

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

DANIELLA VIEIRA DOS SANTOS

**RESENHA DO LIVRO MEDO DA VIDA: caminhos da realização pessoal pela
vitória sobre o medo**

**PATOS DE MINAS
2019**

**FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

DANIELLA VIEIRA DOS SANTOS

**RESENHA DO LIVRO MEDO DA VIDA: caminhos da realização pessoal pela
vitória sobre o medo**

Resenha apresentada à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo
Ferreira

**PATOS DE MINAS
2019**

FACULDADE PATOS DE MINAS
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA
Curso Bacharelado em Psicologia

DANIELLA VIEIRA DOS SANTOS

**RESENHA DO LIVRO MEDO DA VIDA: caminhos da realização pessoal pela
vitória sobre o medo**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 03 de
dezembro de 2019.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira
Faculdade Patos de Minas

Examinador 1: Prof. Me. Arthur Siqueira Sene
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 2: Profa. Dra. Danielle Ribeiro Ganda.
Faculdade Patos de Minas

DEDICO este trabalho aos estudantes de psicologia que visam a compreender de maneira fácil o motivo de a maioria das pessoas terem medo de viver. Também dedico aos mestres, que, na extensão de seu ensino, buscam transmitir o conhecimento de forma leve, em especial, o complexo de Édipo e a Neurose.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Jeová Deus, por me dar forças e paciência, e por ter me permitido chegar até aqui.

A minha filha, Alice Emanuely, por compreender que nem sempre eu me fazia presente devido às noites em que aos estudos me dedicava.

Agradeço também à minha mãe, Cida, e meu irmão, Lázaro Alexandre, pelo apoio e pela ajuda nos momentos em que mais precisei.

Ao meu querido Orientador, Prof. Me. Leonardo Corrijo Ferreira, por ter me dado a mão nesta etapa final e por ter sido um maravilhoso mestre durante todos estes anos de curso.

Renda-se, como eu me rendi. Mergulhe no que você não conhece como eu mergulhei. Não se preocupe em entender, viver ultrapassa qualquer entendimento.

Clarice Lispector

RESENHA DO LIVRO MEDO DA VIDA: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo

Lowen, A. (1986). *Medo da Vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. São Paulo: Summus.

Por: Daniella Vieira dos Santos ¹

Leonardo Carrijo Ferreira²

1 CREDENCIAIS DE AUTORIA

O livro “Medo da Vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo” foi escrito por Alexander Lowen no ano de 1986, um psicanalista estadunidense de orientação freudiana. Lowen desenvolveu a psicoterapia mente-corporal conhecida como análise bioenergética, fundador e primeiro diretor-executivo do International Institute for Bioenergetic Analysis (Instituto Internacional de Análise Bioenergética), localizado na cidade de Nova Iorque.

Lowen formou-se em ciências e negócios, direito e, por fim, doutor em medicina. Curioso com a junção do corpo e da mente foi aluno e, depois, paciente de Wilhelm Reich. Psiquiatra e psicanalista pioneiro nos fenômenos psicossomáticos, ele foi um seguidor de Freud e, com uma nova abordagem, ele fundou a terapia que atende, simultaneamente, ao processo orgânico e energético do corpo. A sua terapia é denominada hoje como psicoterapia reichiana.

Sabendo da grandiosa bagagem de conhecimento de Reich, Lowen inicia o curso sobre análise do caráter ministrado por ele, ao fim do curso, Lowen demonstra vontade em continuar, sendo ensinado por Reich. Mais tarde, ele, juntamente com outros ex-alunos, organiza-se encontros mensais na casa de Reich com a finalidade de compreender os fatores causadores da neurose.

Exerceu psicoterapia por mais de 60 anos. Foi autor de 14 livros de análise bioenergética, sendo algumas de suas obras: O corpo em depressão: as bases biológicas da fé e da realidade; Amor, sexo e seu coração; Amor e orgasmo; Guia

¹ Concluinte do Curso de Graduação em Psicologia pela Faculdade Patos de Minas (FPM). daniellavieira@hotmail.com.br

² Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Docente e orientador do Departamento de Graduação em Psicologia da FPM. leonardo.ferreira@faculdadepatosdeminas.edu.br

Revolucionário para plena realização sexual; Bioenergética; O corpo em terapia: a Abordagem Bioenergética.

2 APRESENTAÇÃO DA OBRA

A realização deste trabalho objetivou realizar a resenha “Medo da Vida: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo” que vem analisar a influência exercida pelo medo ao longo da vida. O livro estudado apresenta a ideia do autor Alexander Lowen onde se tem 256 paginas divididas em 8 capítulos. O autor faz uma análise, sobre Édipo, destino, caráter, neurose, medo, ser. Ao longo da leitura, é possível observar que o autor mostra como muitas pessoas fogem do seu verdadeiro ser e vivem com uma dupla personalidade.

Isso porque as pessoas manipulam o destino do mesmo modo como foram manipuladas pelos seus pais, buscando, incessantemente, amor e aceitação não pelo seu Eu, mas pelas máscaras que usam com constância a fim de se sentirem aceitos e amados. São seres modificados desde o nascimento, vivendo de acordo com a forma que lhes é imposta pela sociedade.

Para Lowen o comportamento determina o próprio caráter, pois representa um comportamento constante que se tem, sendo de fácil percepção aos outros e, raramente, constatado pelo próprio ser. Apresentando, deste modo, a natureza do destino, que vem a ser mediante o caráter do indivíduo; assim, se o caráter for bom terá um destino bom. O contrário também é verdadeiro. Pode-se dizer que o caráter é a defesa que o sujeito encontrou para escapar em um momento de fraqueza permitindo, então, sobreviver e prosseguir a vida.

O autor apresenta o que é, em sua visão, um ser neurótico, o qual tem medo de se entregar, de mostrar quem é e de querer e ter vitalidade. Para ele, estas pessoas, em especial, têm medo da vida e do que essa pode proporcionar: as sensações que podem ter os prazeres e os desprazeres que podem resultar de suas escolhas e ações. É possível dizer que quase todos os seres humanos são neuróticos, poucos têm a plena coragem de mostrar quem verdadeiramente são sentir o êxtase da vida, o lado bom ou ruim.

Estas emoções não são deixadas pelos neuróticos de lado totalmente, mas eles não conseguem mostrar afeto intenso e nem ódio pleno. Sempre querem imitar aqueles que são frios, que não mostram fraquezas em seus sentimentos, pois esses

são vistos como fortes tomados como aqueles que conseguem chegar ao topo. Essa é uma competição de quem é mais desapegado, porque, ao se abrir para o amor, corre-se o risco de ser magoado, de ficar vulnerável e, com isso, corre-se o risco de ter o ego ameaçado.

A sociedade incute aos pais a tarefa de ensinar sua prole, como devem ser agir, comportar-se e falar. “Pode isso, não pode aquilo, faça deste modo, não aja deste jeito, nós te amamos, só se você for bonzinho”. Assim, inicia-se o uso das máscaras, enganando a si mesmos, achando que irão ser aceitos e amados pelos outros, assim como foi com os seus genitores. A aceitação e o amor não podem ser uma via de mão dupla. Os dois devem andar juntos, seguirem o mesmo curso, serem expressos de forma natural, numa troca de carinho e afeto, em retorno do Eu do outro.

Em seu livro, o autor também discorre sobre a sexualidade, mencionando que ela é reprimida pela cultura ocidental, fazendo com que o indivíduo sinta-se culpado pelas suas práticas e desejos, os quais se iniciam ainda na infância pela fase edipiana, também conhecida como complexo de Édipo. O livro objeto de estudo conta sobre o complexo de Édipo. Mediante o nascimento do filho, Laio, rei de Tebas, consultou um oráculo para saber o destino de seu herdeiro, e o futuro deste filho não era o melhor e nem o dele. Édipo iria matar o pai e apaixonar-se pela mãe, casando-se com ela. E Laio, tentando reverter o possível destino de ambos, deixou o filho amarrado a uma estaca no campo para morrer aos poucos. No qual a criança começa a ter consciência de sua sexualidade, e, desta maneira, modifica o relacionamento com seus genitores, tendo seus pais como objetos libidinal. O menino encaminha seu desejo sexual à mãe e sua rivalidade emocional ao pai.

Para Lowen, a experiência é o melhor instrutor, ou o único, pois é por ela que se aprende de verdade. Entretanto, quando se fala da pessoa neurótica, esta regra não parece cabível. O sujeito neurótico não aprende pela experiência, ele reproduz o mesmo ato autodestrutivo vez após vez, trazendo, por conseguinte, comportamentos da infância. Se, quando era criança, acabou cuidando da mãe em sentido emocional ou físico, ao se tornar adulto, irá fazer o mesmo com seu parceiro. Irá buscar, de forma inconsciente, alguém como o genitor do sexo oposto.

O neurótico procura uma fuga para aquele comportamento, pois já sabe o fim. Porém, não dá resultado, uma vez que ele não suporta o fracasso. Ele é visto como submisso a um destino intolerável. No entanto, na verdade, esse processo de autoaceitação, o ajuda na mudança. A maioria dos sujeitos busca ser diferente e esta

ideia é neurótica. Está aí uma batalha que nenhuma pessoa pode vencer: os que entrarem nela, fracassarão. “Paradoxalmente, através da aceitação do fracasso, tornamo-nos livres de nossas neuroses” (p. 21).

O indivíduo procura uma terapia com o intuito de se livrar de algum transtorno em seus traços e atitudes, como depressão, ansiedade, frustração. O sujeito quer se desvencilhar de tais traços, entretanto, a vontade de mudar não é total e definitiva; muitas vezes, ele não vê a importância de uma mudança radical, sente-se como se não estivesse obtendo sucesso. Por isso, muitos procuram o caminho mais fácil a fim de se livrar da sua personalidade ou comportamento, por meio de livros de autoajuda, ou psicologia barata! Assim como Lowen cita.

De forma superficial, estes tipos de livros mencionados vêm dando dicas de como ser mais autoassertivo, como fazer amigos ou mais respostas sexuais. Todavia, livros assim não atingem o problema verdadeiro, o qual atrapalha o indivíduo a viver suas experiências de forma plena, a lidar com o medo, de mostrar sua verdadeira natureza (*self*). Desta forma, os indivíduos escondem seus sentimentos e sensações verdadeiras.

Como pontua Lowen, muitos compram a ideia de que a vida é um jogo e que precisam aprender a jogá-lo para ser bem-sucedido. Sendo assim, convencido desta concepção, o sujeito está pronto para transformar o papel que exerce. Porém, não está pronto para deixar de desempenhar estes papéis ou usar esta máscara para ser ele mesmo. Para o autor, Isso é aterrorizante!

O medo de mostrar o verdadeiro EU é pior do que o medo da morte. O autor ressalta que o neurótico tem tanto medo de viver como de morrer, como bem visto em exemplo de um dos pacientes de Lowen: Arthur. Ele era um paciente um pouco irregular; quando chegou à terapia, sofria de insegurança, ansiedade e depressão. Sua insegurança não vinha de posses, mas de relacionamentos amorosos. Sua ansiedade era decorrente de sua dificuldade de mostrar-se. A depressão era levemente crônica e pouco intensa e o deixava sem nenhum pinga de alegria. Com a terapia, estes sintomas tiveram uma melhora bem acentuada.

Em uma das sessões, o autor expressa sua surpresa mediante um comentário que o paciente fez: “cada vez mais me vejo um pouco enamorado pela ideia de morrer”. Observou claramente uma evolução, contudo, a ideia da morte estava em todos os seus pacientes. Arthur prosseguiu dizendo “não seria mal deitar-me e morrer, eu realmente não me incomodo com essa ideia, me sinto morrer aos poucos e isso

não me perturba”. Passo muitas horas sem fazer nada, sem sequer uma vontade de algo. Minha vida está cada vez melhor, meu apetite sexual é maior, estou vivendo com mais intensidade do que em todos esses anos de existência”.

Neste sentido, o autor enfatiza que quanto mais cheio de vida sente-se, maior a tendência depressiva dentro de si. Fica claro que a condição do paciente é um tanto quanto contraditória e precisa de um esclarecimento, pois, antes desta constatação feita pelo próprio, ele tinha a vida mais ocupada. Mesmo que hoje ele diga que vive a “vida mais ativa”, sua antiga rotina não dava a ele tempo para ser ou sentir”. E agora que se dispõe deste tempo, consegue ser e sentir, ele fica diante do seu Eu, e isso o deixa enamorado por esta ideia. O medo da morte está vinculado ao receio da vida.

A leitura de capítulos subsequentes Lowen traz algo que para ele soa um pouco menos ilógico, ao se ler que se tem medo da vida, o medo do sexo. Porém, o real é que o sexo e a vida têm aspectos sombrios para o sujeito, ambos são incertos, não estão sobre o controle do ego. São de propriedades tipicamente explosivas. Orgasmo não é só um fluxo de sensações. Existem várias maneiras de apresentar a resposta orgástica. No entanto, um componente igual é a ideia de explosão; dá-se início como um fluxo, mas acaba-se em uma explosão.

Mesmo assim, há de se dizer que nem sempre a atividade sexual leva a uma descarga de orgasmos. As carícias preliminares podem trazer prazer, não clímax. Para sentir o êxtase, o jubilo que o sexo tem a dar, necessita-se desta descarga orgástica, ter esta vivência e descobrir o que é a vida. Esta vivência, contudo, traz o medo, pode-se até brincar com o sexo de formas sexuais, porém, tem-se medo da explosão, do jubilo. Para o autor, isso é a ansiedade do orgasmo. Quando se chega próximo ao clímax, aparece o receio da ruína do ego.

Lowen conclui que, um motivo para o fracasso, seria a falta de disponibilidade do sujeito de aceitá-lo. Quando o sujeito aceita o seu fracasso, fica fácil ser bem sucedidos, uma forma de aceitar o fracasso é aceitar a si próprio. “Não ocorre nenhuma mudança real no caráter até que a pessoa aceite a si mesma como fracasso. Esta aceitação libera a energia vinculada à luta pelo sucesso, e a luta para provar a si mesma, tornando-a então disponível ao crescimento”.

O mesmo se dá com o destino, quando a aceitação do destino ocorre a mudança do próprio destino. “Ao desistirmos do esforço para superar o destino, deixamos de lado nossa estrutura neurótica de caráter e então pode emergir um caráter saudável, que determina um destino diferente” (p. 254).

3 APRECIÇÃO DA OBRA

Nesta obra, intensa e extensa, o autor, com uma linguagem simples e direta, realiza um exame impressionante do que é destino sobre os processos psicológicos e os porquês das escolhas diárias do indivíduo. Mais profundamente, há considerações sobre o que significa viver e morrer, e a forma como o sujeito pode se posicionar frente à terapia, muitas vezes, consumido pelo medo de amar e de ser amado, de mostrar o seu verdadeiro Eu, suas indecisões e suas fraquezas.

De forma positiva, Lowen sacia o “porque” o sujeito tem medo da vida e questiona sobre o uso de suas máscaras. Possibilita a compreensão do modo como às pessoas levam suas vidas, dos seus medos, traumas, escolhas.

Assim entender a razão pela quais muitos deixam pelo caminho a terapia, e como o terapeuta se posiciona ao retorno do mesmo. Tendo visão geral do ciclo de manipulação: sociedade, que manipula os pais, que manipula os filhos e os filhos que tentam manipular seu destino, vindo a se um ser neurótico.

Na minha particularidade, o autor fez uma brilhante obra, abordando todo o ciclo do medo, e sendo claro e objetivo. Acredito que o capítulo poderia ser menor, pois causa uma exaustão aos leitores.

4 INDICAÇÃO DA OBRA

Esta produção constitui uma concreta contribuição para os profissionais da psicologia e deve ser indicado a todos aqueles que, inseridos no processo terapêutico, pretendem melhorar sua prática, adquirindo um conhecimento mais aprofundado, visando à inclusão de novas técnicas, a fim de trazer uma melhoria ao seu paciente. Esta obra pode ser indicada aos estudantes de psicologia que visam a compreender de maneira fácil o motivo de a maioria das pessoas terem medo de viver. E aos mestres, que, na extensão do seu ensino, buscam transmitir o conhecimento de forma leve, em especial, o complexo de Édipo e a Neurose.

ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA

Autor Orientando:

Daniella Vieira dos Santos

Av. Juscelino Kubitscheck de Oliveira, 11602-11972- Cidade Nova, Patos de Minas
MG, 38706-002.

(34) 38185300

Email: daniellavieira@hotmail.com.br

Autor Orientador:

Leonardo Carrijo Ferreira

Av. Juscelino Kubitscheck de Oliveira, 11602-11972- Cidade Nova, Patos de Minas
MG, 38706-002.

(34) 38185300

Email: leonardo.ferreira@faculdadepatosdeminas.edu.br

DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 03 de dezembro de 2019

Daniella Vieira dos Santos

Leonardo Carrijo Ferreira



FACULDADE PATOS DE MINAS



FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU Nº. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

Departamento de Graduação em Psicologia

Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC Nº. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME Nº. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, nº. 65, sessão 1, pág. 70-81

“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”

(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)