

ANAIS DO

I CONGRESSO EM PSICOLOGIA CORPORAL EM CORE ENERGETICS 2008 ATIBAIA – SP – BRASIL Atibaia - SP, 18 e 19 de Outubro de 2008. Centro de Convenções Victor Brecheret

(Todo conteúdo escrito, citações, ortografia, gramática é de responsabilidade do autor. Todos os direitos autorais preservados)

FELICIDADE: UMA REFLEXÃO SOBRE EXCITAÇÃO E TRANSGRESSÃO.

Apresentação: Seminário.
Odila Weigand

RESUMO

" A felicidade é extremamente vulnerável. Ela é um risco e só como risco deve ser assumida".

Julian Marias

Introdução

Pensei em falar de felicidade e logo quase me arrependi. "Isso", que todos buscam, mas quem é que pode definir o que é? Algo totalmente subjetivo e expresso pelo marketing numa frase: "Um chora e o outro vende o lenço". Uma geada na Flórida faz a alegria dos produtores de laranja em São Paulo.

O fato é que todos nós desejamos ser felizes. Existe uma evidência melhor e mais universalmente aceita do que essa? Individualmente e coletivamente. Desejamos a felicidade para nós mesmos, e também para os outros. Com mais naturalidade, para os que nos são mais próximos, e quando estamos bem dispostos, para os que nos são estranhos. A felicidade tornou-se um DEVER. Mas quando isso aconteceu?

Quando li numa revista um artigo dedicado ao assunto, fiquei motivada a explorar mais e juntar outros conceitos que venho colecionando há anos.

Aspectos filosóficos

Historicamente, pertence à filosofia refletir sobre felicidade, ou felicidades possíveis, suas variações e intensidades. Além da Filosofia, ocupam-se do pensar felicidade a Política, a Sociologia e a Psicologia. É deste ponto de vista que vou olhar para alguns aspectos deste

assunto, cheio de paradoxos (Paradoxo é uma contradição apenas aparente: os dois lados estão certos e em geral se complementam).

Mitologicamente, a felicidade remete à idéia de destino. São nas principais figuras das tragédias gregas que vemos que a felicidade depende de uma sina já traçada pelos deuses olímpicos. Assim, Narciso, o sonhador¹, e Édipo², o realizador, não puderam fugir de seus destinos, e a busca da felicidade foi repetidamente frustrada.

Ao longo dos anos, a idéia de felicidade passou a ser vista como um estado de satisfação que se diferencia da atitude contemplativa (própria à religião) e que é de responsabilidade dos próprios homens e nasce nas relações. Com o Iluminismo, no século XVIII, iniciou-se, então, uma era da busca da felicidade como um dever, fruto do uso da RAZÃO. Foi o início da "tirania da felicidade": a satisfação deixa de ser um dever, saindo da posição de contingência, que é algo eventual, incerto, para a posição de obrigatoriedade.

No século XX, as instituições passam a regulamentar a criação de condições mais propícias e assim surgem:

- Declaração dos Direitos do Homem
- Estatuto da Criança e Adolescente
- Estatuto do Idoso
- Código de Direitos do Consumidor
- Novo Código Civil de 2002, com cláusulas que regulamentam relações afetivas e familiares (confusão entre namoro e relacionamento estável).

São instituições que visam regulamentar a busca da felicidade. As pessoas em geral acreditam que nascem para serem felizes, mas a busca continua escorregadia. Apenas se desloca no imaginário das pessoas, o lugar onde ela será encontrada: nos relacionamentos, na espiritualidade, no conforto, na segurança, no consumo, na criatividade, nas realizações, no poder, na capacidade de surpreender-se, de apreciar o novo e o Belo.

Felicidade X dor e escassez

Nesta minha pesquisa deparei com um artigo cujo título era: “A Felicidade está de volta”³. Mas quando foi que ela partiu?

Na Bíblia, Deus condena o homem a sobreviver com o suor do seu rosto e a mulher a parir com dor. Com isso, Deus traça um destino de esforço para evitar a dor, pelo menos a maior parte do tempo.

Na psicologia experimental observa-se que é mais produtivo um esquema de recompensa que de punições para obter o objetivo desejado, mas antes é preciso instalar um regime de escassez. Ou seja, a recompensa ou reforço, é dado, mas antes é preciso que haja alguma privação, uma necessidade que precisa ser atendida, ou um sofrimento que precisa ser aliviado. No laboratório de psicologia experimental, o ratinho ficava privado de água. Para instalar um

¹ Narciso, o sonhador, que deseja ter tudo perfeito, busca o Amor no reflexo da própria imagem

² Édipo, que como bom Realizador, luta com o pai, conquista a rainha e o trono, faz um bom governo, mas não escapa do fim trágico. O pai de Édipo, Laio, mandou matá-lo quando ele nasceu para evitar um mal, porque o oráculo avisou-o que esse filho um dia mataria seu pai.

³ Richard Layard. Londres, 02/03/2005.

novo comportamento, ele era reforçado com uma gota de água cada vez que emitia o comportamento desejado pelo experimentador.

O sofrimento e a dor – e não apenas os físicos – não têm lugar em tal ponto de vista, assim como as imperfeições. A não ser, é claro, que eles sejam condições da busca da saúde e do corpo idealizados. Assim, qualquer um pode reclamar de dores após praticar esportes, porque essa condição será prezada por significar busca de superação do corpo ou de ganhos estéticos.

Felicidade é crescimento

Para Platão a felicidade está relacionada com virtudes da alma como justiça, temperança, cumprir o próprio dever. A Bondade e a Beleza são atributos da Felicidade no "Banquete". Alexander Lowen, criador da Análise Bioenergética, parece que segue este ideal platônico. Diz que ser feliz é ter o sentimento de estar crescendo. Os objetivos da psicoterapia são *Self Connection - Self expression - Self Possession* – autoconhecimento, auto-expressão, autocontrole.

Lowen diz que toda felicidade depende de processos energéticos, ou seja, da livre circulação de energia no organismo. Quando isso acontece, vemos uma pessoa vibrante com uma qualidade de GRAÇA. A GRAÇA, visível no corpo, é um reflexo da Beleza da alma. Para John Pierrakos, criador do Core Energetics, é o sentimento de estar evoluindo, realizando sua missão nesta vida que conduz ao sentimento de estar feliz. Felicidade é uma percepção. Já o prazer é biológico, prazer está intimamente ligado à sensação que se desenvolve do processo contínuo da vida. Já a Alegria é um sentimento. Mas acho que nós concordamos que Alegria e Prazer alimentam a percepção de Felicidade.

Busca do prazer e a evitação do desprazer

Será que o conceito de prazer é capaz de abranger a ampla gama de percepções, sensações e sentimentos que colaboram para criar a percepção de felicidade ou infelicidade?

Há a anedota do bode no apartamento que foi transformada em vídeo publicitário⁴.

Na propaganda, um grupo de amigos entra no apartamento e vê uma geladeira de cerveja na sala. Surpresos, perguntam: "Como a sua mulher deixou tu botar uma geladeira no meio da sala?" O marido responde: "No começo, ela não gostou..."

Então aparece outra cena: o marido com um bode, diante do sofá. A mulher entra. Ele diz: "Amor, eu trouxe um bode pra colocar na sala. Tá legal?" Ela: "Você está louco?" Marido: "Ah, então vou querer colocar uma geladeira".

Sai o bode, entra a geladeira de cerveja. Os amigos riem, e festejam.

Como será que se sentiu a mulher? Feliz ao se livrar do bode? E o marido? Como será o sexo entre eles depois que os amigos partirem?

O filme do bode na sala ilustra algo que é um sintoma dos novos tempos: a confusão. A anedota, antiga, é apresentada de maneira espirituosa, todos riem, enquanto o conteúdo subliminar fica oculto.

⁴ Campanha de marca de cerveja veiculada na televisão no ano de 2007

O marido da geladeira de cerveja providenciou a escassez de delicadeza, escassez de respeito aos limites da mulher, ao espaço dela. Esta foi a primeira lição sobre felicidade: providencie escassez, depois alivie.

Parece que outra lição do episódio do bode é confirmar que o ser humano vive mais em função de afastar um mal. A esposa do anúncio se conforma porque, afinal, uma geladeira é melhor que um bode na sala. É preciso conhecer o mal para se perceber feliz sem ele. A atitude da mulher também mostra que o poder do marido é inquestionável e a ela só resta submeter-se.

A arte do humor está em passar essa mensagem de forma que nós todos nos divertimos com a situação, sem questionar o conteúdo. Aí se instala uma CONFUSÃO. Como se indignar se todos estão se divertindo? Se um chora, o outro vende o lenço.

A suposta cultura da individualidade não facilita a construção da identidade, apenas uma identidade de falso *self*, superficial, associado à imagem. Este é um conceito que Lowen (1983/1993) explora bem no livro Narcisismo, uma tendência que vem se acentuando desde então.

O Bem Comum

O conceito de bem comum foi desaparecendo a medida que a visão religiosa, que preconizava a solidariedade social e nacional, foi se dissolvendo no pós-guerra. Desta forma, ficamos desprovidos de conceitos de significado coletivo de bem comum.

As idéias de Charles Darwin influenciam a maneira como, no mundo contemporâneo, o bem comum reflete um modo de viver segundo o qual se você não procurar lutar para defender os seus próprios interesses, ninguém o fará no seu lugar. Competir para sobreviver e deixar descendentes, segundo esta visão de mundo, tornou-se um destino inescapável.

O conceito de bem comum em cada sociedade é determinado pelos gostos que são culturalmente adquiridos. Por outro lado, a própria sociedade se encarrega de moldar esses gostos, os quais passam a representar os sentimentos de bem-estar.

Desde o século 18, período do Iluminismo, a política pública adota um modelo de boa sociedade no qual o maior número possível de pessoas deveria ser feliz. Este ideal de felicidade coletiva atravessa o século 19 e, com a ascensão da burguesia, o acúmulo de capital e a rotatividade do consumo inspira reformas sociais.

Reich foi um dos idealistas que militou por mudanças sociais na primeira metade do século 20. Ele preconizou que a liberação da sexualidade dos adolescentes e das classes menos favorecidas traria uma reviravolta na organização de poder e autoridade.

Nessa afirmação ele estava certo, como vimos acontecer a partir da Revolução de Costumes deflagrada a partir de 1968 em Paris quando os jovens levantaram barricadas nas ruas e se rebelaram sobretudo contra o autoritarismo. A tecnologia veio ao encontro desse movimento da juventude, com o advento da pílula anticoncepcional que dissociou Sexo e Prazer de procriação.

Potência Orgástica

Reich colocou a sexualidade no foco da atenção como algo capaz de promover tanto mudança social e bem comum quanto Felicidade individual.

Reichianos viveram durante décadas sob a noção de felicidade a ser atingida quando atingisse a Potência Orgástica, que era característica do Caráter Genital, sinônimo de pessoa saudável.

A Potência Orgástica ficou pendente como uma promessa de paraíso, um ideal ou utopia.

Reich (1975, p. 94) definiu potência orgástica como "...capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo". Para ele, nenhum neurótico era orgasticamente potente sendo que a maioria dos homens e mulheres era neurótica e a potência orgástica era um indicador de saúde mental.

O conceito de potência orgástica como medida da saúde física e mental influenciou durante muitos anos o desenvolvimento da teoria e da prática da Análise Bioenergética. Em 1992, Lowen declarou que abria mão oficialmente deste conceito e colocou que o objetivo da terapia bioenergética era, para ele, autopercepção, auto-expressão e autopossessão, ou seja, conhecer-se, expressar sua verdade e ser dono de si mesmo. Coloca o ego saudável como o objetivo principal da terapia, e a manifestação da sexualidade como uma das formas de expressão desse ego saudável.

John Pierrakos adotou a integração de Energia e Consciência como objetivo da psicoterapia evolutiva Core Energetics, sendo que o trabalho com a liberação da sexualidade e do prazer são parte integrante desse processo, sem no entanto considerar a busca da potência orgástica conforme descrita por Reich.

Ao me perguntar se a Função do Orgasmo ainda é um modelo válido de crescimento, a resposta a que cheguei foi sim, na medida em que a fórmula da função do orgasmo pode ser considerada como uma metáfora da auto-regulação.

A função do orgasmo, longe de ser um tema esgotado, abre possibilidades de exploração de diferentes experiências orgásticas: onde quer que haja fusão, expansão, sexualidade, amor, prazer, nutrição emocional, pode-se chamar de experiência orgástica, ainda que não haja uma expressão por meio do contato genital. Em minha opinião, pensando em Reich (1975, 1995), a sua descoberta da função do orgasmo como modelo da auto-regulação da própria vida, foi um acerto. No entanto as inferências quanto à potência orgástica me parecem ser de utilidade limitada para tratar os males mais comuns e frequentes das pessoas que procuram ajuda na psicoterapia.

A Análise Bioenergética

Foi na década de 1970, período das reformas sociais, que a Análise Bioenergética teve seu maior desenvolvimento. Compreendendo a armadilha que a pretensa liberação sexual colocava para o ser humano, Alexander Lowen (livro Prazer: 1970) diz que confundimos objetivos e metas com prazer e não vemos que as metas que nos impomos são uma promessa de prazer e não a garantia dele. Lowen mostra que as sensações corporais de prazer fluem no organismo em duas direções principais: o fluxo ascendente da excitação corresponde à criação de imagens; e o fluxo descendente leva a excitação em direção à parte inferior do corpo. A descarga dessa excitação descendente é que promove a percepção do prazer.

Medo do prazer

Lowen (1970) fala em medo do prazer – o medo de TER e de depois PERDER. Neste esforço para afastar a dor da perda (porque todos nós perdemos algo quando crescemos) é que vão se criando as defesas, as barreiras ao fluxo da energia.

Eu gosto muito do trabalho de Erik Erikson⁵, Infância e Sociedade (1976, cap.8). Ele identificou etapas no desenvolvimento ao longo da vida, com tarefas específicas de cada etapa. Se algumas tarefas de desenvolvimento indicadas por Erikson não se realizam, ou se realizam parcialmente, são potenciais causas de problemas. Quando se realizam, geram sentimentos que dão suporte ao sentimento de felicidade.

AS OITO IDADES DO HOMEM		TAREFAS DE DESENVOLVIMENTO	
I - ORAL-SENSORIAL 0 a 18 meses	Confiança Básica	X	Desconfiança
II - MUSCULAR-ANAL 18 meses a 3 ½ anos	Autonomia	X	Vergonha e Dúvida
III - LOCOMOTOR-GENITAL 3 ½ a 7 anos	Iniciativa	X	Culpa
IV - LATÊNCIA 7 a 11 anos	Indústria	X	Inferioridade
V - PUBERDADE E ADOLESCÊNCIA 11 a 18 anos	Identidade	X	Confusão de Papel
VI- IDADE ADULTA JOVEM 18 a + - 38 anos	Intimidade	X	Isolamento
VII - IDADE ADULTA 38 a 60 anos	Generatividade	X	Estagnação
VIII – MATURIDADE 60 em diante	Integridade do ego	X	Desespero

As duas primeiras etapas são principalmente importantes para constituição de um *Self* Saudável, sincrônico com o Ego.

Confiança básica	Segurança básica > cuidados básicos, saúde física Contato e calor humano > relações afetivas
Autonomia,	Explorar o mundo > liberdade de movimento e expressão
Iniciativa	Inventar coisas, imaginar e transformar em ação
Indústria	(produzir, criatividade) > ser útil e necessário

A realização satisfatória de cada fase do desenvolvimento vai influenciar as seguintes. As necessidades básicas, quando somos privados delas, causam muito desconforto. É a escassez. Ao serem atendidas, transmitem a sensação de felicidade, por exemplo, quando são atendidas as

⁵ ERIKSON, Erik. Infância e Sociedade. Rio de Janeiro: Zahar, 1976.

necessidades de segurança, fome, sede, contato, calor humano, reconhecimento e valorização, realizações, contato espiritual.

É importante contextualizar na psicoterapia o momento do ciclo vital da pessoa, porque aquilo que foi felicidade aos 18 não será mais aos 45 e será diferente aos 65.

Excitação é diferente de Felicidade

Não são apenas os objetivos e metas que têm sido cada vez mais confundidos com Felicidade. A excitação tem um papel importantíssimo. Mas será que excitação, e o prazer que decorre de sua descarga, é suficiente para alguém poder dizer que se sente Feliz?

Um dos princípios que embasaram a técnica corporal de Reich foi:

Excitação alta e descarga intensa e rápida = prazer maior

Esse conceito não deixa de ser verdadeiro, mas é insuficiente e pode levar às distorções que vemos atualmente, no sentido da busca de prazeres instantâneos e necessariamente intensos. Ou à aplicação errônea de trabalhos corporais.

Na minha prática vejo que nível alto de excitação não é igual a alta carga energética, nem nível baixo de excitação se correlaciona necessariamente com baixa carga (WEIGAND, 1998). É possível encontrar alta excitação num organismo energeticamente esgotado, como nas situações de stress pós-traumático, por exemplo. Pessoas deprimidas, estressadas, por vezes compensam a falta de energia com uma hiper-excitação, criando uma falsa sensação de estar se nutrido com essa excitação. Por outro lado, um organismo altamente carregado e equilibrado energeticamente pode escolher ficar em repouso ou agir, sem necessitar para isso gerar muita excitação.

Se a pessoa está cansada ou deprimida, a descarga de energia não vai ajudá-la a se sentir melhor. O prazer nesse momento será de nutrir-se de energia e restabelecer um estado de equilíbrio interno.

Felicidade, dinheiro e atitude

Dinheiro excita. Mais dinheiro excita mais. Só de imaginar um prêmio da Mega Sena as pessoas ficam excitadas e imaginam suas vidas muito mais felizes que atualmente. Mas uma pesquisa feita com a população norte-americana aponta que acima de 5 milhões de dólares, o dinheiro deixa de ser fator significativo como subsídio para felicidade. E por que esta incongruência?

O desejo primordial do ser humano é desejar tudo aquilo que não tem: o emprego dos sonhos, a pessoa amada, dinheiro... Nosso desejo de ser feliz está baseado na falta, já dizia Spinoza. E, quando conseguimos realizar algum desses anseios, automaticamente surge outro desejo em seu lugar. Por isso, quando o dinheiro deixa de ser uma aspiração, ele conseqüentemente deixa de estar relacionado ao sentimento de felicidade.

Para André Comte-Sponville (2001), pensador francês contemporâneo, para ser feliz é preciso estar no estado de desespero – não na idéia que conhecemos desse sentimento, mas no desespero (ou desesperança) de quem não espera mais nada, ou seja, de alguém que não sofre mais por não ter e está satisfeitíssimo com aquilo que tem. Não é o que acontece geralmente,

convenhamos. “Há duas catástrofes na existência”, dizia George Bernard Shaw: “A primeira é quando nossos desejos não são satisfeitos; a segunda é quando são”. Portanto, alguns filósofos oferecem uma receita, ou mais uma chave da felicidade: a gente pode ser feliz com o que tem. Basta não desejar o que não tem. Simples, não é?

Será que essa proposta de se tornar um ser não desejante não limitaria o desenvolvimento das pessoas? Porque é exatamente o Desejo e o sentimento de incompletude que nos levam a progredir, buscar superação, evoluir no afeto e no espírito.

Outro filósofo francês, Pascal Bruckner, em *A euforia perpétua*, expõe sua opinião sobre a felicidade, denunciando a fragilidade e a crueldade de uma sociedade que transformou o prazer em ideal coletivo e obrigatório. "No mundo ocidental quem não é feliz se sente excluído e fracassado. (...) A felicidade é extremamente individual e efêmera por definição. Por isso, as pessoas obcecadas em conquistá-la, como uma propriedade, sofrem em dobro e se distanciam das pequenas alegrias da vida".

Desejo, Escassez, Impossibilidade

Se para sentir-se feliz é preciso haver Desejo, como diz a Psicanálise (somos um ser desejante), o desejo se nutre de excitação e também da percepção de uma falta ou escassez ou impossibilidade.

Quando há permissividade, instala-se o quê? O tédio, que talvez seja um dos grandes desafios atuais. O Amor confiante pode ser tedioso, enquanto a paixão é excitante. Eu conheci uma empresária de sucesso que quando o tédio a ameaçava, ela mudava de apartamento. Com isso criava um caos que a deixava excitada o suficiente para não se dar conta que fugia mesmo era do aprofundamento do amor e da intimidade.

Nesse vazio, onde se instala o Tédio, chega a tecnologia e principalmente a televisão, cultuada como referência dominante. Hoje a cultura da mídia é a cultura que domina, que organiza as formas sociais, substitui as manifestações culturais, faz a cidadania enxergar o mundo sob sua ótica, nas suas lentes, com seus vieses. As mídias, hoje, principalmente a televisão, detêm o poder de fazer crer e fazer ver. Seus ícones substituem os arquétipos do imaginário, são árbitros de valores e aceitação, de gosto e medida...

A influência da tecnologia na ética

Como ficam as virtudes na era da tecnologia digital?

Na década de 1990, o salto que vivemos na nossa vida cotidiana não foi um avanço de uma década. Passamos em dez anos para UMA NOVA ERA, com a introdução da tecnologia em todos os espaços vitais (lazer, estudo, saúde, aprendizagem, comunicação, política, amor, sexo, criação de filhos).

É preciso nos deixar surpreender e abraçar pelo inesperado, mesmo porque alguns mandamentos para sobrevivência devem ser respeitados:

- 1) não desprezará a tecnologia
- 2) romperá com velhos condicionamentos
- 3) obedecerá a uma nova ética; quando surge uma nova tecnologia, surge uma nova ética.

Para citar apenas alguns: os processos de reprodução assistida, os exames de DNA

criaram uma nova ética nos relacionamentos de casal e sexual, criaram novas situações para juizes.

Os novos meios tecnológicos impõem-se como uma nova realidade, cuja medida ainda não está posta em sua produção: algum autocontrole, a ética, a regionalização.

Os meios tecnológicos, enquanto reordenam as nossas percepções, traduzem a subjetividade humana em novos modelos de experiência... modificam sentimentos, comportamentos, padrões de relacionamento de crianças, jovens, adultos, idosos.

É indiscutível o papel educativo da televisão, educação transmitida como entretenimento para o bem ou para o mal. Tanto pode dissolver preconceitos injustos ou praticar uma educação para o crime.

Por exemplo, o poder das telenovelas para mudar valores culturais e sociais:

- Malu Mulher com Regina Duarte (1979/1980) veio divulgar e instituir a nova mulher, com autonomia financeira, uma certa liberdade sexual e personalidade própria, buscando direitos iguais ao homem, sem perder a feminilidade.

- Preconceito contra homossexuais: A primeira vez que apareceram duas mulheres homossexuais: Torre de Babel, 1998, Silvia Pfeifer e Cristiane Torloni, foi preciso matar as personagens numa explosão. Houve protestos da TFP (Tradição, Família e Propriedade) que expediu abaixo-assinados à Globo contra "Torre de Babel". A Associação das Escolas Particulares de São Paulo, que reúne colégios tradicionais do Estado, chegou a sugerir aos pais de alunos que boicotassem os patrocinadores da novela

- Na novela Senhora do Destino, de 2004 a 2005, com a identidade de uma médica, foi despertada a simpatia para o casal homossexual feminino, que foi aceito pelo público.

- Em Paraíso Tropical (2007), o casal gay é tratado com naturalidade, parece o relacionamento mais estável e equilibrado.

- Na novela Duas Caras (2008), aparece um triângulo amoroso sem conflito. Um homossexual, um heterossexual e uma mulher convivem como uma família, e todos se consideram "pais" da criança que nasce dessa união.

POLIAMOR

Poliamor é uma filosofia amorosa – seguida por poucos – que rompe com os padrões sociais da monogamia. No Google existem 769 citações da palavra poliamor e 840 mil da palavra polyamory – junção de poly (do grego que significa muitos), e amor (do latim).

Numa cultura que prega o elogio da transgressão como solução para o tédio existencial, que mostra na mídia de entretenimento que é preciso romper com toda e qualquer proibição para ser uma pessoa que está por dentro das coisas, atualizada, bem-sucedida.

Na área amorosa, surge a realização simbólica da satisfação dentro do triângulo edípico. Nada de ser o 3º excluído, pelo contrário, a palavra de ordem é inclusão.

Será que esta geração está inventando a solução para o dilema edípico, para o qual a psicanálise diz que não há "solução", apenas renúncia e sublimação?

Ainda veremos famílias constituídas no formato de uniões poliamorosas? A ética da fidelidade vai existir nessas uniões – fidelidade mútua entre os três? O conceito de normal e anormal foi abolido no que diz respeito à homossexualidade, e da mesma forma, o conceito de casal composto por duas pessoas está passando por esta revisão.

Na filosofia do poliamor, as pessoas se amam como ser humano, o sexo não é o foco e a relação com os envolvidos é duradoura. O difícil é encontrar pessoas que consigam se libertar do sentimento de posse. Cada vez mais as pessoas podem escolher e respeitar formas diferentes de viver, seja seguindo a estrutura de relacionamento monogâmico ou optando por outras formas de amar.

O poliamor prenuncia o fim do amor romântico que se caracteriza pela idealização do outro, fusão dos dois num só e pela idéia da exclusividade.

Quem sabe o Poliamor é um caminho de realização amorosa que rompe com padrões, que alguns estão experimentando? Quanto tempo vai demorar para que vejamos a institucionalização e regulamentação deste tipo de união amorosa que visa, sem dúvida, levar as pessoas a experimentar a Felicidade?

O fundamental para “desnaturalizar” a família é entender que a relação que conhecemos entre grupo conjugal, família, parentesco e divisão sexual do trabalho pode ser dissociada, dando origem a organizações muito distintas.

É curioso comparar a visão do Poliamor com a descrição de Reich (Análise do Caráter , 1995,p.176) do Caráter Genital no que diz respeito à sexualidade:

“Nas formas de sua sexualidade, como em todos os outros aspectos, o caráter genital é flexível e não constringido. Dado que consegue se satisfazer, é também capaz de monogamia, sem compulsão ou recalque. Contudo, quando racionalmente motivado, é plenamente capaz de mudar o objeto de seu amor ou ser polígamo. Não se apega ao objeto sexual por sentimentos de culpa ou considerações moralistas. Pelo contrário, mantém a relação com base em sua exigência saudável do prazer, porque isso o satisfaz. Pode superar os desejos poligâmicos, sem recalque, quando são incompatíveis com sua relação com o objeto amado, mas pode, de fato, ceder a eles se se tornam muito prementes. Ele resolve de maneira realista os conflitos reais que daí nascem. “

Para Reich, a possibilidade de cura dos males do indivíduo e da cultura dependeria da liberdade de exercer uma sexualidade plena e satisfatória. Ele dizia que na esteira da liberação da sexualidade viriam mudanças na estrutura econômica e social, favorecendo as camadas mais pobres da população. Esse conceito foi incorporado pelo movimento libertário de 1968, que teria como objetivo a conquista da felicidade pela abolição da autoridade. Aí já houve um grande engano, confundindo libertar-se de autoritarismo com liberdade sem limites. Os pais de hoje, que foram os jovens de 1970, desconfiaram de qualquer tipo de autoridade, deixando para os filhos a supostamente inata função de se auto-regularem.

No vácuo da orientação e autoridade da Família/ Igreja /Escola / Estado instalou-se o império da mídia, a poderosa educadora e formadora de opinião, cujo valor maior é vender.

A tecnologia veio ao encontro dessa transição, acelerou a transposição do poder das mãos dos adultos para as crianças, das quais muitas se tornaram jovens ávidos e perdidos (não todos, falo de uma porção da juventude, mas que causa preocupação).

Liberdade desassistida: Onde encontrar o prazer da transgressão?

Nas épocas de repressão, o sexo fora do casamento era uma felicidade desejada porque ocorria às ocultas e era a contestação de todos os deveres e obrigações que o poder impunha. As mulheres viviam a sexualidade reprimida, o temor da gravidez e da desonra. Não se podia nem sequer mostrar meio peito nu numa revista.

Ao contrário, nas sociedades tolerantes, como se proclama esta em que vivemos, onde nudez masculina e feminina são banais, o sexo se torna pouco estimulante porque a liberdade concedida parece falsa e porque é concedida de cima, e não conquistada a partir de baixo. Portanto, não se trata de viver uma liberdade sexual, mas de se adequar a uma liberdade que é concedida.

Num filme antigo de Pasolini, *Saló*, a certa altura do filme uma das personagens dirá exatamente isso: “As sociedades repressivas reprimem tudo, portanto os homens podem desejar fazer tudo”.

Agora, se as sociedades permissivas permitem qualquer coisa, só se pode fazer o que é permitido! O que é terrível! Hoje se pode fazer qualquer coisa.

Onde encontrar o prazer da transgressão?

Sociedade da Simulação

Jogar com os sentimentos de insegurança e os medos resultantes se torna hoje o principal veículo de dominação pública exercida pela mídia. Uma dominação exercida de forma acéfala, mas com o objetivo de promover o consumo. Aí temos incongruências:

De um lado, a propaganda de bebidas, que surte efeito com meninos e meninas se iniciando cada vez mais cedo (13 anos em média) no consumo de álcool. De outro lado, o governo que não pode prescindir dos altos impostos das indústrias de bebidas (e cigarros). E vemos campanhas milionárias do Ministério da Saúde para tentar influenciar jovens contra o consumo de bebidas. Mas as campanhas governamentais são mais fracas, apenas bons conselhos contra a promessa explícita de prazeres oferecida nas campanhas de bebidas alcoólicas, que atendem às necessidades básicas – popularidade, sexo, pertencer a um grupo de pares, alegria.

Recentemente surge uma medida politicamente corajosa e restritiva, a chamada Lei Seca de 2008, de âmbito federal, que pune quem dirige veículo tendo consumido bebida alcoólica. Os efeitos positivos já são sentidos na diminuição de acidentes nas estradas

Na sociedade da simulação, a economia e a vida "reais" não se diferenciam mais dos simulacros; a sexualidade permeia tudo, num simulacro de felicidade.

A confusão entre prazer, excitação e felicidade prevalece montada na idéia de "simulacro"

Zygmunt Bauman explica que simulacro é tudo que parece "realidade", mas do qual não podemos dizer onde está a diferença entre "representação" e o que é "representado".

Simulacro não é simulação – no simulacro, ninguém apenas mente ou age sob falsas pretensões. Existe uma CONFUSÃO genuína. Confusão é característica do Caráter Esquizóide, no qual não foi bem sucedida a integração entre as partes cindidas.

Diferentemente da imitação ou do fingimento (por exemplo, um produto pirata é uma imitação), o simulacro (a TV, a realidade virtual) confunde realidade e ilusão.

Os artistas de novela sentem isso na pele quando na rua são confundidos com seu personagem e são idolatrados ou agredidos.

Crime como diversão

Como vimos no começo, estamos programados para sentir prazer, em grande parte quando temos atenuada a angústia gerada pela escassez ou a angústia de uma necessidade básica.

Hoje, quando a sociedade provê alimento e abrigo e permite o exercício do sexo sem maiores conseqüências como gravidez e compromisso, como fica o desejo? Como exorcizar o fantasma do Tédio com sua parceira Depressão? A busca do prazer confundido com felicidade se volta para a adrenalina (leia-se excitação). Freud já dizia que medo e desejo podem ser intercambiáveis, o mediador é a excitação. É mais fácil produzir excitação pelo negativo que pelo positivo. Veja-se quem é o personagem favorito: o vilão ou o bonzinho? A excitação (leia-se adrenalina) pode ser inofensiva quando buscada nos esportes radicais, mas o mais fácil e acessível é por meio de assistir cenas de violência na TV. Ou mais ativamente nos jogos de computador violentos onde recompensas são liberadas após lutas que eliminam adversários ou pessoas inocentes, como se matam moscas. Aparentemente sem conseqüências.

Na confusão criada pelo SIMULACRO, matar e ferir tornaram-se atos sem conseqüência no universo virtual, mas com potencial de proporcionar prazer, poder, senso de realização e até de competência para criar estratégias, utilizar recursos, vencer obstáculos, tomar decisões rápidas. Estas competências desejáveis apresentam-se como recursos valiosos e a violência como atrativo para levar os jovens a adquirir tais competências. Mas em muitos jogos a noção de responsabilidade, conseqüência direta dos atos humanos, evapora.

Assim, mesmo os pais se tornam cúmplices, apoiando essa atividade violenta porque desenvolve aptidões úteis para vencer na batalha da vida. Vai-se criando nos organismos, desde crianças pequenas, um ambiente de “viciados em adrenalina”. Pequenos dependentes químicos, futuros seres motivados por adrenalina.

Programas que mostram simulações vívidas de crimes terríveis que, sob o pretexto de informar, são verdadeiras escolas de transgressão; são um aprendizado que navega nas moléculas de adrenalina lançadas na corrente sanguínea.

Não diz a verdade quem diz que quem educa é a família e que basta os pais dialogarem com os jovens sobre o que vêem na TV. A adrenalina é mais sedutora e facilmente viciante, além de estar acessível a um click no botão da TV ou do mouse.

Na era do entretenimento vemos alguns extremos de crime por diversão, uma modalidade que tende a crescer entre jovens cuja aprendizagem moldou suas experiências nesse universo onde o virtual e o real se confundem e são intercambiáveis.

É relativamente fácil confundir a mente que foi moldada para se recompensar com adrenalina. Disso se beneficiam alguns setores do negócio do entretenimento, apoiados na manipulação do conceito de liberdade de expressão.

Na confusão entre excitação, prazer e felicidade transformaram-se excitação e prazer em regra absoluta, já que a felicidade tornou-se um dever. O sacrifício, a renúncia e o sofrimento, realidades inerentes do cotidiano, foram excomungados pelo marketing do consumismo.

O mal existe na natureza humana, mas, embora sua dimensão seja insondável, há um equilíbrio entre amor e destrutividade em que o amor em geral prevalece. Esse equilíbrio se vê abalado pela violência transmitida como entretenimento. Que chega por um veículo já aceito

tacitamente pelo poder de fazer ver e fazer crer. Imagens de destruição aparecem em seqüência avassaladora, como se não afetassem a vida das pessoas.

Ao subestimar a influência da violência ficcional ou real, omite-se uma realidade bem conhecida da psicologia: a promoção do sadismo como instrumento de diversão não produz a sublimação da agressividade, antes representa um forte incitamento a comportamentos anti-sociais.

A ausência de limites, a crise da autoridade e a impunidade estão na outra ponta do problema. A serviço do prazer instantâneo e excitante como regra absoluta.

Como vimos, a transgressão provê o incremento da excitação, tornando a diversão mais intensa. Quando sexo consentido deixa de ser transgressão, resta o recurso à violência para produzir a necessária excitação.

“O IMPRESCINDÍVEL AMOR”

Se a Felicidade NÃO É:

- Evitar uma fonte de desprazer
- Potência Orgástica
- Dinheiro acima de uma certa quantia
- Alta Excitação e Descarga intensa e rápida
- Transgressão
- Violência e Poder

Como ficamos? O que é mais reprimido hoje? O AMOR. Palavra que ganhou uma conotação de piegas.

Se o amor é tão bom, como aprendemos a temê-lo?

O amor tem sido considerado o elixir da felicidade. Hoje a neurociência descobriu o nome desse elixir: um hormônio bastante conhecido, chamado Oxitocina, usado para facilitar a descida do leite após o parto e a contração do útero.

Melanie Klein falava do amor e ódio que convivem no bebê humano. Enquanto dissociados em Seio Bom e Seio Mau, o Amor fica preservado de ser destruído pelo ódio. Em geral, esses dois aspectos vão se integrando por volta dos 6 meses de idade, prevalece o Amor e a criança cresce saudável.

A doença estaria na Dissociação EGO / CORPO. A força da Dissociação teme o Amor, que une. Narciso não morreu por ter se olhado no espelho formado por uma fonte na Grécia, mas sim por ter tomado seu reflexo (sua imagem virtual) por um corpo.

Se o paradigma edípico era marcado pela Repressão, o paradigma Narcísico que vivemos agora é marcado pela Dissociação. A Dissociação é necessária para que prevaleça a Confusão.

É a Dissociação que permite a jovens de boa família de classe média cometerem atos de crueldade atroz contra pessoas desconhecidas, sem qualquer motivo, exceto pela diversão.

Lowen aborda a Dissociação em dois de seus livros: O Corpo Traído (que mostra a patologia esquizóide) e Narcisismo, a negação do verdadeiro *Self*. Quando uma pessoa com esse problema procura terapia ou se queixa da vida, diz coisas vagas como “quero amor” ou “quero ser feliz”. Não se dá conta da falta de conexão com seu corpo, seus sentimentos, sua Essência espiritual.

A literatura Psicológica – Teoria das Relações Objetais, Teoria do Apego, Winnicott, Daniel Stern e os modernos pesquisadores em psicologia do desenvolvimento como Edward Tronick e Alan Schore - em geral tratam dessa problemática como resultante de falta de cuidados maternos adequados ou falta de uma família estruturada. O que precisamos atualizar, nos dias de hoje, é o papel preponderante da mídia na criação e manutenção dessa patologia.

Grounding

A psicoterapia corporal tem recursos para lidar com a Dissociação que mantém a Confusão. Nesse sentido fiz meu estudo sobre GROUNDING, e escolhi este tema porque considero o Grounding a maior contribuição da Análise Bioenergética ao universo das psicoterapias. Mas também esse conceito precisou ser revisado e integrado a outras abordagens, que foi o que fiz no meu livro *Grounding e Autonomia*.

Ecologia Interna - Oxitocina: Elixir do amor?

Pesquisas recentes relatadas pela Dra Kerstin Uvnas Moberg (2003), pesquisadora sueca, revelam a contra partida da resposta adrenérgica, a bioquímica da resposta de calma, conexão e vínculo social.

De acordo com as pesquisas há uma fisiologia e endocrinologia que podem ser estudadas, demonstradas e capazes de promover afiliação, apego, resiliência e saúde.

As pesquisas têm se concentrado na resposta luta/fuga relacionada com stress, até porque é mais fácil eliciar medo que amor. Agora a busca da ecologia interna tenta corrigir esse vício das pesquisas, entendendo melhor como funcionamos quando estamos calmos, amorosos, conectados, enfim, felizes.

Como seres primitivos, aprendemos que a reação de luta/fuga é vital. Mas a sociedade atual transformou essa reação (mobilizar repetidamente todos os recursos disponíveis e funcionar no máximo desempenho por curto espaço de tempo) em valores que dizem como as pessoas devem viver: independência, competição, eficiência, desempenho e poder. Mas somos igualmente adaptados biologicamente para pertencer, conectar, nutrir e ser nutrido, repousar, refletir e nos alegrarmos. Alimentar corpo, mente e espírito, e sentir prazer.

É o desvelar dos mecanismos de prazer, os quais não têm nada a ver com remoção do bode do apartamento.

A lição da oxitocina é que a vida não precisa ser uma luta constante. Pode ser uma dança, com alegria, confiança e, quem sabe, Felicidade.

É a mensagem que eu gostaria de deixar com vocês hoje e que nos ajude (terapeutas corporais estudiosos de Reich) a desmanchar uma confusão: Alta Excitação não é necessariamente igual a ter carga energética e alta excitação não é Prazer nem Felicidade.

A felicidade subjetiva, não a idealizada e tirânica, muda de acordo com cada um, com a época e com a idade, é fugidia e efêmera, por isso há que reconhecê-la assim que acontece!

Vou finalizar com aquela frase do espanhol Jalian Marias:

" A felicidade é extremamente vulnerável. Ela é um risco e só como risco deve ser assumida".

E com uma fala do Dr. Lowen (1970): "Não é possível sentir totalmente os prazeres da vida, a menos que as funções do ego e os sentimentos do corpo estejam harmoniosamente equilibrados."

John Pierrakos (1997) conclui que “se estamos todos unidos nesta vida, cada pessoa uma folha na grande árvore da humanidade, a força que nos conecta a todos é o amor.”