em alguns centros, como no Rio de Janeiro, há muito tempo há uma predominância das terapias corporais sobre as tradicionais, como a Psicanálise, por exemplo.

**OU VAI OU REICH** - Partindo das formulações iniciais de Freud, Reich pesquisou e escreveu sobre Bioenergia durante décadas. Deu um nome à energia que descobriu: ORGONE (de organismo). Constatou sua presença na atmosfera, desenvolvendo, então, aparatos capazes de acumular esta energia e repassá-la às pessoas, com incontáveis benefícios para a saúde (especialmente em casos de câncer, sobre o qual pesquisou por longo tempo, tendo escrito um importantíssimo livro “A Biopatologia do Câncer”).

Observou ele que quando esta energia fluía livremente pelo corpo trazia sensações de prazer e amorosidade, propiciando um estado de saúde vibrante e uma espontaneidade legítima. Mas notou também que as ameaças e interdições eram capazes de bloquear este livre curso energético. Os sentimentos de medo, angústia, ansiedade, tristeza, etc, provocam tensões musculares que dificultam o trânsito energético. A repetição contínua destes estados provoca contrações crônicas, chamadas por ele de “couraças musculares”. Estas couraças formam anéis de tensão em nosso corpo,

chamados de segmentos. Ele identificou sete anéis de couraça: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

As couraças instalam-se por desequilíbrios que gravam-se no sistema nervoso. Reich desenvolveu então um conjunto de técnicas terapêuticas extremamente criativas e eficientes para desbloquear a bioenergia e reequilibrar as ações do sistema nervoso. Por isto denominou seu trabalho de Vegetoterapia (pela ação no S. N. Vegetativo). Suas técnicas de desbloqueio incluem uma sofisticada leitura corporal e também massagens especiais, capazes de desbloquear as emoções retidas no corpo.

A concepção reichiana revolucionou a Psicologia e as concepções tradicionais, que já aceitavam a influência das emoções sobre a saúde corporal (como a medicina psicossomática), mas que não desenvolveram terapêuticas adequadas. Seu conceito fundamental de que existe uma unidade corpamental (daí decorrendo que qualquer doença física ou mental apresenta aspectos emocionais e precisa ser tratada também por esta via) cada vez é mais aceita. Ou seja, por exemplo: a miopia não é um problema ocular, simplesmente, mas uma defesa que o indivíduo desenvolveu, uma forma de “ver o mundo”. (É interessante notar que junto com a miopia encontram-se inúmeros traços de personalidade).

**EXERCÍCIOS TERAPÊUTICOS** - Vários seguidores de Reich acrescentaram mais dados e desenvolveram técnicas baseadas em seus princípios. Alexander Lowen talvez seja o mais conhecido, por seus livros - autênticos best sellers - e por sua terapia denominada Análise Bioenergética. Afora outras inúmeras contribuições, Lowen desenvolveu um “menu” amplíssimo de eficientes exercícios bioenergéticos, capazes de ajudar a manter a saúde e revigorar o organismo, mantendo a energia fluindo. Atualmente com 96 anos e bastante ativo, é um exemplo vivo da eficácia de sua terapia. Afirmou ele recentemente: “diariamente me exercito, choro e expresso minha raiva através de batidas de pernas (um dos exercícios propostos). Me sinto muito bem e de constante bom humor”.

O que mais dizer? Uma infinidade de coisas que o espaço não permite, nesta edição. Mas voltarei ao tema oportunamente. Com muito prazer.

Grato pela leitura.