

LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais

Manuela Ap^a. Marini Cristovão Sakamoto

ANÁLISE BIOENERGÉTICA E O AMADURECIMENTO FEMININO

Monografia apresentada como requisito parcial do curso de Especialização em Psicologia Clínica – Análise Bioenergética, ministrado pelo Instituto LIGARE – Centro de Psicoterapias Corporais.

Orientadora: Prof. Ms. Odila Weigand

Co-Orientadora: Marli Bonine

Outubro/ 2015

*“Não sei se viro
menina, se viro mãe, se viro todas.
Se viro artista,
Se viro vento
Ou viajante.
Viro santa
Ou viro doida
Quem sabe viro onça,
Viro a mesa
Viro o jogo
Viro a página
Viro a vida do avesso
E viro outras
Sim,
eu me viro”
(Autor Desconhecido)*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, em primeiro lugar, pois sei que sem ele não teria conseguido!

Agradeço aos meus pais que sempre confiaram em mim e me impulsionaram a buscar meu caminho. Peça fundamental em minha caminhada foi meu esposo que pacientemente suportou minhas angústias e ansiedades, não só na elaboração deste trabalho, mas durante os anos de especialização, sem ele não haveria conforto.

Agradeço minhas terapeutas, supervisoras e professoras que durante este caminhar me ajudaram a vivenciar, em meu corpo e em meus pensamentos, a Análise Bioenergética.

Não posso deixar de citar também minhas clientes, amigas e usuárias da Assistência Social, que me motivaram a falar sobre nós mulheres e que participaram direta ou indiretamente deste processo.

Mas neste momento de minha vida não poderia deixar de agradecer a minha filha, Laura, que ainda está em meu ventre, motivo maior de me fazer desejar finalizar mais uma etapa de minha vida; a chegada dela me motiva a querer mais e querer ir além. Por isso filha, Obrigada! Seja bem vinda ao mundo!

RESUMO: Esta monografia objetiva refletir sobre o precoce amadurecimento subjetivo das mulheres contemporâneas, a fim de colaborar para uma visão mais ampliada do universo feminino atual e de seus sofrimentos perante as expectativas e cobranças incidentes nessas atoras. Com foco na Análise Bioenergética, são apresentados pontos chave da teoria de Alexander Lowen, como caráter, grounding e respiração, a fim de ilustrar que através dos mesmos é possível uma compreensão dos sofrimentos femininos contemporâneos e colaborar para a superação destes últimos. O presente trabalho utilizou-se de revisão bibliográfica e ilustração, em algumas passagens, de caso clínico.

Palavras-chave: Análise Bioenergética. Mulher. Amadurecimento.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	06
2. JUSTIFICATIVA	08
3. METODOLOGIA	10
4. A MULHER E SUA HISTÓRIA	11
4.1. Mulher: trabalho, família e casamento	13
5. MULHER: CORPO, IMAGEM E SEXUALIDADE	17
6. AMADURECER	23
7. A ANÁLISE BIOENERGÉTICA E A LIBERAÇÃO DA MULHER PARA UMA VIDA AUTÊNTICA	26
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	33
9. REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICAS	35

1. INTRODUÇÃO

Temos medo de que o prazer nos leve a caminhos perigosos, onde esqueceríamos deveres e obrigações, deixando que nosso espírito se corrompesse pelo prazer descontrolado. (LOWEN, 1990, p.9)

Há cinco anos trabalhando como psicóloga em meu consultório e também atuando na área da Assistência Social de um pequeno município no interior de São Paulo, estive em contato com dezenas de mulheres que trazem consigo responsabilidades sem fim, que têm em seu corpo as marcas e as consequências de uma vida, que são múltiplas em um só corpo, que são acima de tudo responsáveis por outras pessoas e acabam se esquecendo da pessoa mais importante em toda esta história: elas mesmas.

No consultório pude deparar-me com clientes sedentas pela felicidade (pelo prazer em viver), buscando onde elas mesmas estão e sofrendo ao perceberem que o sofrimento foi não só um caminho imposto por várias gerações de mulheres antes delas, como também uma escolha delas mesmas, por quererem provar até onde podem ir para si e para os outros, caminho no qual elas assumem as mais diferentes posições, no qual elas são as “mulheres maravilhas”. É como se o complexo de Electra fosse eterno, como se a vida destas mulheres fosse uma incansável busca por um falo que jamais existirá.

Abaixo segue um trecho de uma reportagem publicada na *Revista Veja –Especial Mulheres – 2010*, realizada com Silvia Paula Schlesinger filha de uma das primeiras empresárias brasileiras:

Para ela, a lição mais valiosa que Berta (Mãe!) lhe deixou foi que é preciso se dedicar àquilo em que se acredita e nunca depender de outra pessoa para ser feliz.

Na área da Assistência Social encontrei mulheres fortes que enfrentam situações desumanas, criam vários filhos sozinhas e sobrevivem de apoio financeiro do governo e apoio emocional da equipe que as acompanha,

1 – Grifo do autor

pois sem família presente e vindas de histórias inimagináveis elas não têm em quem se apoiar; muitas destas mulheres acabam caindo na prostituição e/ou nas drogas, outras não têm animo para (sobre)viver, apresentando vários problemas de natureza física, mas devido, na maioria dos casos, aos caminhos emocionais vivenciados, que não colaboraram para fortalecimento egoíco e estrutural. A maioria além de participar das atividades da Assistência Social também é acompanhada pelo CAPS I – Centro de Atenção Psicossocial - pois apresentam transtornos de ordem psiquiátrica e psicológica. O mais espantoso é que muitas delas são jovens, têm entre 18 a 40 anos. Por não conseguirem elaborar seus traumas e viverem na repetição das histórias já conhecidas, acabam repassando para seus filhos a mesma trajetória, perpetuando uma classe que não consegue se libertar das desigualdades sociais e sofrimentos físicos e psicológicos. São poucas aquelas que conseguem resistir e lutar ativamente por uma vida melhor, e estas são novamente as “mulheres maravilhas”, que desempenham várias funções e se “desdobram” para dar conta de filhos, casa, trabalho, família extensa, relacionamento amoroso e delas mesmas (porém no âmbito físico).

É por lidar com tantas mulheres, encontrando quase que diariamente histórias das mais desumanas, até aquelas de extrema superação, é por me deparar com guerreiras cegas para si mesmas e que trazem no corpo a marca das dores que não pararam para sofrer - pois é necessário vivenciar o sofrimento para poder se libertar para uma vida mais saudável e prazerosa - é por todas estas mulheres que pretendo, mesmo que talvez de modo incompleto, levantar e demonstrar como, através da análise bioenergética, pode-se colaborar para abertura das mulheres contemporâneas a uma vida mais cheia de graça, leveza e prazer.

2. JUSTIFICATIVA

A mulher vem tendo destaque no mundo profissional de maneira crescente e tomando posições que há décadas atrás eram tidas como impossíveis para elas, como por exemplo, a presidência da república; e tem se apresentando há anos como a maioria no quesito “responsável familiar”, segundo reportagem publicada na Revista Veja (2012) 30% das famílias de classe média são chefiadas por mulheres e na classe A essa proporção é de 22%.

Porém não é sem custo que estas mulheres vem lutando por seu espaço no cenário político, econômico, financeiro, familiar e em tantos outros. Elas vem amadurecendo de maneira singular/incompleta e na maioria dos casos muito rapidamente, sem tempo para se olharem e desenvolverem um autocuidado real.

As mulheres, indutoras de consumo, têm papel fundamental nesta sociedade que se expande. Segundo o instituto Data Popular, elas são 36 milhões, que, até o fim deste ano, terão movimentado 158 bilhões de reais, o equivalente a 30% da renda de todas as brasileiras.(GIANINI, 2012)

Embora muitas pesquisas e reportagens mostrem que as mulheres são consumidoras e adeptas fervorosas de produtos cosméticos, massagens e cirurgias, são elas também as primeiras nos rankings de doenças, segundo uma pesquisa realizada pela Captive Office Pulse (in. BUSCATO, 2011).

Quem fica mais doente		
Reclamação	Mulheres	Homens
Stress	67%	58%
Dor de cabeça	54%	43%
Tensão muscular	44%	34%
Ganho de peso	44%	37%
Depressão	29%	28%

(...) os mecanismos que desencadeiam a depressão – mal que, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), afeta mais de 150 milhões de pessoas. As pesquisas demonstram que mulheres são duas vezes mais sujeitas à doença do que os homens. (VENTUROLI, 2010)

Avaliando estes dados e as expectativas sociais alçadas sobre as mulheres, pode-se perceber que as contradições são várias, pois, ao mesmo tempo em que a mulher tem que ser poderosa, independente e autônoma, ela também deve se render a padrões estéticos, éticos e formais de apresentação no mundo, para assim poder alcançar a felicidade. Deste modo, caminha-se contra os avanços sociais, políticos e democráticos alcançados em prol das mulheres.

(...) a esperança (ou ilusão) do homem moderno é que, ao alcançar seus objetivos, terá uma vida de prazeres. Por causa disso, deixa-se levar pelo ego e persegue metas que prometem prazeres, mas exigem uma recusa do prazer. A situação do homem moderno se assemelha à de Fausto que vendeu a alma a Mefistófeles em troca de uma promessa de prazer que nunca poderá ser cumprida. (LOWEN, 1990, p.10)

É evidente, perante dados, pesquisas e levantamentos de institutos de pesquisas, como o IBGE, que todas evoluções e conquistas femininas cobraram e ainda cobram um preço muito alto das mulheres e são em profundidade paradoxais, o que motiva explorar o problema e apontar caminhos para o amadurecimento menos tortuoso através da Análise Bioenergética.

Para tanto, se faz necessário avaliar como o mundo contemporâneo tem influenciado para o sofrimento psíquico e físico das mulheres, como estão estruturadas as relações interpessoais e levantar quais fatores colaboram para o “amadurecimento” feminino precoce,

Isto porque se acredita que uma vida mais completa só é possível através de uma abertura do coração, como Lowen nos fala em seu livro Bioenergética, e para isso não são posturas externas que influenciarão, mas sim mudanças de atitudes para consigo mesma, desbloqueios de tensões, liberação e libertação de traumas e a possibilidade de permitir-se ser quem se “é”.

3. METODOLOGIA

A metodologia aplicada foi pesquisa em indexadores eletrônicos, revistas de circulação nacional, jornais eletrônicos, blogs, sites de conselhos de classes (CRM, CRP, CREFITO e outros) e revisão literária (psicanálise, psicoterapia corporal, dentre outras que se apresentarem relevantes ao trabalho). Foram utilizados trechos de casos clínicos para fins de ilustração.

4. A MULHER E SUA HISTÓRIA

Por quatro séculos (séc. IX à séc. V A.C.) a mulher foi vista como a deusa Vênus da Fertilidade, pois o pensamento era que somente as mulheres eram as donas e responsáveis pela procriação.

Somente com o final do nomadismo, a partir do momento que o homem busca se vincular e cultivar a terra é que o pensamento passa a ser alterado, a partir de então começa a nascer o patriarcalismo, pois passa-se a perceber a importância do macho para a procriação (através da observação das praticas sexuais dos animais).

Mas foi com o velho testamento e o cristianismo que o machismo tornou-se ainda mais forte e a mulher passou a ser vista somente como uma coadjuvante na história da humanidade.

Para Sicuteri, Lilith e Eva são condensações de duas experiências: a do conhecimento carnal, censurada e removida e sua contrária, a experiência que exprime a aceitação da companheira, através de uma imagem “boa” e externa, aquela que é mais agradável ao Pai e a Lei, mas que será também esta, inexoravelmente, fonte do pecado. (VIANA, 2001)

Foram séculos de opressão, humilhação, desvalorização e privações, durante os quais se perpetuou o ideário de mulher-esposa, submissa e refém dos desejos da família e do marido. Foi somente a partir da década de 50 que as mulheres passam a se organizar na criação de movimentos que buscaram alterar a forma que eram tratadas, vigiadas, monitoradas, pagas e valorizadas.

Mesmo com o feminismo e as constantes lutas para ter uma posição de igualdade com os homens, ainda hoje o trabalho feminino é menos valorizado e mais cobrado. Contudo se a ascensão das mulheres evoluiu e ainda evolui, elas precisam insistir nas lutas, pois ainda não conseguiram libertar-se de padrões morais, religiosos e familiares que garantem excesso de cobranças e frustrações.

Ainda hoje as mulheres são tidas como submissas aos homens e culpadas pelas violências, agressões e sofrimentos que vivenciam. Constantemente as mídias divulgam e estampam o machismo ainda existente

na sociedade, como os casos de culpabilização das mulheres pelos estupros vivenciados ou os casos de homicídio feminino onde os homens não respeitam as escolhas das ex-parceiras.

Mesmo com o advento/criação de políticas e equipamentos públicos voltados para as mulheres, como delegacias especializadas, Centros de Referências Especializados de Assistência Social e campanhas de prevenção e cuidado com a saúde da mulher, ainda hoje a sociedade não deixa de debater temas que versam sobre o controle do corpo e das atitudes femininas, como por exemplo, os constantes debates sobre a legalização ou não do aborto, a liberação ou proibição de topless nas praias de alguns países (o Brasil, por exemplo), questões que se referem a escolhas pessoais de cada mulher, que não deveriam ser debatidos de modo geral, criando leis que aprisionam o direito da mulher de manifestar-se e agir livremente sobre seu corpo.

Uma comunidade da rede social Facebook, chamada “Moça, você é machista?” polemiza o excesso de controle e de leis que tentam cercear as escolhas das mulheres; na página citada sempre debate-se, por exemplo, a questão do direito da mulher de engravidar ou não, isto por que as idealizadoras da página bem como muitas colunistas de jornais de grande circulação nacional, compreendem que a gravidez não é algo obrigatório e que nem todas as mulheres têm o “dom” e o desejo de serem mães.

O respeito às escolhas, caminhos, avessos, entradas e saídas escolhidos e demonstrados pelas mulheres estão longe de serem respeitados ao redor do mundo; segundo relato de um casal que morou no Japão por treze anos, retornando em 2007 para o Brasil, por mais que para alguns possa parecer uma questão de hierarquia e respeito, ainda hoje naquele país as mulheres têm direito a quantidades menores de alimentos tanto nas empresas como nas famílias. Outro caso de controle cultural das mulheres é a realização de mutilação genital feminina em países da África.

A mutilação genital feminina é uma prática ainda vigente em 29 países do mundo; 150 milhões de mulheres têm a vagina mutilada e, segundo a ONU, até 2030, outras 86 milhões podem ser cortadas. (SOARES, 2014)

A história está constantemente sendo escrita, porém para as mulheres, ela apenas iniciou seu processo de lutas e batalhas por uma sociedade mais humana e igualitária.

4.1. Mulher: Trabalho, Família e Casamento

Este é um dos problemas associados à mudança – que, embora possamos ajustar o nosso pensamento e comportamento à nova realidade, a antiga ordem persiste nos nossos sentimentos. (LOWEN,1993,p.193)

A entrada da mulher no mercado de trabalho ocorreu especialmente durante a 2ª Guerra Mundial decorrente da necessidade de mão de obra - em especial devido à escassez de homens, pois os mesmos se encontravam nos campos de batalha. Posteriormente a mulher permaneceu no trabalho para ajudar nos proventos da família e porque para as indústrias era mão de obra barata; a partir de então começa a surgir uma nova consciência feminina e o papel de submissão já não é mais bem visto.

No Brasil, as mulheres são maioria da população, passaram a viver mais, têm tido menos filhos, ocupam cada vez mais espaço no mercado de trabalho e, atualmente, são responsáveis pelo sustento de 37,3% das famílias. (...) De acordo com a ferramenta Estatísticas de Gênero, também do IBGE, das 50 milhões de famílias (únicas e conviventes principais) que residiam em domicílios particulares em 2010, 37,3% tinham a mulher como responsável.(Portal Brasil, 08/03/2015)

Porém, embora se esteja abrindo espaço no mercado de trabalho, os salários ainda não são equivalentes aos masculinos e mesmo trabalhando fora, esta mulher acumula tarefas, deve ser a dona de casa e a responsável pelo bom funcionamento do lar. Provavelmente muitas já têm o apoio de seus companheiros ou companheiras, mas não representam uma parcela significativa da população.

Com isso, a mulher permanece a responsável pelo lar nas questões domésticas e trabalha fora, a sonhada igualdade dos sexos/de

gênero não se tornou neste quesito uma realidade. Logo o papel familiar da mulher ainda não teve alterações significativas.

Segundo os Indicadores Sociais de 2009 do IBGE, quase 90% das mulheres que trabalham fora declararam que cuidam também dos afazeres domésticos, contra 46,1% do homem na mesma situação. A diferença continua no tempo que os entrevistados disseram dedicar a essas tarefas: enquanto eles gastam em média 9,2 horas por semana, elas comprometem 20,9 horas semanais.(MARTINS, 2010)

Nas questões amorosas, as mulheres adquiriram mais leveza, podendo relacionar-se com quem compreendem como mais interessante, sem ter que obedecer a casamentos planejados pelos pais ou necessariamente autorizados por estes. Não há dúvidas de que muitas se libertaram das amarras de gênero e permitem-se viver a sexualidade de maneira mais livre e que satisfaça os seus desejos, necessidades e sentimentos, porém o número de mulheres que se assumem homossexuais ainda é menor do que o número de homens. Avalie-se, por exemplo, fotos e gravações das manifestações LGBTT no Brasil e poderá se perceber o gritante volume de homossexuais homens em relação ao número ainda simbólico de mulheres. Com isto evidencia-se que não existe, nem nas questões de homoafetividade, igualdade entre homens e mulheres.

Neste ano, 55% dos presentes à Parada Gay se declararam homossexuais, 29%, bissexuais, e 3%, transexuais. A fatia de heterossexuais, que em 2012 era de 34%, caiu para 29%. Além disso, 59% eram do sexo masculino, e 40%, do sexo feminino.
(DATAFOLHA, 2013)

O casamento ainda é um sonho para muitas das mulheres brasileiras, porém o divórcio também é uma realidade crescente. As festas de casamento são eventos nos quais a mulher é rainha - talvez por isso seja tão procurado - porém é comum ouvir das mulheres que as relações não dão certo por incompreensão do(a) parceiro(a), incompatibilidade de pensamentos, desejos e ações.

Os brasileiros nunca se divorciaram tanto como no ano passado. Em 2010, foram registrados 243.224 divórcios, entre processos judiciais e escrituras públicas – 36,8% a mais do que em 2009. Significa que 1,8 em cada mil pessoas com 20 anos ou mais dissolveu o casamento legalmente. Foi a maior taxa registrada desde 1984, quando teve início a série histórica. Os dados são das Estatísticas do Registro Civil 2010, divulgadas ontem pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Um dos principais fatores que justificam o aumento de divórcios no Brasil se deve ao número de casamentos, que também está em ascensão. Só de 2009 para 2010, houve um incremento de 4,5% nos casamentos.(MILAN & FAVRETTO, 2011)

As relações estáveis também são uma realidade, e talvez nelas existam aquelas mulheres despojadas, libertas para uma vida mais leve e sem tantas amarras e bem como outras ainda submissas ao esposo e que internalizaram o machismo em suas vidas.

As uniões consensuais, aquelas que se caracterizam quando há uma relação estável com ou sem contrato, já representam mais de 1/3 dos casamentos do Brasil. Esse tipo de união foi o único que teve aumento no país no período entre 2000 e 2010, subindo de 28,6% para 36,4%, segundo aponta o relatório “Censo Demográfico 2010: nupcialidade, fecundidade e migração”.(IG, 2012)

Mas independente da forma como os casais resolverem iniciar a vida a dois, nas relações heterossexuais a taxa de denúncia de violência doméstica ainda é alarmante, em 2014 foram recebidas aproximadamente 60.000 ligações/mês pelo “Disk Denúncia 180” (Jornal O Globo, 2015)

Seria ousadia supor que as relações desfazem-se com tanta facilidade, dada imaturidade interna dos envolvidos? Quando uma pessoa estaria preparada subjetivamente e objetivamente para enfrentar e vivenciar uma relação amorosa, como o casamento?

Talvez não exista uma idade certa para estar pronto, porém pode-se prever que uma maturação equivocada, leva a uma imaturidade subjetiva e objetiva, capaz de prejudicar relações pessoais e profissionais, pois quanto menos estrutura psíquica a pessoa dispuser, menor será sua capacidade de enfrentar e resolver conflitos.

5. MULHER, CORPO, IMAGEM E SEXUALIDADE

O senso de identidade provém de uma sensação de contato com o corpo. Para saber quem ele é, o indivíduo precisa ter consciência daquilo que sente. (LOWEN, 1979, p.16)

Qual o contato da mulher com seu corpo? Será que ela sente, percebe, toca e conhece o corpo que possui, ou melhor, será que ela possui “seu” corpo?

Nas revistas e nos rankings das pesquisas quanto ao uso de cosméticos as mulheres sempre estão no ápice, porém é fundamental questioná-las se realmente ocupam estas posições por se cuidarem, por sentirem uma necessidade, no corpo, dos rituais de cuidado e carinho consigo mesmas ou se é uma ação imediatista, mecânica, propulsionada pelas propagandas e pelo universo consumista vivenciado?

Entre os homens, 16% dizem que gostariam de fazer alguma cirurgia plástica; entre as mulheres essa taxa chega a 42% (48% entre as que têm entre 22 e 25 anos).(DATAFOLHA)

Nas questões estéticas a mulher acaba perdendo-se, buscando um corpo idealizado, que não necessariamente irá torná-la mais feliz, por outro lado, muitas vezes, na luta incansável pela beleza externa, acabam desenvolvendo doenças como anorexia e bulimia e gerando traumas profundos, levando a um esquecimento do que importa para ser feliz.

Existir corpos que são considerados desajustados somado com alguma necessidade de aceitação, aprovação, ou de outras tantas questões subjetivas, pode ser o casamento perfeito da baixa autoestima, e vai na contramão do empoderamento. (CASALOTTI, 2013)

Quando perguntado às pacientes em processo psicoterapêutico se elas cuidam do corpo, se passam creme, fazem atividade física ou tantas outras formas de se olharem, a maioria me responde que sim, mas que não a fim de aproveitar este tempo e de sentirem as sensações do corpo, por outro executam tais ações de maneira automática, para estarem bonitas

esteticamente para os companheiros e para a sociedade. Vejam o caso da paciente que aqui chamarei de Augusta.

Augusta tem 41 anos, é casada há 11, não tem filhos e procurou a terapia por vivenciar conflitos com sua mãe. A imagem que ela queria passar era de uma pessoa bem resolvida, porém com uma mãe enlouquecedora. Ao longo das sessões pode-se perceber o congelamento em seus gestos e a tensão extrema em todo seu corpo, um corpo congelado, de uma pele branca “como uma folha de sulfite”, um corpo extremamente torneado, mas um corpo que não sentia, um corpo sem vida.

“Fiz aquele negócio de curtir o momento de passar o hidratante com calma e sentir como meu corpo ficava, mas não senti nada não, só não gostei, não dá muito certo. Não to acostumada a sentir muito.”
(sic)

Augusta faz o tipo mulher maravilha, dá conta de tudo ao mesmo tempo, tem dois empregos, é mãe da mãe, dos irmãos, do marido e de quem mais precisar de uma mãe. Há tempos ela não sentia um orgasmo, há tempos ela só guardava suas mágoas e frustrações, mas ninguém percebia, afinal como uma mulher perfeita fisicamente e tão competente poderia estar sofrendo?

Augusta é uma em meio a milhares, que sofre calada e esconde de si mesma sua real imagem, é uma das que segundo Rollo May (in. LOWEN, 1967) encobre seus problemas através de explicações intelectualizadas e técnicas, roubando de si mesma o direito à sua humanidade.

Assim como Augusta, várias outras mulheres camuflam com seus corpos - sejam eles magros, gordos, esguios ou achatados - suas dores, guardam em todas suas camadas pedaços reais delas mesmas e vivem em um mundo onde não existem enquanto humanas, mas somente enquanto deusas. São mulheres das mais diferentes etnias, com os mais diferentes corpos e vidas que preferem uma falsa imagem de si mesmas. São humanas e vivem vidas desumanas, quase como robôs, agem incansavelmente, são “as senhoras do destino”, mas na verdade não sabem ao certo o que esperar da vida; vivem em função da sociedade, realizam-se no âmbito meramente egoíco, ou seja, superam-se e vivem para e pelos outros.

Ao negar os sentimentos que partem do corpo e em seu lugar, assumir um papel a ser desempenhado, tornamo-nos adaptáveis ao

que de nós se espera. Um ego distorcido que cedeu a batalha às pressões do mundo externo dita que devemos nos sobressair, sermos famosos, inteligentes, ultra-rationais, bem sucedidos, evidentemente serão essas as características que nosso personagem irá assumir. O sentimento é considerado insano, perigoso, na exata medida em que poderia nos aproximar da nossa própria humanidade e, por meio dela, da humanidade das pessoas que estão ao nosso redor, arriscando perder o poder. (VOLPI E VOLPI, 2003, p. 85).

Estas mulheres trabalham os corpos no âmbito físico, superficial, fazendo-o forte e elogiado muitas vezes não por sua verdade, mas por viver em função de realizações sociais e não pessoais; por agirem de modo a serem vistas, elogiadas, admiradas, não pelo seu verdadeiro self, mas sim pela máscara que usam para se mostrar.

Usar realmente o corpo é mobilizá-lo para a satisfação de uma necessidade real (fome, sexo, prazer, etc), ao passo que subvertê-lo para a realização de uma meta do ego é usá-lo de maneira errada e abusar dele (LOWEN, 1967, p.30-31)

Não é de hoje que as mulheres abusam de seus corpos e se deixam abusar, por mais que se fale que elas têm se tornado donas de suas vidas e de seus corpos, elas ainda não conseguiram romper com alguns abusos velados, como aquelas que transam com os companheiros sem vontade, fingem orgasmos, agem de modo a agradar o marido e familiares a fim de ser a “mulher perfeita”, dentre outros. Nesta busca de serem reconhecidas, acabam negligenciando-se, entrando para estatísticas preocupantes como a evidenciada no trecho que segue abaixo.

Quase 40% das mulheres brasileiras descobrem o câncer de mama no estágio avançado da doença, quando as chances de cura são menores e os tratamentos mais agressivos. (BERTELLI, 2012)

O sexo feminino também é o mais exposto e vulgarizado, é o mais desejado, porém ao mesmo tempo é o que sofre mais violências físicas e psicológicas, é o que rende mais lucro, mas o que sofre nas mãos de médicos aproveitadores e “charlatões”. Em busca de uma imagem ideal as mulheres alteram seus corpos submetendo-os às mais diferentes técnicas, muitas acreditam que com isto conseguirão o encontro consigo mesmas, mas não

compreendem que com este corpo “montado” elas acabam se afastando cada dia mais de suas identidades. Em Lowen (1979, p.27) podemos encontrar:

(...) a bruxa volta-se contra o seu próprio corpo, e regozija-se com seus sacrifícios (...) Ao mesmo tempo, ela compensa essa vilificação elevando a sua imagem do ego, considerando-se uma pessoa superior, não-conformista, que rejeitou a velha moralidade.

A mulher contemporânea é bruxa de si mesma, acredita que ao sacrifica-se em prol das pessoas e esquecer-se estará sendo social e moralmente reconhecida, porém não é o que ocorre; neste caminho ela será sempre a que deve fazer tudo pelos outros e da forma como lhe é pedido/ordenado.

Confirmam as observações de Kehl (2001), de que o que chega até as pessoas pelos meios de comunicação é incorporado sem ser pensado, simbolizado, como se fosse algo que estivesse estado sempre ali. (CAMPAGNA & SOUZA, 2005)

Algumas mulheres que passam pela Assistência Social, na cidade de Martinópolis/SP, interior do Estado de São Paulo, muitas vezes não são exímias mães e/ou donas de casa, por vezes são negligentes e desumanas (reproduzindo suas próprias histórias), mas se rendem ao papel de mulher perfeitamente, obedecem aos maridos, concordam com atos absurdos e em alguns casos são cúmplices em situações de abusos sexuais e físicos contra os próprios filhos. Quando questionadas, demonstram claramente que não concordam com muitas atitudes e que na verdade gostariam de se separar, mas pela violência e dependência financeira, na maioria dos casos, não conseguem se libertar destes relacionamentos, é como se tivessem se dedicado tanto a estas relações que não conseguem viver uma vida sem todo este sofrimento.

Nós nos massificamos quando nos identificamos com o sistema, aceitando seus valores. (LOWEN, 1990, p.82)

Outras mulheres das populações em situação de maior vulnerabilidade acabam vivendo na prostituição e/ou no vício, o que se nota é que elas não se olham enquanto humanas, se desvalorizam, se submetem a vida que levam, pois não se sentem merecedoras de algo melhor.

Aqui poderia se descrever e dialogar sobre as questões de dependência emocional, mas as vivências destas mulheres são extremas, não seria possível olhar somente por um viés da análise bioenergética e psicanálise, seria necessário um novo trabalho, pautado em questões sociais, econômicas, históricas e culturais, para compreender, ainda de modo incompleto, as questões que levaram essas mulheres a tais situações de vida.

Cresci com a ideia de que havia duas classes de moça: as moças más, que eram sexualmente livres, e as moças boas, que não o eram. Também acreditava no duplo padrão de moralidade que permitia aos rapazes praticarem livremente o sexo sem opróbrio mas não às moças.
(LOWEN, 1993, p.193)

A imagem da mulher contemporânea não é honesta para com a sua realidade interna, ela representa aquele papel que esperam dela. Muitas vezes não demonstram fragilidade, pois com o advento do feminismo surgiu a falsa ideia de que fragilidade não deve existir; tentando igualar salários e condições de vida, bem como buscando dignidade e respeito em todas as áreas de sua vida, a mulher deixa sua feminilidade escondida e vai para a vida esquecendo que pode precisar de ajuda, sofrer, chorar, desistir e ser frágil.

Assim as mulheres mascaram-se, vivem seus corpos e sua sexualidade em função da imagem midiática que se formou ao redor do “ser mulher”, apressam-se em serem exemplares, competitivas e sedutoras, sem, contudo, questionarem-se sobre a importância real destes papéis em suas vidas. Segundo Lowen, em seu livro *Espiritualidade do Corpo* (1995), o indivíduo não está enraizado, centrado em seu ser, em sua essência, pois vive para corresponder às pressões da vida moderna, perde assim a capacidade de graciosidade natural do corpo; graciosidade essa necessária para uma saúde subjetiva e física, onde a mulher poderia estabelecer um sentimento de vitalidade e prazer com o próprio corpo.

Desconectada de seu corpo e refém das imposições culturais e sociais, a mulher vivencia uma sexualidade incompleta, ou seja, não se entrega, não realiza a busca pelo real prazer, como nos lembra Lowen em seu livro “Prazer: Uma Abordagem Criativa da Vida”. O adulto infantiliza questões sérias, como o sexo, tomando-o como diversão, iludindo-se que isto é prazer, quando na verdade não é.

A mulher contemporânea tem seu corpo, não como uma fonte de prazer pessoal, mas antes como uma forma de ser sexy, vista, elogiada e invejada, sem contudo ter prazer em tudo isto. A sexualidade foi substituída pelo poder de sedução e desempenho na hora do sexo, deixando-se de lado a sexualidade como um dos caminhos para uma vida mais plena e equilibrada.

Em vez de procurarem o prazer, que seria o comportamento normal, são impulsionados a alcançar o sucesso e ficam obcecados pela ideia de poder. Nem o impulso, nem a obsessão proporcionam uma abordagem criativa da vida. São forças destrutivas dentro da personalidade. (LOWEN,1990, p.76).

6. AMADURECER

Através do Dicionário Aurélio (2010) de língua portuguesa pode-se encontrar as seguintes definições:

Amadurecer: Tornar-se maduro; madurar.

Ma.du.ro [Lat. Maturu] adj. 1. Pronto para ser colhido, ceifado, ou comido (grão, fruto, etc). 2. Plenamente desenvolvido; amadurecido. 3. Que já não é moço. 4.Fig. Prudente, refletido.

A mulher tem um processo de amadurecimento marcado por muitas fases e descobertas. Quando se pensa biologicamente o desenvolvimento estaria chegando ao final quando ela entra na menopausa.

Antigamente a mulher ao ter a menarca já era considerada pronta para se casar, saindo assim da responsabilidade do pai e passando a pertencer ao marido, ou seja, independente de como esta menina/mulher estivesse psicologicamente, ela já era tida como madura, pronta para a vida conjugal. Porém, hoje, psicossocialmente entende-se que as alterações morfológicas não são suficientes para caracterizar o amadurecimento de uma garota/mulher.

Embora hoje as famílias não demonstrem pressa em casar as filhas, são estas últimas que desejam “crescer” rápido, o que superficialmente muitas conseguem, não sem traumas e sofrimentos.

Porém nem mesmo uma mulher com aproximadamente 50 anos de idade e que esteja na menopausa pode ser considerada madura. É o caso de muitas senhoras que não aceitam a idade que têm e lutam constantemente contra o envelhecimento/amadurecimento. Uma vez que não aceita sua idade, pode-se inferir que esta mulher ainda não está madura o suficiente para encarar sua história de vida e as marcas deixadas por essa vivência.

Santos nos relembra que para Winnicott o amadurecimento é processo sem fim, através do qual o ser humano desenvolve-se no objetivo de encontrar-se, ou seja, “*A principal tendência no amadurecimento é a integração num si mesmo unitário.*” (SANTOS, 2006). Prosseguindo nas colocações do mesmo autor é possível compreender que Winnicott toma o amadurecimento

como a capacidade de se construir, de ser alguém unitário, singular. Amadurecer então é a capacidade de existir do sujeito. (SANTOS, 2006).

Tomados por este prisma, será então que as mulheres contemporâneas alcançam o desenvolvimento? Seria viável supor que elas amadurecem o invólucro, porém internamente permanecem estagnadas, sem a capacidade de encontro com sua essência, seu self verdadeiro?

Heidegger (in SANTOS, 2006) filósofo não-naturalista, em sua teoria, pontua que a sociedade, em especial as ciências, mantêm o homem no papel de objeto histórico-social-científico-religioso, impossibilitando-o de uma real compreensão de quem se é, de um esquecimento de si, levando-o à autodestruição.

Se amadurecer é poder acontecer (WINNICOTT, in SANTOS 2006), induzidos por tais pensadores, pode-se supor que a mulher contemporânea não vai ao encontro de seu amadurecimento, sua auto-descoberta, antes permanece sufocada e cega, devido às imposições e às expectativas pré-estabelecidas pela cultura na qual está inserida.

Ao refletir sobre a colocação de Winnicott (in LOPARIC, 1.999) que o ser humano maduro é aquele que pode simplesmente não aparecer/não existir, a percepção de que a população feminina contemporânea não está amadurecendo pode acentuar-se, uma vez que existe uma crescente corrente nas redes sociais, mídias e meios sociais, de mulheres que passam horas de seus dias dedicadas a exibir imagens, falas, posturas e pensamentos a fim de conquistarem seguidores, curtidas, compartilhamentos, reportagens e tantos outros meios de serem vistas e lembradas.

Uma vez que os valores da sociedade de massa são o sucesso e o poder, quem os aceita se torna um indivíduo de massa, perdendo sua verdadeira personalidade. Não pensa mas em si mesmo como uma pessoa fora da multidão, uma vez que seu principal interesse é se colocar acima dela. Por outro lado, é muito importante ser aceito por ela. (...) Seu comportamento a afasta cada vez mais do prazer e visa o prestígio; ela se transforma em alguém que busca status e ascensão social. (LOWEN, 1990, p. 81)

Do ponto de vista da Análise Bioenergética pode-se compreender que este amadurecimento incompleto e ao mesmo tempo forçado, leva à formação das couraças, como nos explica Lowen (1982, p.13):

Esta couraça se refere ao padrão geral das tensões musculares crônicas do corpo. (...) São como um escudo que protege contra impulsos, perigos oriundos de sua própria personalidade, assim como das investidas de terceiros.

Com tantas regras a seguir e metas a bater, a mulher não pode exprimir-se com naturalidade, não pode liberar sua energia nas atividades que a levariam ao prazer, deste modo precisa segurar/guardar esta energia, o que faz com que sejam formadas as couraças – concentrações de energia em regiões determinadas do corpo – para que siga com os papéis que lhe são autorizados.

(...) quando alguém é obrigado a empurrar-se ou arrastar-se pela vida, dia após dia, isso significa que há algo muito errado afetando a dinâmica do seu corpo, o que predispõe o indivíduo à doença. (LOWEN, 1995, p.13).

A mulher, ao desempenhar as funções pré-estabelecidas social, moral e religiosamente, anulando-se enquanto sujeito de direitos e ser desejante, coloca-se vulnerável frente às doenças tanto psíquicas, como físicas; torna-se mais suscetível o indivíduo que amadurece às pressas, pela metade, pulando fase, pois não possibilita ao organismo construir defesas saudáveis, interações prazerosas que fortaleçam a pessoa frente à situações e ocorrências turbulentas/traumáticas.

Uma pessoa madura, seria uma pessoa unificada, que consegue aceitar seu bem e seu mal interior, capaz de reconhecer suas falhas, sua responsabilidade perante a desordem que o incomoda e consciente de que a vontade exterior atua mantendo-a na máscara, nos papéis.

(...) existe um principio criativo unificador, para o qual caminham todas as criaturas vivas. Muitos o veneram como Deus. Eu o venero como o deus que todo ser humano é. (PIERRAKOS, 1997)

7. A BIOENERGÉTICA E A LIBERAÇÃO DA MULHER PARA UMA VIDA AUTÊNTICA

A felicidade é a consciência do crescimento". (...) Se minha definição for válida, sugere que a maioria das pessoas que procura terapia sente que seu crescimento se deteve. Certamente, muitos pacientes recorrem ao tratamento para restabelecer o processo de crescimento. A terapia pode conseguir isso fornecendo novas experiências e ajudando a remover ou reduzir os bloqueios e obstáculos à assimilação das experiências. (LOWEN, 1982, p. 30)

Lowen, através das experiências terapêuticas que vivenciou, elaborou exercícios, movimentos, temas e maneiras de compreensão do humano que conferiu maior importância ao corpo e à sua intersecção com a mente.

Ele compreendeu que a terapia reichiana foi de excepcional valia para se pensar o corpo dentro do processo terapêutico, porém que a mesma era insuficiente quando centrou-se nos trabalhos corporais e na sexualidade, dando menos atenção a análise.

Lowen possibilitou a compreensão de que defesas são necessárias para sustentar o indivíduo, que tentar quebrá-las não seria o caminho mais adequado à uma saúde psíquica e física, assim formulou ao longo de sua vida a Teoria da Análise Bioenergética, através da qual visa a flexibilidade das couraças/defesas e a utilização das mesmas em prol do processo terapêutico e de uma vida mais saudável.

Lowen se atentou para os processos energéticos do corpo, compreendendo que a energia estagnada, por repressão de sentimentos e traumas, leva ao adoecimento da mente, bem como é responsável por determinados padrões de comportamento dos indivíduos.

A Análise Bioenergética centra-se em exercícios sutis e intencionalmente direcionados que ao longo do processo podem ir se aprofundando de acordo com a estrutura de caráter do indivíduo. Os exercícios e a análise têm como foco liberar e equilibrar os processos energéticos do corpo, favorecendo o reencontro do sujeito com seu corpo e sua abertura para o amor, para a vida.

Ao ler os livros de Lowen é possível compreender que o ser humano aproveita muito pouco de sua vida, pois fecha-se ao mundo, bloqueia

sua energia e vive para a satisfação de necessidades imediatistas e poder; ao longo da formulação de sua teoria ele demonstra que exercícios simples de alongamentos, respiração e vibração, aliados a uma boa análise, podem abrir os caminhos para o ser humano alcançar o prazer e o amor.

Embora pareça uma descrição muito simplista de um técnica rica e profunda, deve-se lembrar que Lowen não quis dificultar a terapia, mas antes favorecer a vida das pessoas, utilizando de técnicas e compreensões mais claras e acessíveis ao sujeito, levando-o a sentir a terapia em seu corpo, a presentificá-la – o que não ocorre nas análises estritamente faladas.

- Grounding.

O grounding é enraizamento, é contato com a terra, é fortalecimento de sua personalidade. Descritivamente o grounding é um movimento de vibração, geralmente iniciado pelas pernas, que visa enraizar o indivíduo e favorecer sua homeostase física e psíquica. Através do grounding, o sujeito pode fortalecer seu contato com a realidade e sua estabilidade. Tornando-se com isto mais seguro e menos suscetível às conturbações externas.

A importância deste exercício para a mulher contemporânea é que o mesmo favorece a autoestima, confiança em si mesma e em suas atitudes, fortalecimento egoíco e psíquico. Fortalecendo-se tais pontos, se está favorecendo o desabrochar da mulher em sua essência, sua personalidade própria e não mais ditada pelos conchaves externos, sejam eles midiáticos ou não.

Equilibrar o ser mulher no mundo moderno, que inclui papéis sociais e conquistas, com respeito ao seu corpo e seus sentimentos é o objetivo para uma saúde total de corpo e mente e para estarmos mais perto da nossa humanidade feminina. (BARBIERE, 2008)

- Respiração

O pulsar inclui o expandir e o contrair naturalmente, nas últimas décadas a mulher experimentou o processo de expansão, ir para fora

de si, ir para o mundo, conquistar, movimentar, descobrir. Contudo expandiu tanto que manteve-se em tensão, não retornando ao processo básico de contração, de volta a si mesma, de assimilação e de sentir-se. (BARBIERE, 2008)

Para análise bioenergética a pulsação se dá numa polaridade, de expansão e retorno ao centro (assimilação). Mas o movimento de centrar-se não implica em contração.

Hoje prefere-se falar em expansão e centramento em lugar de expansão/contração, para ilustrar os movimento pulsatórios do organismo. Por exemplo, no sono e na meditação, conduzimos a energia para o centro, e relaxamos simultaneamente.

O ser humano vem incorporando, sugando, inspirando tudo, mesmo aquilo que não necessita. Nesse processo de expansão são tantas as incorporações, que já não se sabe mais o que realmente lhe pertence.

A mulher incorporou, basicamente, todas as tarefas masculinas, foi para o mundo do trabalho, das lutas, das aventuras amorosas e várias outras conquistas, porém não libertou-se de padrões e ideais antigos, como já citados anteriormente; com isso a mulher foi inflando e adoecendo, perdendo o contato consigo mesma, olhando de longe para dentro de si, esquecendo-se de como é viver sem toda a tensão do cotidiano.

A Análise Bioenergética compreende que a respiração colabora para o sujeito voltar-se para dentro de si, parando assim de inflar, de incorporar coisas desnecessárias.

Percebi também que a respiração profunda e desembaraçada tem o poder de tocar e libertar os sentimentos reprimidos. (LOWEN, 1995, p.55)

Quando se fala em exercícios respiratórios, deve-se iniciar pela conscientização da respiração, orientar a paciente a colocar as mãos sobre tórax e abdômen, percebendo o pulsar respiratório; muitas vezes será observado que não existe movimentação significativa em uma das partes, ou até mesmo nas duas. O passo seguinte é orientar a paciente a respirar de modo amplo, utilizando todo seu corpo, visando a uma pulsação respiratória, que pode ser libertadora para muitas mulheres.

Outro exercício importante envolvendo a respiração é solicitar que a paciente fique em pé, com os joelhos levemente fletidos, pernas separadas de modo a dar estabilidade, coluna organizada, quadril levemente encaixado e pedir para que a pessoa puxe o ar no momento em que está nesta posição e vá soltando indo em direção ao chão – como se fosse sentar em um banquinho bem baixo - mantendo a coluna e quadril “encaixados”. Este exercício irá dar firmeza e organização egoíca para a paciente, possibilitando um contato maior com o chão, com a realidade externa, sem contudo se perder nela. Ou seja, esta experiência visa preparar a mulher para não se perder frente às imposições externas, mantendo-se fiel a seus desejos reais.

Diversos outros exercícios respiratórios podem e devem ser usados na terapia, todos buscando organizar a respiração, onde se inspira a mesma quantidade que se expira, para que a mulher possa encontrar o equilíbrio e o relaxamento, pois vai aprendendo que viver é uma troca (inspirar<->expirar) e que ao puxar mais do que suporta, vai se congestionando e vivendo em constante tensão; bem como se doar mais do que recebe, vai esvaziando-se, enfraquecendo-se.

Deste modo os exercícios respiratórios são essenciais para a libertação das amarras sociais vivenciadas pela mulher contemporânea e tendem a favorecer o verdadeiro self, abrindo espaço para aquilo que é necessário a uma vida saudável.

- Couraças – Trabalho com as mãos

A terapia corporal bioenergética introduz um importante recurso na prática tradicional clínica, pois ela trabalha com a colocação das mãos sobre alguns pontos de tensão do paciente para colaborar no desbloqueio de couraças, liberando o corpo para uma respiração mais natural e também para uma vibração libertadora.

Devo acrescentar que os terapeutas da bioenergética são treinados para utilizar suas mãos no intuito de palpar e de sentir espasmos ou bloqueios musculares; para aplicar a pressão necessária ao relaxamento ou à redução da tensão muscular, atentando para a tolerância do paciente a dor; para estabelecer contato através de um

toque suave e tranquilizador, que forneça apoio e calor. (LOWEN, 1982, p.25)

O trabalho com as mãos é utilizado de modo consentido pela paciente e tem caráter colaborativo na terapia, pois favorece a liberação de pontos “congelados” no corpo e o acesso à lembranças que geraram traumas e sofrimentos.

Augusta reclamava de uma tensão exagerada nos ombros, como se estivesse em constante estado de alerta, mesmo utilizando de exercícios de alongamento para liberar a região, isto não acontecia. Numa sessão solicitei a paciente que deitasse sobre um colchonete e pedi autorização para tocar a região tensionada. Ao tocar seus ombros e seu pescoço, conforme ela soltava o ar, fui pressionando com a ponta dos polegares ao longo do pescoço até chegar aos ombros, sempre acompanhando o processo respiratório – quando ela expirava eu procedia com a pressão. Ao longo das pressões alguns pontos eram mais doloridos e mais tensos o que ela reclamava. Repeti as pressões por três vezes, ao longo da região tensionada, na última vez, ao tocar o pescoço a paciente soltou um grito e disse – Pare com isso, chega! – abrindo os olhos em prostração e rompendo em choro. Augusta relatou que acessou uma lembrança do passado, a qual nunca havia partilhado com ninguém, disse que pode rever a cena claramente no momento que sentiu a dor.

Após este momento o processo terapêutico de Augusta tornou-se mais profundo e mais libertador para ela, a cada sessão ela ia conseguindo liberar, aos poucos a emoção e os sentimentos, de maneira a se descongelar e a ganhar vivacidade nos olhos e na pele.

- Expressividade e Fala

Na terapia bioenergética exercícios acompanhados de falas significativas repetidas podem colaborar para expressividade do sujeito e levá-lo a uma liberação de espaços congestionados por negatividade, raiva e mágoas.

A mulher contemporânea não expressa-se com espontaneidade, antes guarda suas angústias, raivas, mágoas e tristezas, não permitindo ao outro vê-la em sua fragilidade. Exercícios de expressividade com fala condizente são momentos onde o terapeuta, ao perceber uma tensão

reprimida, visa oferecer movimentos que irão favorecer o contato do sujeito com emoções reprimidas, podendo expressá-las sem medo dentro do processo terapêutico.

Para facilitar a visualização do trabalho com movimento, irei novamente ilustrar uma possibilidade de exercício através da paciente Augusta.

A paciente queixava-se constantemente da ausência do pai, que faleceu anos antes dela iniciar a terapia, dizia ser ele seu alicerce, que era muito mais ligada ao pai do que à mãe. Implicitamente, durante uma das sessões, percebi que Augusta, estava questionando por que o pai falecerá e não a mãe. Pontuei esta percepção, ao que ela assustou-se, mas não negou o questionamento. Propus que ela torcesse uma pequena toalha e questionasse/reclamasse, através da fala – Por que meu pai morreu e não minha mãe? – Enquanto torcia a toalha Augusta repetia a fala e foi trazendo novos questionamentos e sentimentos à tona, podendo acessar e demonstrar o abandono vivido pela ausência do pai, a sensação de desproteção, ódio e revolta. Augusta foi expressando através de falas de espontâneas os sentimentos outrora reprimidos e iniciou-se um choro convulsivo. Após este trabalho Augusta relatou ter tirado um nó da garganta e um peso do corpo – “É como se eu estivesse vários quilos mais leve” (sic).

Exercícios com este perfil colaboram para a liberação de tensões e a abertura de espaços para o prazer e assim uma vida mais completa

Para a mulher contemporânea, estes movimentos colaboram para um encontro com sua essência e para a sua integração. Ela pode perceber que o papel de doce moça não lhe é necessário ou favorável e que expressar seus sentimentos, levam-na a um caminho mais seu e menos do outro, favorecendo a descoberta de prazeres e levando-a a sentir-se menos congestionada e direcionada pelo que os outros esperam dela.

- Limites

Durante todo o desenvolvimento deste trabalho, mesmo que de maneira subliminar, evidenciou-se o excesso de invasão nas vidas das mulheres contemporâneas, seja através de debates sobre seus corpos e sexualidade, seja através de violências e abusos físicos ou pelos padrões morais, sociais e culturais machistas e sexistas.

Trabalhar limites na mulher contemporânea é essencial para ela conseguir amadurecer, diferenciar-se, não sendo apenas mais uma em meio à massa, sem, contudo, precisar compulsivamente de poder e reconhecimento.

Logo, exercícios simples, de construção simbólica de limites são necessários. Neste tipo de trabalho podemos solicitar à mulher que delimite seu espaço na sala (espaço terapêutico) através das mãos, como se construísse uma casa somente dela, um escudo de proteção. Após a delimitação pela paciente – que também pode ser feita com objetos no chão, representando seu espaço – explica-se para ela que irá tentar invadir seu espaço, romper com seu escudo e que ela deve impedir; podemos aqui orientar a paciente a ficar em posição de grounding, sentindo seus pés bem firmes no chão. Esse exercício exige força e atenção da paciente e coragem em dizer não ao terapeuta (aqui representando os outros que a invadem).

Um exercício mais sutil pode ser o de respeitar o espaço criado pela paciente, dizendo a ela “Eu respeito seus limites”. Também se pode trabalhar com a distância - o quanto a proximidade a incomoda? Qual distância ela sente como saudável e não-invasiva?

Todos estes exemplos de exercícios favorecem a construção de limites da paciente para o mundo externo, permitindo que ela deixe entrar na sua vida aquilo que é desejo, necessidade e saudável para ela.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após 04 anos de especialização em Análise Bioenergética e já incorporando algumas técnicas à minha atuação pude perceber o quanto as mulheres que atendo e atendi fazem parte das estatísticas acima citadas, mas além das constatações pude observar o reencontro delas consigo mesmas.

A bioenergética possibilita este encontro; através de propostas simples como uma respiração mais profunda, um grounding e o toque presentificado em seu próprio corpo elas podem perceber o quanto falta, começam a sentir, a se descongelar para vida.

A massa de informações e cobranças sociais é olhada com mais cautela, pois estas mulheres sentem o quanto muitas destas coisas não são importantes e/ou não fazem sentido em suas vidas. Elas sentem e compreendem que é preciso sair da posição de heroína.

Lowen nos diz no livro “O corpo traído” que:

Tendo assumido um compromisso com o sucesso(...) Este é um fardo difícil de ser carregado, uma vez que o sucesso não permite escapatória ou saída a não ser pelo fracasso. (1979, p. 29)

Se pensarmos nesta linha entenderemos que para a mulher poder sair da posição de heroína é necessário que ela se renda, mas se renda a quem? A resposta é simples e bastante complexa ao mesmo tempo: A ela mesma.

É preciso assumir-se mulher, aceitar estar mulher e viver a feminilidade, mas para isso é preciso sucumbir às verdades mais internas da psique, é necessário ceder.

Através da bioenergética é possível compreender que a rendição não significa fracasso, por outro lado é vista como recomeço. Render-se é aceitar-se humana e imperfeita, é abrir-se para as relações amorosas, é entrar em contato com o seu verdadeiro *self*.

A Análise Bioenergética procura não deixar o paciente destruído, sem corpo após a rendição, por outro lado, é no processo terapêutico - que desencadeará em algum momento esta rendição - e pelos exercícios, estruturados, que devem ser estudados caso a caso que o terapeuta possibilita

ao paciente reconhecer-se humano e se fortalecer, para então poder caminhar inteiro e por uma estrada realmente sua.

Assim pode-se concluir que através da psicoterapia, com foco na análise bioenergética, a mulher contemporânea tem a possibilidade de reencontrar-se com seus traumas e superá-los de modo a reconstruir-se de maneira singular e autônoma, não sendo governada pelo externo, mas libertando-se e expressando seus reais desejos, necessidades, sonhos e sentimentos, sem contudo fragmentar-se.

Através da Análise Bioenergética a mulher contemporânea pode buscar o prazer real, sentir-se mais equilibrada, pois através do processo terapêutico pode unificar-se, ser uma só em sua essência.

Como Lowen pontua em seus livros, não existe felicidade eterna, mas é possível a pessoa se tornar mais aberta para o prazer, para a vida, para o inesperado, sem, contudo, estar em constante estado de sofrimento. É possível amadurecer.

9. BIBLIOGRAFIA

BARBIERI, Daniele. **Ser mulher: Pulsação e Sentimento** In: Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, Xiii, Viii, li, 2008. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 21/06/2015.

BERTELLI, CHRIS - **Câncer de mama mata 40% das mulheres diagnosticadas com a doença no Brasil** - Dado faz parte de estudo sobre a incidência da doença na América Latina – 25/05/2012 - <http://saude.ig.com.br/minhasaude/2012-05-25/cancer-de-mama-mata-40-das-mulheres-diagnosticadas-com-a-doenca.html> - Acesso em 20/09/2015

BUSCATO, Marcela. **A biologia explica**. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI6300-15224,00/2011>. Acesso em: 12 Agosto 2013.

CASALOTTI, Isabela. **Autoestima, Feminismo e Contradições de cada dia**. In: Blogueiras Feministas, 03/10/2013. Disponível em: blogueirasfeministas.com. Acesso em: 13/04/2014.

FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. **Dicionário da língua portuguesa**. 5. ed. Curitiba: Positivo, 2010.

GIANINI, Tatiana. **As Lições das Presidentes**. VEJA. P. 82-91. São Paulo, Ed. 2267. Ano, Maio. 2012.

LOPARIC, Zeljko. **A teoria winnicottiana do amadurecimento pessoal**. IN: Ifanto – Ver. Neuropsiq. Da Inf. E Adol. 7(supl.1): 8-41, 1999.

LOWEN, A. **A espiritualidade do Corpo – Bionergética para beleza e a Harmonia**. 10.ed. São Paulo: Cultrix. 1995.

LOWEN, A. **Bioenergética**. 2.ed. São Paulo: Summus Editorial. 1982.

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

LOWEN, A. & LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 5.ed. São Paulo: Ágora. 1985.

LOWEN, A. **O Corpo Traído**. 7. Ed. São Paulo: SUMMUS EDITORIAL LTDA. 1979.

LOWEN, A, **Prazer... uma abordagem criativa da vida**. 9. Ed. São Paulo Círculo do Livro S.A. 1990.

LOWEN, A. **O Narcisismo**. 9. Ed. São Paulo. Editora Cultrix. 1993.

MARTINS, CARINA. **Homens já ajudam, mas jornada dupla segue feminina**
- <https://oceanoazulresearch.wordpress.com/2010/03/09/segundo-o-ibge-quase-90-das-mulheres-que-trabalham-fora-declararam-que-cuidam-tambem-dos-afazeres-domesticos/> - Acesso em 20/09/2015.

PIERRAKOS, JOHN C. **Energética da Essência (Core Energetics) – Desenvolvendo a Capacidade de Amar e de Curar**, São Paulo – Pensamento. 1997, capítulo 19.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Editora Brasiliense.1975.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes. 1998.

REICH, W. **A Revolução Sexual**. Rio de Janeiro. 1988.

SANTOS, Eder Soares. **D. W. Winnicott e Heidegger: a teoria do amadurecimento pessoal e a acontecência humana** / Eder Soares Santos. - Campinas, SP : [s. n.], 2006.

VEJA: **Edição Especial Mulher**. São Paulo, Ano 43, Julho. 2010.

VIANA, Suzana Alves. **O retorno de Lilith no corpo das mulheres modernas: o feminismo arcaico re(presentado) nos sintomas da tensão pré-menstrual**. Trabalho apresentado no I Congresso Internacional - A Representação da Imagem Feminina – UEL em 29/09/01. Disponível em: [HTTP://sedes.org.br/Departamentos/Formacao_Psicanalise/retorno_lilith.htm](http://sedes.org.br/Departamentos/Formacao_Psicanalise/retorno_lilith.htm).

Acesso em: 16/04/2014.

VOLPI, J. H. & VOLPI, S. M. **Reich: A análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003

Brasil alcança a maior taxa de divórcio dos últimos 26 anos – Publicado em 30/11/2011 - <http://www.gazetadopovo.com.br/vida-e-cidadania/brasil-alcanca-a-maior-taxa-de-divorcio-dos-ultimos-26-anos-9szdzdv8sv55ridijb022yn2m> - Acesso em 21/09/2015.

Jovens brasileiros OPINIÃO PÚBLICA - 30/07/2008 11H09 - DE SÃO PAULO - <http://datafolha.folha.uol.com.br/opiniaopublica/2008/07/1224167-jovens-brasileiros.shtml>. Acesso em 15/09/2015.

Mulheres são maioria da população e ocupam mais espaço no mercado de trabalho - por Portal Brasil Publicado: 06/03/2015 - <http://www.brasil.gov.br/cidadania-e-justica/2015/03/mulheres-sao-maioria-da-populacao-e-ocupam-mais-espaco-no-mercado-de-trabalho>. Acesso em 20/09/2015.

"Naquele momento, só queria morrer", conta mulher mutilada - http://noticias.terra.com.br/mundo/naquele-momento-so-queria-morrer-conta-mulher-mutilada_4b55d1e5c8936410VgnVCM3000009af154d0RCRD.html - Acesso em 20/09/2015.