

Entre génio e loucura: Fernando Pessoa em perspectiva de psicoterapia corporal

Kovačić, Maja

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:446460>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-19**



Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Universidade de Zagreb
Faculdade de Letras
Departamento de Línguas e Literaturas Românicas
Cátedra de Língua e Literatura Portuguesa

Entre génio e loucura: Fernando Pessoa em perspetiva de psicoterapia corporal

Tese de mestrado

Mestranda:
Maja Kovačić

Orientador:
Nikica Talan

Zagreb, 2022

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za romanistiku

Između genijalnosti i ludila: Fernando Pessoa iz perspektive tjelesne psihoterapije

Diplomski rad

Studentica:
Maja Kovačić

Mentor:
Nikica Talan

Zagreb, 2022.

Resumo:

A figura e a obra de Fernando Pessoa, um dos maiores poetas portugueses de todos os tempos, não deixam de despertar o interesse de muitos, mesmo décadas após a sua morte. Isto não nos deveria surpreender, tendo em conta a sua personalidade complexa, a sua imaginação excepcional e o seu vasto leque de interesses. A sua personalidade complexa é também objeto de inúmeras discussões. Ela continua a despertar grande interesse e é uma parte indispensável da investigação científica do Poeta. O principal objetivo do presente trabalho é descobrir os elementos na biografia e na obra de Fernando Pessoa que possam ser associados à caracterologia utilizada na psicoterapia corporal e descrever alguns aspetos psicológicos do autor através das suas lentes. Na tese apresenta-se igualmente uma panorâmica do desenvolvimento histórico da psicoterapia corporal, tal como as descrições das relevantes estruturas caracterológicas da personalidade.

Palavras-chave: *Fernando Pessoa, psicoterapia corporal, heterónimo, caracterologia*

Sažetak:

Lik i djelo Fernanda Pessoe, jednog od najvećih portugalskih pjesnika svih vremena, ni desetljećima nakon autorove smrti, ne prestaje pobuđivati zanimanje mnogih. To nas i ne bi trebalo čuditi s obzirom na Pjesnikovu složenu osobnost, osebujnu maštu i širok spektar interesa koji se odražavaju u njegovim djelima. Predmet brojnih rasprava je i Pessoina gore spomenuta složena osobnost. Ona pobuđuje veliko zanimanje i neizostavan je dio proučavanja samoga Pessoe. Prvotni cilj ovog diplomskog rada je pronaći one sastavnice u Pessoinu životopisu i stvaralaštvu koje se mogu povezati s karakterologijom korištenom u tjelesno usmjerenoj psihoterapiji te kroz njezine leće opisati neka autorova psihološka obilježja. Rad se također dotiče pregleda razvoja tjelesno usmjerene terapije, kao i opisa važnih karakternih struktura osobnosti.

Ključne riječi: *Fernando Pessoa, tjelesno usmjerena psihoterapija, heteronim, karakterologija*

ÍNDICE

1. A introdução	1
2. O que é a psicologia corporal?.....	3
2.1 A definição e os inícios	3
2.2 As características do caráter definidas de acordo com Reich.....	6
2.3 A contribuição de Alexander Lowen e John Pierrakos para a psicoterapia corporal	11
2.4 As estruturas de caráter de acordo com Lowen e Pierrakos.....	14
2.4.1 O caráter esquizóide.....	15
2.4.2 O caráter oral	17
2.4.3 O caráter masoquista.....	19
2.4.4 O caráter psicopático.....	20
2.4.5 O caráter rígido	21
3. A vida de Fernando Pessoa.....	22
4. Fernando Pessoa através das lentes da caracterologia da psicoterapia corporal	25
4.1 Os heterónimos e a despersonalização	25
4.2 A relação entre o pensamento e o sentimento	30
4.3 As relações humanas e o amor.....	33
4.4 A espiritualidade	34
5. Considerações finais	36
6. Referências bibliográficas e web	38

1. A introdução

Logo no início desta tese temos de admitir que falar sobre Fernando Pessoa não é uma tarefa fácil. Sendo uma pessoa multifacetada, com muitos talentos, muitos interesses e uma vida extraordinária, é sem dúvida uma das figuras mais destacadas do século vinte, cuja influência continua até hoje.

Fernando Pessoa, autor considerado génio literário, escrevia desde criança. Escrevia sempre e em qualquer lugar, produzia tantos textos que os tinha de guardar numa arca. Depois da sua morte, a arca foi descoberta pelos membros da sua família e o conteúdo, 25 mil de folhas, continua a ser analisado.

A figura e a obra de Fernando Pessoa intriga e atrai muitos leitores e críticos que descobrem nos seus manuscritos não só a sua genialidade poética, mas também os pormenores da sua personalidade. O presente trabalho é o produto da nossa curiosidade, tal como do nosso interesse pelo autor e pela psicologia corporal.

Deste modo, o objetivo principal desta tese é encontrar e analisar as concordâncias na caracterologia proposta por Wilhelm Reich e Alexander Lowen usada na psicoterapia corporal, nos dados bibliográficos de Fernando Pessoa, tal como nos exemplos que encontramos na sua obra. Em conformidade com isso, procuramos fazer uma descrição caracterológica do Poeta de acordo com o que acabamos de dizer.

No que diz respeito à estrutura, a tese divide-se em três partes. Na primeira parte apresentamos dois conceitos muito importantes da psicologia corporal, o carácter e a caracterologia. Apresentamos o trabalho de Pierre Janet, Wilhelm Reich, Alexander Lowen e John Pierrakos que foi fundamental para o desenvolvimento da psicoterapia corporal. No trabalho prático deles, os autores demonstram que a ligação entre a mente, o corpo e as emoções existe. Assim sendo, continuam a desenvolver o seu trabalho baseando-se na ideia de que, na maioria dos casos, conversar com o paciente não é suficiente para o ajudar de verdade.

A segunda parte é dedicada à vida de Fernando Pessoa que foi relativamente desconhecido pelo público (muitas das suas obras na altura não foram publicadas), ainda que se dedicasse por inteiro à escrita. Pessoa, tal como já foi dito, era tão dedicado à sua criação literária que usava qualquer pedaço de papel que encontrava, escrevendo mesmo nas margens dos seus próprios textos. Além disso, o Poeta é conhecido pelos seus heterónimos, ou seja, pelos seus

“outros eus”, personalidades criadas por ele próprio, as quais também são apresentadas nesta parte do trabalho, visto que fornecem dados importantes para a nossa análise.

Essa análise é abordada na terceira parte do trabalho. O principal objetivo dela é encontrar as concordâncias entre a biobibliografia de Fernando Pessoa e a caracterologia elaborada na primeira parte. Como produto desta análise, propomos uma perspectiva sobre o escritor que pode oferecer uma compreensão mais aprofundada da sua personalidade.

2. O que é a psicologia corporal?

2.1 A definição e os inícios

Visto que o objetivo principal desta tese é analisar a vida, a obra e o caráter de Fernando Pessoa através das lentes da psicologia corporal, esta secção será dedicada à apresentação dos elementos essenciais, psicólogos e psiquiatras que contribuíram para o seu desenvolvimento.

A psicologia corporal é um ramo da psicoterapia que desenvolveu uma metodologia para trabalhar com emoções através do corpo e cujo desenvolvimento começou no início do século vinte. Para a sua evolução, foi importante o trabalho científico pioneiro de Pierre Janet, médico e psicólogo francês. Na primeira parte da obra *Series of Essays on the Science*, na revista „Body Psychotherapy Today”, Courtenay Young escreve:

Ele foi muito respeitado no seu tempo. Em 1898, foi nomeado professor de psicologia na Sorbonne e em 1902, sucedeu a Théodule Ribot na área da psicologia experimental e comparativa no Collège de France, cargo que ocupou até 1936. Foi também eleito membro do Institut de France a partir de 1913. Visitou regularmente a América do Norte e do Sul e as suas conferências em Harvard, em 1907-8, foram publicadas como “The Major Symptoms of Hysteria” (Janet, 1907). Recebeu um doutoramento honorário nas comemorações trienais de Harvard, em 1936.¹

O trabalho de Janet contribuiu para o estudo contemporâneo dos problemas mentais e emocionais que abrangem ansiedades, fobias, obsessões e tiques, sendo importante notar que ele se baseia na sua experiência profissional. Janet também estudava a ligação entre tensões emocionais e constrições no fluxo de fluídos no corpo, a massagem, o processo formativo das fases embriológicas de desenvolvimento, movimento e intencionalidade, tal como a importância de trabalhar com o corpo dos doentes traumatizados (Young, 2011), devido ao que podemos considerá-lo o primeiro a introduzir o conceito da integração do corpo na psicoterapia.

Wilhelm Reich (1897-1957), discípulo e contemporâneo de Sigmund Freud, é considerado o pioneiro da psicologia corporal. Em 1922, Reich obteve o seu mestrado na Faculdade de Medicina da Universidade de Viena e continuou aí a estudar neuropsiquiatria durante mais dois anos, na categoria de médico assistente. Já nessa altura era membro da Sociedade

¹ Citação extraída do livro “The Historical Basis of Body Psychotherapy” do Courtenay Young. Edinburg: Body Psychotherapy Publications, 2011, e traduzida do inglês.

Psicanalítica de Viena. Ainda durante o mestrado, tinha começado a exercer profissão de psicanalista clínico e, mais tarde, combinou este trabalho com o de psiquiatra. Em 1922, tornou-se assistente clínico na Clínica Psicanalítica de Freud e, pouco depois, vice-presidente da mesma instituição. Alguns dos seus livros são: *O Caráter Impulsivo* (1925), *A Função do Orgasmo* (1927), *A Revolução Sexual* (1930), *Psicologia de Massas do Fascismo* (1933), *O Combate Sexual da Juventude* (1932), *Análise do Caráter* (1933).

O último livro mencionado, *Análise do Caráter*, constitui base para uma parte teórica da psicologia corporal chamada caracterologia, ou seja, o estudo do caráter. Nesse livro, Reich chama a atenção para a adoção da estrutura de caracteres na psicanálise como um motivo protetor do indivíduo para evitar que ele descubra as suas próprias neuroses subjacentes, considerando que os sentimentos reprimidos também se manifestavam como tensão muscular e que estes fatores mentais e físicos poderiam ser ultrapassados através da manipulação direta e da sensibilização do indivíduo para a tensão.² O termo caráter aparece também na obra de Freud e este tinha-lhe consagrado uma importância significativa, mas nunca elaborou uma teoria baseada no caráter, apesar do facto de que ele mesmo considerava que a análise dos sintomas não bastava para que um tratamento fosse bem-sucedido. Reich, no entanto, fala do caráter já em 1922³, apresentando a análise deste como sendo mais importante do que a análise das ações e dos comportamentos de uma pessoa:

Ao pensar dessa maneira, o autor concebe o caráter como um "muro de proteção" que absorbe o impacto das exigências do id e do mundo externo sobre o ego. É por isso que, na situação de análise, o caráter, logo que sinta a aproximação de alguma ameaça (vinda de fora ou de dentro), passa a exercer sua função de defesa, impedindo, por exemplo, que conflitos inconscientes potencialmente desestabilizadores do equilíbrio do ego se tornem conscientes.⁴

Segundo Reich, "o corpo respondia à repressão gerando tensão muscular, o que, com o passar do tempo, se traduzia em dores crónicas e doenças e dizia que era uma 'armadura' ou uma 'couraça' que moldava o físico e o caráter do indivíduo e determinava como essa pessoa

² Citação extraída do Britannica, enciclopédia generalista de língua inglesa, "Wilhelm Reich", URL: <https://www.britannica.com/biography/Wilhelm-Reich>, (1/1/2022) e traduzida do inglês.

³ Num artigo intitulado "Dois tipos narcisistas".

⁴ Albertini, Paulo. "Wilhelm Reich: percurso histórico e inserção do pensamento no Brasil", *Boletim de Psicologia* Vol. 61, No. 135. 2011, p.159-176.

encarava sua existência”⁵. Esta tensão ocorre quando uma pessoa tenta suprimir as emoções e isto passa-se desde a infância. Reich, pelo contrário, considerava que tal tensão acontece mesmo a partir do desenvolvimento embrionário.

Todos os desconfortos ou as tensões que sentimos a nível físico (dores no peito e na cabeça, tensão nos músculos, cólicas no abdómen) indicam quase sempre a emoção suprimida em relação à experiência dolorosa que vivemos. Desta forma, é impossível para um indivíduo reconhecer que algo está a acontecer no seu corpo, visto a supressão ser o seu sistema individual. A tensão parece perfeitamente normal, como se fizesse parte dele. “A totalidade dos traços neuróticos de carácter se faz sentir como um mecanismo de defesa compacto. A essa defesa, Reich dá-lhe o nome de couraça caracterológica. Serve a uma finalidade econômica definida: proteção contra os estímulos que vêm do exterior, e também como defesa contra os impulsos libidinais internos”. (Quadros 2016: 269-270)

Reich explica que as tensões provêm do carácter de cada pessoa e que elas são expressadas na sua postura, maneira de que ela anda ou fala e como respira, mas também através de atitudes, ideias e fantasias, por exemplo. Esta abordagem põe em evidência a ligação iminente entre a psicologia do indivíduo e do seu corpo, que fazem um conjunto indivisível:

A resistência caracterológica não advém do conteúdo do material do paciente, mas da maneira específica de agir e reagir. Difere de carácter para carácter, ainda que o conteúdo possa ser o mesmo: histérico, impulsivo, etc. A forma está determinada pelas experiências infantis, tal como está o conteúdo dos sintomas e das fantasias. A aparição do carácter como resistência revela sua origem infantil; é tanto uma defesa como uma transferência das relações infantis com o mundo exterior. (Quadros, 2016: 270)

Isto significa que tudo o que se passa a nível emocional e psicológico se reflete no nosso corpo. Nesse sentido, o nosso corpo conta a nossa história pessoal, como funcionamos neste mundo. Portanto, Reich considera que é necessário trabalhar ao nível físico para chegar à expressão emocional e conseqüentemente contornar as resistências do carácter que ocorrem quando o terapeuta oferece a interpretação do significado dos elementos reprimidos e, por

⁵ BBC News Brasil. “Wilhelm Reich: Os controversos tratamentos sexuais de um dos psicanalistas mais radicais da história”, URL: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-47407358>, (1/1/2022).

consequente, inconscientes. Tal depende da vontade e da disposição do paciente para aceitar realmente o que o terapeuta tinha indicado, o que pode durar anos.

2.2 As características do caráter definidas de acordo com Reich

Como Freud foi figura de uma grande influência para Reich, seu professor e mais tarde mentor e empregador, poder-se-ia esperar que ele considerasse o conceito do caráter muito importante, e isto teve uma enorme influência em Reich. Porém, como já mencionámos, não foi assim. Segundo Albertini e Oliveira e Silva: “caráter é um termo que aparece disperso na obra freudiana”⁶. É curioso Freud nunca ter elaborado uma teoria sobre ele. Isto não é o caso de Reich, que achava que a comunicação entre o paciente e o psicólogo seria produtiva só no caso onde as resistências são dissolvidas no paciente. Por isso, decidiu procurar uma maneira que poderia ser mais efetiva no tratamento dos pacientes, tendo conferido prioridade à interpretação das formas de defesa do paciente, ou precisamente à interpretação das formas nas quais aparecem as resistências, e não ao conteúdo da conversa com o paciente:

Não é apenas *o que* o paciente diz, mas *como* o diz que deve ser interpretado. Frequentemente os analistas se queixam de que a análise não está progredindo, de que o paciente não está produzindo nenhum “material”. O que habitualmente se entende por “material” é simplesmente o conteúdo das associações e comunicações. Mas a natureza do silêncio ou das repetições estéreis do paciente é também material a ser usado a fundo. Raramente há uma situação em que o paciente não produz *algum* material, e temos de atribuir a culpa a nós mesmos se não pudermos fazer uso do próprio comportamento dele como material. (Reich, 1995: 57)

Claramente, Reich tem uma visão de que a psicanálise deveria adotar uma atitude muito diferente daquela que se encontrava em prática. Ele também fala do facto de que as pessoas que resistem às emoções de maneira semelhante têm também uma constituição física e problemas emocionais semelhantes. Reich diz que a nossa constituição física não é só um produto do património genético, mas também das condições psicológicas e emocionais em que crescemos.

⁶ Oliveira e Silva, Joao Rodrigues, Albertini, Paulo. *Notas sobre a noção de caráter em Reich*. Psicologia ciência e profissão, 2005, vol. 25, nº2, p. 286-303, URL: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/jrjqWpetD9HDc8f6kqcMX5b/?format=pdf&lang=pt>, (3/1/2022).

Com efeito, com base num trabalho de longa data, o referido autor chega à conclusão de que as pessoas mostram diferentes maneiras de defesa que resultam nas resistências que compõem o caráter e que as mesmas se podem sistematizar. Como uma característica permanente na formação do caráter, Reich descreve o enrijecimento:

O caráter consiste numa mudança crónica do ego que poderia se descrever como um enrijecimento. Esse enrijecimento é a base real para que o modo de reação característico se torne crônico; sua finalidade é proteger o ego dos perigos internos e externos. Como uma formação protetora que se tornou crônica, merece a designação de "encouraçamento", pois constitui claramente uma restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo. (Reich, 1995: 151)

O enrijecimento, as reações características e a noção da formação protetora crônicas fazem nascer uma ideia da multiplicidade dos caracteres – multiplicidade das maneiras de se defender das experiências emocionais negativas. Reich descreve a couraça de caráter como algo flexível:

Em situações de desprazer a couraça se contrai; em situações de prazer, ela se expande. *O grau de flexibilidade do caráter, a capacidade de se abrir ou de se fechar ao mundo exterior, dependendo da situação, constitui a diferença entre uma estrutura orientada para a realidade e uma estrutura de caráter neurótico.* (Reich, 1995: 151-152)

Ele diz, portanto, que se pode falar das diversas formas de encouraçamento que se manifestam como características da uma personalidade, acrescentando a psicanálise da época ter meramente nomes para essas manifestações – termos como passivo-feminino, paranóico-agressivo, neurótico-compulsivo, histérico, genital-narcisista – o que representa um esquema simplificado (Reich, 1995: 151). No resto do livro *Análise do caráter*, podemos ler sobre os casos que Reich encontra na sua experiência psicoterapêutica, dando os exemplos das manifestações do caráter. Primeiro que tudo, ele descreve o caráter passivo-feminino. Algumas características deste são um comportamento excessivamente amigável e humilde, tendo a pessoa a tendência de se desculpar muito pelos motivos mais insignificantes e de ser desastrada, tímida, cerimoniosa e submissa. A resistência do caráter passivo-feminino manifesta-se como uma “dissimulação por meio de amabilidade excessiva e comportamento submisso” (Reich, 1995: 117).

Segue-se a descrição do caráter histérico. Reich defende que, no caso de uma mulher, nas expressões comportamentais se pode observar “uma atitude sexual inoportuna”, “coquetismo disfarçado ou indisfarçado no modo de andar, olhar ou falar”, “agilidade física que exhibe um matiz sexual inconfundível”, sendo efetivamente, no comportamento físico visíveis muitas características do caráter histérico (Reich, 1995: 197). Assim, o homem expressa uma “delicadeza e cortesia excessivas”, enquanto a sua “expressão facial e um comportamento femininos” (Reich, 1995: 197-198). O autor explica que uma das particularidades deste caráter é o facto de que os conflitos psíquicos têm uma forte tendência de se incorporar em sintomas somáticos. Além disso, a maneira da defesa da ansiedade principal deste caráter apresenta-se sob a forma de manifestações sexuais:

Quanto mais a atitude como um todo é dominada pela angústia, mais urgentes parecem as manifestações sexuais. Em geral, o significado dessa função é o seguinte: o caráter histérico tem impulsos genitais excepcionalmente fortes e não satisfeitos, que estão inibidos pela angústia genital. Assim, ele se sente sempre à mercê de perigos que correspondem a seus medos infantis. (Reich, 1995: 199)

Os impulsos genitais não se podem satisfazer, porque quando o objeto sexual está perto de ser alcançado, o caráter histérico fica inundado por certas emoções, tais como timidez e medo, assumindo uma atitude passiva. Por conseguinte, o paciente é “sobrecarregado com uma tensão sexual não-absorvida” (Reich, 1995: 199).

O caráter compulsivo dá prioridade ao sentido do controlo que na sua vida se apresenta através de um sentido de ordem, padrões irrevogáveis e preconcebidos, perfeccionismo, minuciosidade, falta de espontaneidade, pensamento minucioso e repetitivo, economia, indecisão, desconfiança e dúvida. Como consequência da exercício do controlo, uma outra característica deste caráter é a tendência de prestar a mesma quantidade de atenção aos aspetos superficiais como aos aspetos mais importantes. Reich esclarece:

Quanto mais patológico e rígido é esse traço, mais a atenção se concentra nas coisas de importância secundária, negligenciando assuntos racionalmente mais importantes. Isso resulta de um processo bem conhecido: o deslocamento de investimentos inconscientes, a substituição de ideias inconscientes, que se tomaram importantes, por assuntos secundários e irrelevantes. (Reich, 1995: 202)

Nesse tipo de caráter, o principal meio de defesa é a rigidez. Esta aparece como resultado dos conflitos infantis e assume o papel protetivo da consciência contra os impulsos sádicos.

Explica-se que estes impulsos têm origem no processo durante o qual as crianças aprendem a fazer as suas necessidades. Se neste período uma criança tem problemas ao controlar os esfíncteres, pode vir a criar a couraça muscular que ajuda a controlá-los. Como consequência direta disto, a criança pode desenvolver mais tarde na vida todas as características acima referidas que, em geral, impedem todos os tipos de impulso e descarga. Se a criança não foi bem-sucedida no desenvolvimento desta couraça e no sentido de controlo, ela pode demonstrar as características completamente opostas: extremo desleixo, “incapacidade de poupar dinheiro, pensamentos detalhados apenas dentro de limites circunscritos” (Reich, 1995: 203).

No livro, Reich descreve outros tipos de caracteres, tais como o carácter masoquista, aristocrático, genital, neurótico. Agora, tendo apresentado algumas características de caracteres a fim de demonstrar o pensamento e a abordagem reichiana na psicanálise, consideramos importante apresentar um outro que se encontra em destaque na sua obra. Trata-se do carácter esquizóide.

O referido psicanalista defende que o carácter esquizóide provém do processo esquizofrénico que resulta no diagnóstico, classificado na psiquiatria da época como *dementia praecox* – doença essa que, por seu lado, resulta na deterioração mental progressiva, nas emoções pouco profundas ou inadequadas. Foi chamada assim devido ao facto de que os pacientes pareciam ter demência prematuramente por causa da perturbação do funcionamento cognitivo.

É interessante como Reich descreve o mundo do carácter esquizóide:

O mundo esquizofrénico, em sua forma mais pura, é uma mistura de misticismo e inferno emocional, de visão penetrante, embora distorcida, de Deus e do diabo, de sexualidade perversa e de moral assassina, de sanidade até o mais alto grau de genialidade e de insanidade até o grau mais profundo, tudo fundido numa só experiência terrível. (Reich, 1995: 367)

Na descrição do carácter esquizóide, Reich (1995) compara-o com o conceito de *homo normalis* – o indivíduo que se pode caracterizar como bem ajustado a uma sociedade, alguém que é considerado “normal”. A maior diferença entre os dois reflete-se no facto de que enquanto os dois têm as mesmas experiências do mundo, o *homo normalis* separa as suas tendências e os comportamentos que sociedade poderia condenar ou considerar inapropriados, escondendo-os e expressando em segredo, num outro mundo clandestino. Esta divisão não existe para uma pessoa com carácter esquizóide, pois esta está bem consciente da natureza

corrupta do homem e conseqüentemente, do mundo, tal como da sua própria natureza. Portanto, o psicanalista mencionado considera que o esquizofrênico é, em média, muito mais honesto do que um *homo normalis*, ou mesmo perturbadoramente honesto (Reich, 1995: 369).

Reich (1995) explica que o *homo normalis* odeia o caráter esquizóide porque este “vê através da hipocrisia” e “tem uma excelente compreensão das realidades emocionais”, as características que o *homo normalis* não tem. Essa é razão pela qual, quando as confronta, tem a capacidade de comover ou destruir a sua identidade, ou a sua visão do mundo. O psicanalista conclui que o *homo normalis* e o caráter esquizóide são completamente opostos. Aliás, ele até reconsidera a definição do *homo normalis* por causa do facto acima mencionado. Pergunta-se como isto é possível, visto que o *homo normalis* é bem ajustado e normal. A resposta encontra-se no facto de eles terem os diferentes tipos de couraça – do *homo normalis* tem uma couraça rígida que o ajuda de bloquear completamente as emoções e as pulsões, do caráter esquizóide tem uma couraça que se facilmente quebra, ficando inundado pelas emoções e pulsões, mas sem a capacidade de as assimilar. Uma vez que está muito consciente delas e compreende bem como funcionam no seu sistema, o indivíduo com o caráter esquizóide tem a capacidade natural de uma compreensão profunda de qualquer esfera social ou qualquer aspeto da vida. Acrescente-se a isto que também tem a capacidade incomparável de se expressar artisticamente. Mas, em consequência, é considerado excêntrico pela sociedade:

Quando queremos a verdade sobre fatos sociais, estudamos Ibsen ou Nietzsche, que “enlouqueceram”, e não as obras de qualquer diplomata bem-ajustado ou as resoluções dos congressos do partido comunista. Encontramos o caráter ondulatório e o tom azulado da energia orgone nos maravilhosos quadros de Van Gogh, e não nas obras de qualquer de seus contemporâneos bem-ajustados. [...] E, quando queremos aprender alguma coisa sobre as emoções e as experiências humanas profundas, como biopsiquiatras recorremos ao esquizofrênico, e não ao *homo normalis*. Isso ocorre porque o primeiro nos diz francamente o que pensa e como sente, ao passo que o segundo não nos diz absolutamente nada e nos faz analisá-lo durante anos, antes de se sentir preparado para mostrar sua estrutura interna. Por isso, minha afirmação de que o esquizofrênico é mais honesto do que o *homo normalis* parece bastante correta. (Reich, 1995: 369)

2.3 A contribuição de Alexander Lowen e John Pierrakos para a psicoterapia corporal

O trabalho de Alexander Lowen e John Pierrakos teve uma influência maior e mais direta na psicoterapia corporal. Os dois autores representam a segunda geração de psiquiatras que continuam a atribuir importância ao corpo no que diz respeito ao diagnóstico e tratamento de problemas psicológicos, desenvolvendo juntos a terapia conhecida como análise bioenergética.

Lowen nasceu em 1910 no estado de Nova Iorque, onde estudou ciência, negócios e direito. Durante os seus estudos, começou a interessar-se pela psicologia, mais precisamente pela ligação entre o corpo e a mente. A raiz deste interesse reside no facto de ter descoberto que se sentia melhor quando fazia exercícios. Pouco depois de chegar a Nova Iorque, em 1939, Reich ofereceu um curso sobre a análise de carácter e a relação existente entre o corpo e a mente, no qual Lowen se inscreveu. Este evento marcou o início da colaboração profissional entre ambos. No livro *Análise bioenergética*, o psicoterapeuta estadunidense diz que teve terapia com Reich em 1942, o que foi a condição determinada pelo seu professor para que pudesse começar a trabalhar com pacientes – o melhor professor é a experiência.

Após a Segunda Guerra Mundial, Lowen muda-se para Genebra a fim de estudar numa escola médica, tendo obtido o diploma em 1951. Inicia a sua própria prática psicoterapêutica com o colega John Pierrakos, desenvolvendo, em colaboração com este, uma abordagem orientada para a ligação entre o corpo e a mente.

O psiquiatra e terapeuta greco-estadunidense, John Pierrakos, chega aos Estados Unidos em 1939, de forma a fugir da Segunda Guerra Mundial, assim como Reich. Na Universidade Columbia, estuda medicina e prossegue a sua formação, ingressando no curso de doutoramento na área de psiquiatria. Quando termina os seus estudos, torna-se psiquiatra, trabalhando como psiquiatra residente num hospital da cidade de Nova Iorque. Pierrakos foi estudante de Reich, tal como Lowen, tendo conhecido este último no curso do referido psiquiatra. Pouco tempo depois, colaboram para desenvolver o trabalho de Reich, o qual consistia na observação e deteção dos padrões esses visíveis na postura do indivíduo, dos problemas respiratórios e do enraizamento inadequado, sendo estes uma expressão de temas emocionais e mentais internos. *Grounding* é um dos principais conceitos da bioenergética, termo inglês que significa “enraizamento”, ou seja, o “pôr os pés no chão”, o “incorporar-se”, o “equilibrar-se”, o “estar em si e consigo mesmo”. Acrescente-se que no princípio esse termo

para Lowen significava o “movimento energético da cabeça em direção aos pés, como forma de incorporação e autoconhecimento”⁷.

Um outro elemento importante na análise bioenergética é a respiração. Quando um bebê nasce, a primeira coisa que faz de forma independente é começar a respirar. Temos conhecimento de que o “oxigênio (proveniente da respiração) é fundamental para a manutenção da vida” e de que “incide diretamente sobre o funcionamento da consciência, sendo indispensável para o metabolismo energético na produção de energia celular”⁸. Lowen diz que durante os cursos Reich lhe explicou ter notado a tendência comum, por parte de todos os seus pacientes, de “reter a respiração e inibir a exalação” (Lowen, 1982: 17-18), o que correspondia a um controlo dos sentimentos e sensações destes. Assim chega à conclusão de que o facto de reter a respiração serve “para diminuir a energia do organismo, ao reduzir as suas atividades metabólicas, o que, por sua vez, reduz a formação da ansiedade” (Lowen, 1982: 18). Pouco depois de começar a trabalhar com os pacientes, Lowen nota rapidamente que um paciente vai parar de respirar, ou parar de respirar profundamente, quando confrontado com problemas psicológicos difíceis. Isto acontece porque ao trabalhar na respiração, as memórias ou emoções de uma pessoa e, por vezes, ambas, regressam à consciência. Quando há dificuldades em que o paciente respire profundamente, Lowen e Pierrakos recorrem ao uso do *stool*, ou seja, do banco bioenergético, para ajudar os pacientes a monitorizar e a aprofundar a respiração. Com base numa observação de Lowen, encontram inspiração para trabalhar com um banco bioenergético. Efetivamente, Lowen observa que as pessoas têm a tendência de se “inclinarem no encosto da cadeira” após estarem “sentadas durante algum tempo” e quando sentem a “necessidade de se esticar e de respirar” profundamente (Lowen, 1977: 35). Acaba por chegar à conclusão que faz a mesma coisa – estar sentado numa poltrona bastante tempo fazia com que a sua respiração ficasse debilitada, mas que se voltasse a tornar profunda quando se recostava e inclinava o corpo.

Pierrakos e Lowen criam um sistema de “leitura” com cinco padrões defensivos típicos, visíveis no corpo das pessoas. Estes padrões tornam-se conhecidas como estruturas de carácter, cada uma delas manifestando-se como um padrão de emoções e pensamentos congelados nos

⁷ O Instituto Lumen, Centro de Estudos Neo-Reichiano, “O Avanço da Psicoterapia Corporal”, URL: <http://www.institutolumen.com.br/?bPagina=24-mostra-noticia&tipoNoticia=Artigos&idNot=1&idNoticia=16&voltar=menu&pg=3>, (28/1/2022).

⁸ Ministério da Saúde, “Bioenergética, Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”, URL: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_led.pdf, (28/1/2022).

músculos tensos. Lowen e Pierrakos entendem que a criação e a manutenção destas tensões exige muita energia do nosso sistema vital e criam formas de ajudar as pessoas a mobilizar estas energias congeladas através de uma série de exercícios bioenergéticos realizados em grupo e em terapia individual. Lowen considera que ao mover e afrouxar, ou exagerar a constrição e, em seguida, afrouxar os músculos do corpo, o problema subjacente chega à consciência, podendo depois ser discutido analiticamente⁹.

No início, os terapeutas praticam exercícios frequentemente um com o outro para determinar o efeito destes, chegando à conclusão de que o movimento e o exercício resultam no aprofundamento da respiração que em seguida liberta energia reprimida, gerando um sentimento reforçado de autoestima e bem-estar. Encontraram inspiração para exercícios no ioga e no tai chi, na educação física, nos jogos de crianças e nas aulas de canto¹⁰. No livro *Análise bioenergética*, Lowen explica a importância dos exercícios:

Foi a partir deste trabalho conjunto sobre meu próprio corpo que a bioenergética foi concebida. Os exercícios básicos por nós utilizados foram primeiramente testados por mim, pois minha experiência pessoal ensinou-me como eles poderiam ser manipulados e que efeitos poderiam produzir. Por todos esses anos desenvolvi a técnica de experimentar com meu próprio corpo tudo que pedia a meus pacientes, pois não acredito que seja, um direito nosso pedir a outras pessoas o que nós mesmos não estamos preparados para pedir de nosso corpo. Por outro lado, não acredito que possamos fazer pelos outros o que não podemos fazer por nós mesmos. (Lowen, 1977: 34)

Pode-se concluir que o objetivo da análise bioenergética é o restabelecimento do equilíbrio no sistema do indivíduo através do corpo e dos seus processos energéticos, mais precisamente através de um trabalho com a respiração, motilidade, sensação e expressão. Este processo efetua-se pela examinação das restrições físicas, emocionais e intelectuais, impostas pelas experiências de vida, mas podem também ser voluntárias – quando a “forma de sobrevivência” se desenvolve no “meio familiar e cultural que nega os valores do corpo em favor do poder, do prestígio e dos bens materiais” (Lowen, 1977: 38). Segundo Lowen, o fim

⁹ Taylor&Francis Online, “Alexander Lowen (1910–2008): reflections on his life”, URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17432979.2010.494854>, (28/1/2022), tradução do inglês.

¹⁰ Taylor&Francis Online, “Alexander Lowen (1910–2008): reflections on his life”, URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17432979.2010.494854>, (28/1/2022), tradução do inglês.

destas práticas é “ajudar o indivíduo a retomar a sua natureza primária”, abrindo-se à vida e a descobrir o amor por si próprio (Lowen, 1977: 38-39).

Após o casamento com Eva Broch, a fundadora do Pathwork, uma prática espiritual contemporânea, John Pierrakos é significativamente influenciado pela sua visão do ser humano, afastando-se de Lowen para colaborar com a sua esposa. Começa a incluir uma dimensão espiritual do homem na sua abordagem, enquanto Lowen continua a manter o corpo no centro do seu trabalho.

2.4 As estruturas de carácter de acordo com Lowen e Pierrakos

Um dos elementos mais importantes para a análise bioenergética são as estruturas de carácter. De acordo com Lowen, tais estruturas definem o modo como a pessoa lida com a “sua necessidade de amar, a sua procura de intimidade e a proximidade e a procura de prazer” (Lowen, 1977: 149). Como já mencionámos, o carácter é o resultado de todas as experiências na vida de um indivíduo. Para Lowen, tal facto significa que isto se passa desde a concepção até à maturidade – as referidas experiências são formadas em momentos específicos do desenvolvimento infantil e do ego¹¹. Na análise bioenergética existem cinco estruturas de carácter: esquizóide, oral, psicopático, masoquista e rígido, mas os pacientes não se abordam como exemplares deste ou daquele tipo de carácter. São vistos como indivíduos peculiares cuja procura do prazer é obstruída pela ansiedade contra a qual se montou um sistema defensivo. Uma vez estando a estrutura de carácter determinada, pode-se encarar a problemática de modo mais profundo e ajudá-los a soltarem-se das amarras impostas pelas experiências passadas (Lowen, 1982: 120). A diferença entre o estudo do carácter reichiano e loweniano reflete-se nos objetivos diferentes de estudos deles: Reich abordou o estudo de carácter não a partir de considerações teóricas, mas sim como um problema prático na técnica analítica. Portanto, procurou compreender o carácter, primeiramente no seu papel de resistência à interpretação analítica e, em segundo, na sua função da economia energética da libido (Lowen, 1977: 119). Acredita-se que o conceito de economia energética da libido supõe a retenção e a liberação de energia sexual e que neste processo a couraça muscular tem o papel de um regulador: retém a energia que não se pode liberar (Lowen, 1982:14).

¹¹ GP1, “Análise da Estrutura de Carácter – Parte I – A estrutura Esquizóide”, URL: <https://www.gp1.com.br/blog/anastacio-aguiar/2019/8/1/analise-da-estrutura-de-carater-parte-i-a-estrutura-esquizoide-401069.html>, (1/2/2022).

Lowen acreditava que se uma psicoterapia não recorresse à utilização do conceito de estruturas de caráter, enfrentaria uma grande barreira ao trabalhar com os pacientes. Por esta razão decidiu expandir a sua teoria e descrever as características físicas, as condições bioenergéticas e os fatores históricos e etiológicos do desenvolvimento dos caracteres. No livro *Análise bioenergética* o psicólogo mencionado explica:

Segundo a bioenergética, os diversos tipos de estrutura de caráter são classificados em cinco tipos básicos. Cada um deles tem um padrão peculiar de defesas tanto a nível psicológico quanto muscular, padrão este que o distingue dos demais. É importante observarmos que esta classificação não abrange pessoas, mas sim posições de defesa. Admitimos que ninguém é um tipo puro e que qualquer elemento dentro de nossa cultura combina em graus variados dentro de sua personalidade, algumas ou todas as posições defensivas. A personalidade de um indivíduo, enquanto algo distinto de sua estrutura de caráter, é determinada por sua vitalidade, ou seja pela força dos impulsos e pelas defesas levantadas no sentido de controlá-los. (Lowen, 1982: 131-132)

2.4.1 O caráter esquizóide

O caráter esquizóide é o que se desenvolve mais cedo, desde a concepção até aproximadamente aos oito meses de vida. A teoria de formação do caráter desde a concepção explica-se com a circulação sanguínea no útero, que se altera devido às situações em que a mãe sofre de *stress*. O bebé sente que num certo momento o útero está relaxado, mas num outro fica rígido e às vezes logo depois de ele se mexer. Embora isto não tenha nada a ver com o movimento do bebé, na maioria das vezes, o bebé não tem capacidade para entender qual é a razão de isto acontecer, pois no seu mundo apenas existe o seu corpo e o útero. Os neurónios registam esses acontecimentos que se refletem na fisiologia e se integram no estado emocional dele – o bebé aprende que, se ele mexer, é rejeitado.¹² Se isto acontecer muitas vezes, tal experiência começa a tornar-se na seguinte convicção inconsciente: a existência é dura, logo, é melhor ele não existir – é a convicção pilar do caráter esquizóide.

Algumas das necessidades primárias de um bebé nos primeiros meses após o nascimento são a segurança e pais bondosos e calorosos. Se tal não for o caso, o bebé experiencia uma

¹² Luiza Meneghim – O Corpo Explica, “Traço de caráter esquizoide O Corpo Explica”, URL: <https://luizameneghim.com/blog/traco-de-carater-esquizoide/?cn-reloaded=1>, (1/2/2022).

sensação de abandono, forçando-o a recorrer à dissociação, dado que não se considera bem-vindo a este mundo.¹³ Única maneira de não sentir uma sensação tão difícil, desassossegada e dolorosa, que um bebé ainda não pode racionalizar ou regular de qualquer outra forma, é parar de sentir. Isto faz-se principalmente através da constrição da respiração, de modo a diminuir a energia do organismo e a dissociação. Em consequência, o indivíduo de carácter esquizóide age de forma desconexa com a realidade, criando o seu próprio universo dentro da sua mente. Por isso, muitas vezes acaba por ficar frustrado quando a realidade se mostra totalmente diferente da sua perceção. Além disso, tem dificuldade em assimilar os seus próprios sentimentos e os das outras pessoas. Logo, torna-se bastante antissocial. No entanto, costuma ser bastante inteligente e racional.¹⁴ Lowen explica a relação entre o carácter esquizóide e a esquizofrenia, descrevendo duas tendências prevalentes, bem como confirmando a existência de uma rutura entre a realidade e mundo interno de carácter esquizóide:

O termo *esquizóide* deriva de *esquizofrenia* e denota um indivíduo em cuja personalidade encontram-se tendências à formação do estado esquizofrénico. Essas tendências são as seguintes: (1) cisão no funcionamento unitário da personalidade. Por exemplo, o pensamento tende a dissociar-se dos sentimentos; o que a pessoa pensa parece ser uma pequena ligação com aquilo que sente ou com o modo pelo qual se comporta; (2) refúgio dentro de si mesmo, rompendo ou perdendo o contato com a realidade externa. O indivíduo esquizóide não é esquizofrénico e poderá mesmo nunca vir a sê-lo, mas estas tendências estão ali, em sua personalidade, e em geral bem sedimentadas. (Lowen, 1982: 132)

A dissociação dos sentimentos não significa necessariamente que o indivíduo não sente nada. Neste caso, significa que, para sobreviver, a pessoa aprendeu não sentir as emoções que costumavam ser fortemente desconfortáveis e, conseqüentemente, tende a não processar os eventos da vida ao nível emocional. O indivíduo lida principalmente com a vida a um nível racional, através da racionalização das suas experiências e, portanto, das suas emoções. Essa é a razão pela qual alguém com o carácter predominante esquizóide pode parecer frio e distante – ao redor do seu mundo interno ergueu-se um muro que, quando se trata de relacionamentos humanos, raramente permite às emoções atravessar essa parede, seja por fora, seja por dentro.

¹³ GP1, “Análise da Estrutura de Carácter – Parte I – A estrutura Esquizóide”, URL: <https://www.gp1.com.br/blog/anastacio-aguiar/2019/8/1/analise-da-estrutura-de-carater-parte-i-a-estrutura-esquizoide-401069.html>, (1/2/2022).

¹⁴ Segredos do mundo, “Traço de carácter esquizoide: o que é e características”, URL: <https://segredosdomundo.r7.com/traco-de-carater-esquizoide>, (1/2/2022).

Na maioria das vezes, evita completamente relacionamentos íntimos que o fazem lembrar das suas experiências nos primeiros anos de vida – que despertam a sua desconfiança nas pessoas e a sua frustração. Por outro lado, a capacidade para a sensação espiritual é grande, bem como para a ternura e simpatia. O indivíduo esquizóide é visto como uma “pessoa espiritual, repleta de sentimentos profundos, ternura, simpatia, etc. Infelizmente, é-lhe difícil focalizar esse seu aspeto num objeto do mundo material; a sua falta de identificação egóica e controlo da coordenação motora constituem um obstáculo” (Lowen, 1982: 324).

Cada uma dessas estruturas de carácter, ou mais precisamente, a dor subjacente à formação de uma tal estrutura, é portadora de um dom – uma aptidão, talento ou qualidade pelos quais os indivíduos se destacam. Entre os dons de carácter esquizóide incluem-se a criatividade, intuição, espiritualidade, ternura e simpatia, tal como acima mencionado.

Embora possua grande capacidade criativa, muitas vezes esta é bloqueada pela insegurança. Se o esquizóide não compartilha ideias e a arte que produz, isto significa que tem medo de se sentir rejeitado pelo mundo exterior, visto que a realidade é muito diferente do que se encontra na cabeça dele. Neste caso, tem de proteger-se de modo a não expor as suas ideias e a sua criatividade.¹⁵

2.4.2 O carácter oral

Este carácter desenvolve-se muito cedo, quando um bebé começa a utilizar a amamentação como forma da regulação, do primeiro mês de vida até a um ano ou um ano e meio¹⁶. Isto sugere que o seu sentido de bem-estar depende completamente da mãe. Neste período, um bebé precisa de atenção, afeto, contato físico, segurança, apoio, cuidado, como a disponibilidade da mãe. A expectativa de uma mãe ou de um pai perfeitos não é realista e quando se trata de responder às necessidades de um bebé, quem aqui é referido – são os pais com uma desconexão forte em relação às necessidades da criança, nos quais, na maioria dos casos, se verifica uma desconexão em relação às suas próprias necessidades. É importante notar que o carácter não se desenvolve a partir de uma única experiência traumática, mas a partir de um padrão de repetidas privações destas experiências (Lowen, 1977: 171). Aqui podem-se incluir também as experiências caracterizadas por eventos como a morte da mãe ou

¹⁵ Luiza Meneghim – O Corpo Explica, “Traço de carácter esquizoide O Corpo Explica”, URL: <https://luizameneghim.com/blog/traco-de-carater-esquizoide>, (5/2/2022).

¹⁶ Luiza Meneghim – O Corpo Explica, “Traço de carácter oral O Corpo Explica”, URL: <https://luizameneghim.com/blog/traco-de-carater-oral/>, (5/2/2022).

a doença desta, mas também a mãe que parte para trabalhar (Lowen, 1982: 136). Se estas experiências positivas estiveram em falta, começa uma defesa em forma de caráter oral: reprime-se a necessidade de ter a mãe por perto antes que as necessidades do período oral do desenvolvimento sejam satisfeitas, o que provoca um conflito inconsciente entre a necessidade e o medo, de um lado, e o medo do desapontamento, do outro (Lowen, 1977: 171). A única solução para a criança, neste momento, é tornar-se independente, o que geralmente acontece de duas maneiras. As crianças começam a andar muito cedo ou desenvolvem um alto grau da inteligência por volta dessa idade, o que pode observar-se no modo de elas falarem. Esta independência significa que as crianças que formam o caráter oral tiveram sucesso na compensação da dor provocada pelo abandono. Contudo, a um nível inconsciente, as necessidades orais ficaram presentes.

Uma forma em que os traços do caráter oral se apresentam na idade adulta é através da hipersensibilidade. Tal facto explica-se pela inexistência da couraça muscular para poder receber todo o afeto e aceitação possível, uma vez que no passado a parte oral nunca os recebeu em quantidade satisfatória. Por causa desta dependência, cria-se uma extrema sensibilidade ao seu ambiente (Lowen, 1977: 170). Muitas formas de dependência podem ser encontradas no caráter oral. Isso deve-se ao facto de que, quando ele sente dor, não recorre ao mundo exterior, devido ao medo de ser rejeitado e à experiência passada de desapontamento, o que resulta numa terrível solidão. A dor provocada pela solidão é amortecida pela boca – o lugar onde ocorreu o dano emocional fundamental do caráter oral. Assim sendo, quando está em sofrimento, um indivíduo oral precisa de colocar algo na boca: roer as unhas, “beber água, fumar, chupar um rebuçado”, “alguma coisa para manter a boca ocupada”.¹⁷ O abuso das drogas e do álcool tem a mesma raiz.

Algumas das outras características do caráter oral são o sentimento de vazio interno, a incapacidade de ser independente, a aceitação que tem que lutar na vida, e conseqüentemente, a incapacidade de manter o emprego e os problemas com dinheiro. Um indivíduo oral é relutante a fazer grandes esforços para alcançar o que deseja – em parte, isto deve-se a uma falta da força de vontade e, em parte, ao medo de obtê-lo (Lowen, 1977: 161-162). Isso demonstra-se bem num exercício simples que Lowen fazia com os seus pacientes: ele os fazia estender braços à frente como se desejassem apanhar algo. Se ele fazia com que eles segurassem as mãos assim por algum tempo e até mesmo exagerassem o movimento, isto

¹⁷ Luiza Meneghim – O Corpo Explica, “Traço de caráter oral O Corpo Explica”, URL: <https://luizameneghim.com/blog/traco-de-carater-oral/>, (6/2/2022).

regularmente levá-los-ia ao chorar e ao sentimento do vazio interior (Lowen, 1977: 163). A incapacidade de um indivíduo oral de satisfazer as suas necessidades é a consequência da desconexão dos impulsos agressivos que teve de reprimir para sobreviver. Por esta razão, forma uma atitude infantil: espera que o mundo adulto reconhece as suas necessidades e as satisfaça sem que seja preciso qualquer esforço da sua parte (Lowen, 1977: 167).

O dom de um indivíduo oral é possuir uma grande sensibilidade. Tal percebe-se na enorme importância que dá às emoções e à sua vulnerabilidade. Ademais, expressa esta sensibilidade aos outros, na forma de acolhimento, apoio e “capacidade de sentir o que o outro”¹⁸ sente.

2.4.3 O caráter masoquista

O caráter masoquista desenvolve-se no período entre O caráter masoquista desenvolve-se no período entre um ano e meio e dois anos e meio de idade¹⁹. Neste período a criança aprende tanto o que quer, como o que não quer e começa a estabelecer os seus limites ao aprender a dizer que “não”. A principal razão para o desenvolvimento de caráter masoquista é a supressão deste processo, ou por outras palavras, a supressão da independência da criança. Isto passa-se nas famílias onde a mãe é dominadora e sacrificadora e o pai passivo e submisso (Lowen, 1977: 145), através do cuidado extremado, da superproteção e da superpreocupação de mãe, o que leva a criança a suprimir os seus sentimentos e a submeter-se aos seus desejos, privando a criança do seu amor se esta não lhe obedecer (Lowen, 1982: 195). Os mencionados desejos da mãe estão relacionados com a alimentação, a defecação, a maneira de vestir a criança, entre outros.

Um dos sentimentos que uma criança tem de suprimir em maior grau para receber a ternura da mãe é a agressividade. Isto produz na criança um estado de terrível confusão porque a agressão bloqueada impede a expressão de ternura em relação à mãe, resultando num grande conflito que acompanha uma pessoa durante toda a sua vida (Lowen, 1982: 195). Como consequência, um indivíduo masoquista gera uma profunda desconfiança contra todos, bem como um grande medo de mostrar os sentimentos de afeição, dado que há a possibilidade de

¹⁸ Luiza Meneghim – O Corpo Explica, “Traço de caráter oral O Corpo Explica”, URL: <https://luizameneghim.com/blog/traco-de-carater-oral/>, (7/2/2022).

¹⁹ De Sousa Barros, Adriano, Das Graças Silva Moreira, Maria. *Liderança e Caráter: um estudo sob a perspectiva da Análise Bioenergética*. Revista Latino, Ano 4, No. 6., URL: <http://psicorporal.emnuvens.com.br/rbpc>, (10/2/2022).

ser humilhado, como aconteceu com a sua mãe, a qual não reagia aos seus sentimentos ternos e para a qual tinha de mostrar a humildade de forma a obter sua aceitação e sentir-se seguro.

As características de um indivíduo masoquista na idade adulta refletem-se na submissão, cordialidade, autodepreciação, sentimento de inadequação e de enorme culpabilidade. A mais evidente das qualidades que distinguem o indivíduo masoquista é a sensação de sofrimento e infelicidade que se expressa objetivamente na tendência a se queixar: o sofrimento é real e as queixas são frequentemente justificadas (Lowen, 1982: 199).

A sua dor é a dor da humilhação, e graças a esta dor, um indivíduo masoquista possui virtudes como a resiliência, a meticulosidade, a capacidade de dar apoio, muita força para enfrentar a vida e também uma tendência a cooperar com os outros. Quando finalmente abre o seu coração e mostra apenas uma pequena parte do que está nele, tem a capacidade de afetar muitas pessoas, devido à quantidade de dor que lá se encontra.

2.4.4 O caráter psicopático

Quando um bebé começa a andar e a explorar o mundo de uma maneira mais independente, dependendo menos da mãe, começa também a estabelecer contacto com as outras pessoas. Isto acontece a partir do primeiro ano de vida em diante. Se neste período, durante o qual um bebé tenta interagir com os pais e as outras pessoas e obter a sua aprovação para se sentir bem e seguro, recebe atenção e elogios apenas quando faz alguma coisa, aprende que pode estabelecer um contacto com os outros e ser aceite só quando faz algo de que todos gostam. Em outras palavras, cria uma crença de que não tem valor, a menos que esteja a fazer algo. Para ter sucesso, tem de suprimir as suas emoções e agradar à "audiência". Um outro cenário que favorece o desenvolvimento do caráter psicopático é o facto de se esperar que a criança seja bem-sucedida em todas as atividades que realiza, a fim de apresentar uma boa imagem ao mundo. Não obstante, as suas necessidades reais, tais como a necessidade de proximidade e amor, não são tidas em conta. Lowen propõe a seguinte explicação:

A essência da atitude psicopática é a negação do sentimento. O indivíduo de caráter psicopata contrasta com o de caráter esquizóide que se dissocia de seus sentimentos. Na personalidade psicopática, o ego, ou mente, volta-se contra o corpo e seus sentimentos, principalmente os de natureza sexual. Este é o motivo pelo qual o termo psicopatologia veio a se constituir. A função normal do ego é dar apoio às

tentativas do corpo de encontrar prazer e não de subvertê-las a favor da imagem do ego. Em todos os caracteres psicopáticos, há um grande acúmulo de energia na própria imagem. Um outro aspecto é sua motivação de poder e a necessidade de dominar e controlar. (Lowen, 1982: 139)

Adultos com a predominância de traços de caráter psicopático têm a necessidade de controlar porque, quando controlam, não podem ser controlados. Por um lado, são manipulativos, não pedem nada de ninguém e estão orgulhosos do facto de que podem tudo fazer sozinhos, por outro lado, dão prioridade ao sucesso e às vitórias a qualquer custo. Isto explica-se pela má e repetida experiência na infância – se demonstrarem as suas necessidades, serão rejeitadas e não apreciadas:

A negação dos sentimentos é basicamente uma negação das necessidades. A estratégia do psicopata é fazer com que os outros precisem dele, para que ele não precise expressar esta necessidade: deste modo está sempre acima dos demais. (Lowen, 1982: 141)

Em contrapartida, é um líder extraordinário: possui uma capacidade imensa para encontrar soluções e maneiras de as executar, bem como conversar, manipular e convencer as “pessoas a seguir um determinado plano”²⁰.

2.4.5 O caráter rígido

As defesas deste caráter formam-se dos quatro até aos seis anos de idade, quando as crianças descobrem a sexualidade. O termo sexualidade aqui não se refere à sexualidade “consciente” de um adulto, mas sim apenas a “uma sensação física que não existe em outras partes do corpo”²¹.

O conflito numa criança surge quando a sua espontaneidade e sexualidade não foram apoiadas devidamente pelos pais. Como nos casos anteriores, uma criança faz tudo para agradar aos seus pais, já que depende fortemente deles. Se os pais não sabem como lidar nesta situação, a criança resolve o problema através da rejeição da busca pelo prazer. Não fazendo uma

²⁰ Luiza Meneghim – O Corpo Explica, “Traço de caráter psicopata O Corpo Explica”, URL: <https://luizameneghim.com/blog/traco-de-carater-psicopata/>, (10/2/2022).

²¹ Luiza Meneghim – O Corpo Explica, “5 Traços de caráter: O que são os traços de personalidade do Corpo Explica?”, URL: <https://luizameneghim.com/blog/tracos-de-carater/>, (10/2/2022).

diferença entre a sua sexualidade e o amor neste período de vida, a criança cria, ao mesmo tempo, uma grande divisão entre ambos. Nas palavras de Lowen:

A pessoa rígida age com o coração, mas debaixo de restrições e sob o controle do ego. O estado desejável seria render o controlo e deixar o coração assumir a direção da vida. Dado que a manifestação descontraída do amor como desejo de intimidade física e de prazer erótico defrontou-se com uma rejeição pronunciada nos pais, o carácter rígido move-se de modo indireto e dentro dos limites de sua guarda para obter este fim. Não usa da manipulação central ao carácter psicopático; suas manobras objetivam a proximidade. (Lowen, 1982: 148)

As pessoas com os traços de carácter rígido têm uma tendência ao perfeccionismo e competitividade, são enérgicos, consistentes, executores, muito organizados. Não mostram a sua vulnerabilidade e são muito orgulhosas, mas este orgulho tem um papel protetor. O orgulho serve como um mecanismo para se separar das necessidades:

Suas estratégias defensivas assumem a forma de uma contenção de todos os impulsos de sair em busca exterior, de abrir-se. A contenção significa ainda "segurar-se nas costas", daí a rigidez. A capacidade de se conter deriva de uma forte posição do ego ao lado de um elevado teor de controlo comportamental. (Lowen, 1982: 146)

3. A vida de Fernando Pessoa

Fernando António Nogueira Pessoa nasce a 13 de junho de 1888, em Lisboa, e falece nesta cidade em 1935²². Em adulto, raramente deixa Lisboa, escrevendo sobre a cidade tanto de forma direta, (sobretudo no *Livro do Desassossego*), como de forma indireta, através de uma memória imaginária, pela voz de um dos seus heterónimos, Álvaro de Campos.

Tanto os primeiros sete anos, como todo o período da sua vida adulta, o Poeta passa em Lisboa, tendo-se, porém mudado para Durban (na colónia britânica da África do Sul) em 1896²³, com a mãe e o padrasto. Lá vive durante dez anos (dos sete até aos dezassete), formando-se aí quer intelectual, quer emocionalmente²⁴. A sua criação literária é fortemente

²² Casa Fernando Pessoa, "Fernando Pessoa: O Poeta dos Muitos Rostos", URL: <https://www.casafernandopessoa.pt/pt/fernando-pessoa/vida>, (11/2/2022).

²³ Modernismo, "Pessoa - Vida", URL: <https://modernismo.pt/index.php/p/713-pessoa-vida>, (11/2/2022).

²⁴ *Ibidem*.

influenciada pela mudança para Durban, onde entra em contacto com outra cultura e língua²⁵. Na antiga colónia britânica, Fernando Pessoa tem uma educação inglesa muito boa e embora estrangeiro, é um aluno brilhante. Saliente-se que em 1903, quando fez o «Matriculation Examination» da Universidade do Cabo, entre muitos candidatos, ganhou o Prémio Rainha Vitória para o melhor ensaio em inglês.

Pouco tempo depois de completar dezassete anos, regressa a Lisboa, à sua terra natal, para frequentar o Curso Superior de Letras, o qual deixa após dois anos, sem ter feito um único exame²⁶. Encorajado pelo seu interesse nas ciências humanas, como filosofia, psicologia, sociologia e literatura, começa a estudá-las na Biblioteca Nacional, o que o leva a tornar-se um autodidata. Neste período, lê muitas obras da literatura ocidental, principalmente em francês, inglês e português, escrevendo poesia, ficção, textos de filosofia, sociologia e crítica literária²⁷. Fortemente influenciado por outras línguas, como inglês e francês, Pessoa tende a escrever muito mais em essas línguas do que em português. Ambicionava tornar-se poeta de língua inglesa, continuando a escrever poemas nesta língua até ao fim da vida. Porém, o inglês do autor, apesar de fluente, era um pouco afetado, o que prejudicava o resultado final²⁸.

Em 1910, Pessoa começa a escrever mais em português, tendo, em 1912, publicado o seu primeiro ensaio de crítica literária²⁹. A série de publicações pessoais continua-se com um trecho do *Livro do Desassossego* (obra publicada no ano de 1913, em que trabalhou durante o resto da vida) e com vários poemas publicados em 1914³⁰.

O processo heteronímico de Poeta resulta na criação de três heterónimos: Alberto Caeiro, Álvaro de Campos e Ricardo Reis e um semi-heterónimo chamado Bernardo Soares. Muitas outras *dramatis personae* também surgem: “astrólogo (Raphael Baldaya), um frade (Friar Maurice), um filósofo (António Mora), vários tradutores (Charles James Search, Thomas Crosse, Vicente Guedes), e um fidalgo que se suicida (Barão de Teive)”³¹. Acrescentemos finalmente várias influências que levaram Pessoa a tornar-se um grande autor, tais como “as vastas leituras que absorveu em criança e em jovem, a influência dos simbolistas franceses

²⁵ *Ibidem*.

²⁶ Casa Fernando Pessoa, “Fernando Pessoa: O Poeta dos Muitos Rostos”, URL: <https://www.casafernandopessoa.pt/pt/fernando-pessoa/vida>, (11/2/2022).

²⁷ Modernismo, “Pessoa – Vida”, URL: <https://modernismo.pt/index.php/p/713-pessoa-vida>, (12/2/2022).

²⁸ *Ibidem*.

²⁹ Casa Fernando Pessoa, “Fernando Pessoa: O Poeta dos Muitos Rostos”, URL: <https://www.casafernandopessoa.pt/pt/fernando-pessoa/vida>, (11/2/2022).

³⁰ Modernismo, “Pessoa – Vida”, URL: <https://modernismo.pt/index.php/p/713-pessoa-vida>, (12/2/2022).

³¹ *Ibidem*.

que leu entre 1909 e 1912, a sua mergulha na poesia portuguesa, desde as cantigas medievais até às obras contemporâneas de Teixeira Pascoaes e outros saudosistas”³².

Pessoa trabalha como tradutor, redigindo cartas em inglês e francês para empresas de Portugal com negócios no estrangeiro. Também se destaca o seu papel editorial na revista “Orpheu”, que contribui para o desenvolvimento do modernismo em Portugal.

Graças às suas leituras, Pessoa estava a par das “novidades literárias da Grã-Bretanha, Espanha, França e outros países”³³. A revista suscita reações negativas da imprensa e dos meios literários tradicionais. No entanto, o génio de Fernando Pessoa foi reconhecido em silêncio por muitos intelectuais portugueses da época³⁴. É de destacar que o próprio Poeta cria alguns movimentos vanguardistas, tais como “Paulismo”, “Interseccionismo” e “Sensacionismo”³⁵.

Apesar de duvidar de tudo, Pessoa teve uma grande aspiração pelo mundo espiritual. Passou toda a sua vida à procura da verdade, o que o levou a uma grande variedade de disciplinas e práticas esotéricas. Foi, por exemplo, um astrólogo apaixonado, tendo lido imensos livros e escrito inúmeras páginas sobre o misticismo ou tradições herméticas, como maçonaria, teosofia, alquimia, numerologia, magia e espiritismo. O seu interesse pelas ciências ocultas, juntamente com o patriotismo, originou o que Pessoa iria chamar de “nacionalismo místico”, imortalizado na *Mensagem*, a única obra poética em português que chegou a publicar em vida.

O “Supra-Camões” português foi descrito pelos seus familiares como uma pessoa afetuosa e bem-humorada, mas muito reservada. Já destacámos que ele guardava numa grande arca os textos que foi escrevendo ao longo dos anos – textos esses abrangentes 25 mil folhas de poesia, peças de teatro, contos, traduções, críticas literárias, teorias linguísticas, obras filosóficas e políticas, cartas astrológicas e outros escritos variados, tanto em português, como em inglês e francês. Como também mencionámos, Pessoa escreveu sob dezenas de nomes, chamando heterónimos aos mais importantes destes “outros eus”, os quais tinham biografias, características físicas, personalidades, visões políticas, atitudes religiosas e atividades literárias próprias. Atualmente, o seu vasto mundo literário ainda não está completamente inventariado pelos estudiosos, ficando uma parte importante das suas obras em prosa ainda por publicar.

³² *Ibidem*.

³³ Modernismo, “Pessoa – Vida”, URL: <https://modernismo.pt/index.php/p/713-pessoa-vida>, (13/2/2022).

³⁴ *Ibidem*.

³⁵ Casa Fernando Pessoa, “Fernando Pessoa: O Poeta dos Muitos Rostos”, URL: <https://www.casafernandopessoa.pt/pt/fernando-pessoa/vida>, (11/2/2022).

4. Fernando Pessoa através das lentes da caracterologia da psicoterapia corporal

4.1 Os heterónimos e a despersonalização

Os heterónimos, um fenómeno presente na criação literária de alguns poetas, e que se tornou bastante conhecido devido a Fernando Pessoa, não pode passar despercebido em qualquer tentativa de análise psicológica da sua poesia. A criação dos heterónimos pessoanos implica a despersonalização resultante na invenção de personagens imaginárias, cada uma com uma identidade e um estilo da escrita diferentes. É sabido que os heterónimos de Pessoa têm diferentes profissões, domínios de interesse, formas de ver o mundo, bem como datas de nascimento. Expressam-se através do Poeta em várias situações, mas podemos dizer que a relação foi, de alguma forma, mútua: tendo em conta que Pessoa fumava e bebia bastante, ao contrário dos seus heterónimos, ele teve a oportunidade de ter a experiência oposta. Ademais, nunca utilizava palavrões na sua escrita, exprimindo-se sempre de forma decente, mas deu a si mesmo a liberdade de experimentar o oposto através de Álvaro de Campos.

Os heterónimos de Pessoa são importantes porque nos permitem observar os processos mentais do Poeta. Do mesmo modo, estes refletem a inesgotabilidade da sua criatividade e imaginação, mas também uma necessidade de viver através deles as experiências não vividas na vida real, ou seja, na vida de Fernando Pessoa. Encontramos prova disso numa carta escrita por Adolfo Casais Monteiro:

E contudo – penso-o com tristeza – pus no Caeiro todo o meu poder de despersonalização dramática, pus em Ricardo Reis toda a minha disciplina mental, vestida da música que lhe é própria, pus em Álvaro de Campos toda a emoção que não dou nem a mim nem à vida. Pensar, meu querido Casais Monteiro, que todos estes têm que ser, na prática da publicação, preteridos pelo Fernando Pessoa, impuro e simples!³⁶

Note-se que na primeira estrofe do poema *Autopsicografia*, Pessoa escreve: “O poeta é um fingidor./Finge tão completamente/Que chega a fingir que é dor/A dor que deveras sente.”³⁷ O que retiramos destes versos e do facto de Pessoa ter criado cerca de setenta heterónimos ou, mais precisamente, *dramatis personae* (conhecidos até ao momento) é que o seu mundo interno era tão rico que não pode ser abrangido por uma única personalidade, ou seja, um

³⁶ Carta de Fernando Pessoa a Adolfo Casais Monteiro de 13 janeiro 1935, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/3007>, (15/2/2022).

³⁷ Fernando Pessoa, *Autopsicografia*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/4234>, (15/2/2022).

“fingidor”. O poeta esclarece como decorreu o processo de criação dos heterónimos na carta acima referida:

Começo pela parte psiquiátrica. A origem dos meus heterónimos é o fundo traço de histeria que existe em mim. Não sei se sou simplesmente histérico, se sou, mais propriamente, um histero-neurasténico. Tendo para esta segunda hipótese, porque há em mim fenómenos de abulia que a histeria, propriamente dita, não enquadra no registo dos seus sintomas. Seja como for, a origem mental dos meus heterónimos está na minha tendência orgânica e constante para a despersonalização e para a simulação. Estes fenómenos – felizmente para mim e para os outros – mentalizaram-se em mim; quero dizer, não se manifestam na minha vida prática, exterior e de contacto com outros; fazem explosão para dentro e vivo – os eu a sós comigo³⁸.

Dado que o poeta é um autodidata e estuda várias áreas da atividade humana, sendo a psicologia e a psiquiatria alguns dos temas que mais o interessavam, não é surpreendente que utilize termos técnicos como “histeria”, “sintoma”, “histero-neurasténico” ou “despersonalização”. Da parte citada da carta, pode-se observar a capacidade do Poeta para descrever a sua experiência de forma muito racional, utilizando os conhecimentos adquiridos por meio do estudo autodidático. Para que tal fosse possível, teve de se distanciar emocionalmente desta experiência e descrevê-la a partir "de uma outra perspectiva", em que teve sucesso. A dissociação da emoção considera-se, geralmente, um elemento esquizóide da personalidade que descrevemos anteriormente no nosso trabalho, e que tem a raiz na experiência a longo prazo das emoções muito desagradáveis nos primeiros anos de vida. Recorde-se que a única forma de regular este tipo de desconforto nesta idade é ao retirar a energia do corpo para a cabeça, o que gera um desenvolvimento de capacidades mentais fortes. Numa parte da carta para Adolfo Casais Monteiro, o Poeta explica que se recorda de criar personagens fictícias na sua mente desde que estava ciente da sua existência:

Desde criança tive a tendência para criar em meu torno um mundo fictício, de me cercar de amigos e conhecidos que nunca existiram. (Não sei, bem entendido, se realmente não existiram, ou se sou eu que não existo. Nestas coisas, como em todas, não devemos ser dogmáticos). Desde que me conheço como sendo aquilo a

³⁸ Carta de Fernando Pessoa a Adolfo Casais Monteiro de 13 janeiro 1935, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/3007>, (15/2/2022).

que chamo eu, me lembro de precisar mentalmente, em figura, movimentos, carácter e história, várias figuras irrealis que eram para mim tão visíveis e minhas como as coisas daquilo a que chamamos, porventura abusivamente, a vida real³⁹.

Isso levanta a pergunta: por que razão tem ele a necessidade de criar um mundo com personagens fictícias e porque se manifesta esta necessidade numa idade tão precoce? É evidente que a morte do pai de Pessoa e o novo casamento da sua mãe tiveram um efeito traumático sobre ele. No fragmento 116 do *Livro do Desassossego*, um semi-heterónimo de Fernando Pessoa, Bernardo Soares descreve a sua relação com a escrita:

Escrever é esquecer. A literatura é a maneira mais agradável de ignorar a vida. A música embala, as artes visuais animam, as artes vivas (como a dança e a arte de representar) entretêm. A primeira, porém, afasta-se da vida por fazer dela um sono; as segundas, contudo, não se afastam da vida – umas porque usam de fórmulas visíveis e portanto vitais, outras porque vivem da mesma vida humana. Não é o caso da literatura. Essa simula a vida⁴⁰.

Na carta endereçada a Adolfo Casais Monteiro, o Poeta afirma considerar Bernardo Soares um semi-heterónimo, visto que as suas personalidades não diferem uma da outra, excetuando o facto de que o Poeta considera Soares como “uma simples mutilação da sua personalidade, sendo ele mais emocional e mais racional”⁴¹. Portanto, utilizaremos o *Livro do Desassossego* como uma fonte fiável de análise caracterológica de Fernando Pessoa. Da citação acima retira-se que o Poeta recorre à escrita para fugir da realidade, em direção a um lugar onde pode viver uma vida idealizada. Considerando que o autor faz isto desde que era criança, é provável que tenha utilizado a escrita para evitar lidar diretamente com as perdas com as quais uma criança tem dificuldade em lidar. A simulação mental da vida desejada através da escrita exige uma grande capacidade mental, que é muito pronunciada em Pessoa. Assim, por exemplo, no *Livro do Desassossego* escreve que para viajar não se deve deslocar de um lugar para outro, mas sim imaginar que o fazemos, o que mais tarde ele citou como sendo a razão pela qual raramente saía de Lisboa:

³⁹ Carta de Fernando Pessoa a Adolfo Casais Monteiro de 13 janeiro 1935, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/3007>, (15/2/2022).

⁴⁰ Fernando Pessoa, *Livro do Desassossego por Bernardo Soares: fragmento sob o número 116*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/413>, (15/2/2022).

⁴¹ Carta de Fernando Pessoa a Adolfo Casais Monteiro de 13 janeiro 1935, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/3007>, (16/2/2022).

Viajar? Para viajar basta existir. Vou de dia para dia, como de estação para estação, no comboio do meu corpo, ou do meu destino, debruçado sobre as ruas e as praças, sobre os gestos e os rostos, sempre iguais e sempre diferentes, como, afinal, as paisagens são. Se imagino, vejo. Que mais faço eu se viajo? Só a fraqueza extrema da imaginação justifica que se tenha que deslocar para sentir.⁴²

É interessante observar como a tendência de Pessoa para criar mundos fictícios e personagens fictícias desde a infância evoluiu ao longo da sua vida, tal como é interessante notar o seu resultado: o seu enorme corpus literário e mais de setenta “heterónimos” conhecidos até ao momento. O facto de este processo ter tido lugar desde a infância para evitar a dor que as circunstâncias da vida trouxeram, e de não ter terminado até ao fim da sua vida significa que a evitação da dor se tornou, inconscientemente, o seu estilo de vida pessoal. Numa carta dirigida a Adolfo Casais Monteiro, Pessoa descreve a génese dos heterónimos: “Parece que tudo se passou independentemente de mim. E parece que assim ainda se passa.”⁴³. À medida que o Poeta crescia, evitar a dor transformou-se também numa tendência de evitar o mundo. Encontramos a prova disto no facto de que uma grande parte dos contactos entre ele e o mundo teve lugar através da aprendizagem e do estudo, portanto, podemos dizer que a sua relação com o mundo ocorre em grande parte a nível mental, e não ao nível físico. A dissociação parcial ou total do mundo é um elemento de carácter esquizóide. A dissociação manifesta-se também como uma espécie de amnésia inconsciente – uma pessoa não se recorda de certos acontecimentos da sua vida, apesar de ter participado neles. Pessoa também escreve nesse aspeto:

Embora tenha sido leitor voraz e ardente, não me lembro de qualquer livro que haja lido, em tal grau eram as minhas leituras estados do meu próprio espírito, sonhos meus – mais, provocações de sonhos. A minha própria recordação de acontecimentos, de coisas externas, é vaga, mais do que incoerente. Estremeço ao pensar quão pouco resta no meu espírito do que foi a minha vida passada. Eu, um homem convicto de que hoje é um sonho, sou menos do que uma coisa de hoje.⁴⁴

⁴² Fernando Pessoa, *Livro do Desassossego por Bernardo Soares*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/4445>, (15/2/2022).

⁴³ Carta de Fernando Pessoa a Adolfo Casais Monteiro de 13 janeiro 1935, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/3007>, (15/2/2022).

⁴⁴ Fernando Pessoa, “Cumpr-me agora dizer que espécie de homem sou”, texto de auto-análise, tradução do inglês por Jorge Rosa, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/2804>, (16/2/2022).

A dissociação pode também manifestar-se na maneira de um homem agir na vida, ou mais precisamente, de estar presente no seu corpo e consciente durante as suas atividades quotidianas ou durante a estadia em contacto com outras pessoas. Dado que as primeiras experiências de contacto com outras pessoas de um indivíduo que desenvolveu um forte carácter esquizoide não eram ideais, ele tem uma forte tendência para se dissociar quando contacta com adultos. Tal experiência é fielmente descrita por Pessoa no *Livro do Desassossego*:

Atendo a tudo sonhando sempre; fixo os mínimos gestos faciais de com quem falo, recolho as entoações milimétricas dos seus dizeres expressos; mas ao ouvi-lo, não o escuto, estou pensando noutra coisa, e o que menos colhi da conversa foi a noção do que nela se disse, da minha parte ou da parte de com quem falei. Assim, muitas vezes, repito a alguém o que já lhe repeti, pergunto-lhe de novo aquilo a que ele já me respondeu (...) ⁴⁵.

Encontramos elementos de despersonalização não só nos heterónimos de Pessoa, mas também nos seus textos. Um desses textos é *Pertenço a uma Geração que ainda está por vir*, em que diz:

Assisto ao que me acontece, de longe, desprendidamente, sorrindo ligeiramente das coisas que acontecem na vida. Hoje, ainda ninguém sente isto; mas um dia virá quem o possa perceber. Procurei sempre ser espectador da vida, sem me misturar nela. Assim, a isto que se passa comigo, eu assisto como um estranho; salvo que tiro dos pobres acontecimentos que me cercam a volúpia suave de (...) ⁴⁶.

Segundo o Manual MSD, o transtorno de despersonalização pode ser descrito como “um tipo de transtorno dissociativo que consiste em sentimentos recorrentes ou persistentes de distanciamento do próprio corpo ou processos mentais, geralmente com uma sensação de ser um observador externo da própria vida (despersonalização) ou de estar desconectado de um ambiente (desrealização)” ⁴⁷. Menciona-se igualmente o facto de que “este transtorno é quase

⁴⁵ Fernando Pessoa, *Livro do Desassossego por Bernardo Soares*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/1983>, (16/2/2022).

⁴⁶ Fernando Pessoa, “Pertenço a uma geração que ainda está por vir”, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/2013>, (16/2/2022).

⁴⁷ Manual MSD, “Transtorno de despersonalização/desrealização”, URL: <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/transtornos-psi%C3%A1tricos/transtornos-dissociativos/transtorno-de-despersonaliza%C3%A7%C3%A3o-desrealiza%C3%A7%C3%A3o>, (16/2/2022).

sempre desencadeado por *stress* grave”⁴⁸ que pode ajudar a compreender o processo de formação da personalidade de Pessoa. A citação supramencionada mostra o esforço do Poeta de observar e participar na vida, mas apesar disto não se pode afirmar que ele se distancia dos próprios processos mentais visto que é perfeitamente consciente dos mesmos. No mesmo texto, *Pertenço a uma geração que ainda está por vir*, escreve: “Mas eu não tenho princípios. Hoje defendo uma coisa, amanhã outra. Mas não creio no que defendo hoje, nem amanhã terei fé no que defenderei. Brincar com as ideias e com os sentimentos pareceu-me sempre o destino supremamente belo. Tento realizá-lo quanto posso.”⁴⁹. Por conseguinte, está ciente de que tem a tendência de se dissociar, mas não se afasta dos seus próprios processos e observações mentais, como é habitual para as pessoas afetadas com transtorno dissociativo. Reconhece conscientemente esta tendência e, além disso, descreve-a pormenorizadamente.

4.2 A relação entre o pensamento e o sentimento

Ao ler Pessoa, destaca-se outro elemento interessante da sua personalidade: a relação entre pensamento e sentimento, sobre a qual se debruça frequentemente. A maioria das pessoas é caracterizada por um conflito entre os pensamentos e os sentimentos – ignorando às vezes que aquilo que sentem não está em conformidade com o que pensam ou vice-versa. Por outras vezes, utilizam os pensamentos para controlar os sentimentos, o que é, efetivamente, necessário na idade adulta para evitar conflitos, por exemplo. A relação entre o pensamento e o sentimento no Poeta é diferente. No processo de criação literária, ele racionaliza os seus sentimentos, o que constitui um outro elemento típico para o carácter esquizóide. Isto coloca o sentimento ao mesmo nível do pensamento. O Poeta percebe os sentimentos no seu espírito e processa-os nas suas reflexões, descrevendo isto como uma parte integrante do seu processo criativo no poema *Isto*: “Dizem que finjo ou minto / Tudo que escrevo. Não. / Eu simplesmente sinto / Com a imaginação. / Não uso o coração.”⁵⁰.

Parece existir um grande paradoxo na personalidade pessoana: é uma pessoa muito recetiva, sente o mundo à sua volta como em si mesmo e é capaz de descrever estes sentimentos com uma grande precisão, mas de forma a que todos esses sentimentos passem pelo filtro da

⁴⁸ *Ibidem*.

⁴⁹ Fernando Pessoa, “Pertenço a uma geração que ainda está por vir,” texto de auto-análise, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/2013>, (16/2/2022).

⁵⁰ Fernando Pessoa, poema *Isto*, 1ª publ. em *Presença*, nº 38. Coimbra: Abr. 1933, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/4250>, (16/2/2022).

racionalização. No *Livro do Desassossego* fala da relação entre os sentimentos e os pensamentos a partir da sua perspectiva, dizendo: “Aquilo que, creio, produz em mim o sentimento profundo, em que vivo, de incongruência com os outros, é que a maioria pensa com a sensibilidade, e eu sinto com o pensamento. Para o homem vulgar, sentir é viver e pensar é saber viver. Para mim, pensar é viver e sentir não é mais que o alimento de pensar.”⁵¹

Explica que os seus sentimentos são utilizados para incentivar o pensamento, que é uma forma de se dissociar deles e de não os sentir. Curiosamente, a dissociação é ativada como um mecanismo de defesa nos momentos em que uma pessoa sente emoções fortes com as quais não consegue lidar. Tal como referido na descrição do caráter esquizóide, as pessoas com tendências esquizóides dominantes têm dificuldade em assimilar os seus próprios sentimentos, como no caso de Pessoa. Com efeito, as experiências traumáticas sobrecarregam uma pessoa com um medo intenso, sentimentos dolorosos ou intenso desamparo. Assim, nesse momento, a pessoa direciona a sua consciência apenas para alguns aspetos do acontecimento, ou desconecta-se completamente dos sentimentos desagradáveis, o que resulta numa perceção fragmentada dessa experiência. Quando uma pessoa se lembra de um acontecimento que foi terrível para ela e quando fala sobre isso de forma calma, sem reação emocional ou física, é óbvio ter-se encontrado num estado de dissociação ao vivenciar o sucedido, ou por outras palavras, ter suprimido o aspeto emocional de vivenciar o mesmo. Isto significa que esta experiência é fragmentada: o aspeto emocional está separado do aspeto racional. Caso uma pessoa tenha sofrido muitos acontecimentos causadores de grande desconforto, numa idade precoce, que levaram a que entrasse num estado de dissociação, continuará, mais tarde na vida, a defender-se inconscientemente contra as experiências desagradáveis da mesma maneira. Esta experiência conduz, em geral, a uma consciência e a uma perceção da vida fragmentadas, por causa da uma separação completa entre os aspetos mentais e os aspetos emocionais da personalidade. No poema “Tenho tanto sentimento” pode-se claramente observar a existência separada da consciência emocional e da consciência racional no Poeta. Ele nega a sua sensibilidade e confirma que não experiencia os sentimentos num nível emocional, mas num nível racional – o que consiste numa característica típica do caráter esquizóide:

⁵¹ Fernando Pessoa, *Livro do Desassossego por Bernardo Soares*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/1497>, (17/2/2022).

Tenho tanto sentimento
Que é frequente persuadir-me
De que sou sentimental,
Mas reconheço, ao medir-me,
Que tudo isso é pensamento,
Que não senti afinal.

Temos, todos que vivemos,
Uma vida que é vivida
E outra vida que é pensada,
E a única vida que temos
É essa que é dividida
Entre a verdadeira e a errada.

Qual porém é verdadeira
E qual errada, ninguém
Nos saberá explicar;
E vivemos de maneira
Que a vida que a gente tem
É a que tem que pensar.⁵²

Apesar do facto de as pessoas com traços dominantes de carácter esquizóide serem muito racionais e separadas das emoções, elas são, na verdade, hipersensíveis devido à natureza das suas defesas do ego inexistentes. Têm um grande potencial para se expressarem e para reconhecerem a beleza e têm muito para oferecer ao mundo, quer através de arte, quer através dos seus talentos, como, de resto, é evidente no caso do Poeta. Na ausência da defesa do ego, não existem obstáculos ao “intercâmbio” com o mundo: ele percebe o mundo e o que está a acontecer à sua volta com muita sensibilidade e partilha, sem reservas, a sua criação literária com o mundo.

⁵² Fernando Pessoa, poema “Tenho tanto sentimento”, publicada em “Poesias”, Nota explicativa de João Gaspar Simões e Luiz de Montalvor. Lisboa: Ática, 1942 (15ª ed. 1995). 179, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/2174>, (17/2/2022).

4.3 As relações humanas e o amor

Pessoa não tinha muitos amigos, mas tinha alguns a quem era fiél, como Armando Côrtes-Rodrigues⁵³, Alberto da Cunha Dias⁵⁴ e Mário de Sá-Carneiro⁵⁵, que é considerado o seu amigo mais próximo e com quem trocou muitas cartas, desenvolvendo uma relação íntima e cheia de compreensão, de tal modo que Sá-Carneiro chamou “irmão de alma”⁵⁶ ao Poeta. Nas suas cartas, escreviam muitas vezes sobre literatura, mas também sobre o seu estado mental, como na Carta a Mário de Sá-Carneiro de 14 março 1916: “Meu querido Sá-Carneiro: Escrevo-lhe hoje por uma necessidade sentimental – uma ânsia aflita de falar consigo. Como de aqui se depreende, eu nada tenho a dizer-lhe. Só isto – que estou hoje no fundo de uma depressão sem fundo. O absurdo da frase falará por mim.”⁵⁷.

Curiosamente, apesar de estar rodeado por pessoas, especialmente na época do lançamento da revista “Orpheu”, a maioria dos contactos íntimos de Pessoa dava-se por meio da troca de cartas. Embora tenha desenvolvido várias relações estreitas no *Livro do Desassossego*, Pessoa mesmo assim escreve: “Tive um certo talento para a amizade, mas nunca tive amigos, quer porque eles me faltassem, quer porque a amizade que eu concebera fora um erro dos meus sonhos. Vivi sempre isolado, e cada vez mais isolado, quanto mais dei por mim.”⁵⁸

Em relação ao único amor conhecido de Pessoa, Ophélia Queiroz, que trabalhou como secretária numa das empresas onde o Poeta também trabalhou como tradutor, a comunicação através das cartas desempenha igualmente um papel importante, visto que são a única fonte de informação sobre as relações amorosas na vida de Pessoa. Além disso, dão-nos uma imagem dele que não temos a oportunidade de ver nas suas outras cartas ou na criação literária. Ali encontramos o seu o lado terno e infantil, que dá os nomes carinhosos a Ophélia, tais como

⁵³ Suzana Azoubel de Albuquerque e Silva. 2009. “Estudo patográfico de Fernando Pessoa”. Dissertação apresentada ao Programa de Pos-Graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, p. 78.

⁵⁴ João Barreto. 2012. “O mago e o louco: Fernando Pessoa e Alberto da Cunha Dias”. Pessoa Plural: revista de estudos pessoanos/journal of Fernando Pessoa studies, p. 70-138.

⁵⁵ Observador, “Mário de Sá-Carneiro, o poeta que os deuses amaram”, URL: <https://observador.pt/especiais/mario-sa-carneiro-poeta-os-deuses-amaram/>, (17/2/2022).

⁵⁶ RTP Ensina, “Mário de Sá-Carneiro: o modernismo e as cartas para Fernando Pessoa”, URL: <https://ensina.rtp.pt/artigo/mario-de-sa-carneiro-o-modernismo-e-as-cartas-para-fernando-pessoa/>, (17/2/2022).

⁵⁷ Fernando Pessoa, Carta a Mário de Sá-Carneiro de 14 março 1916, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/522>, (17/2/2022).

⁵⁸ Fernando Pessoa, *Livro do Desassossego por Bernardo Soares*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/134>, (16/2/2022).

“bebezinho”⁵⁹, “bebé”⁶⁰, “nininha”,⁶¹ “minha bonequinha”⁶² etc., apresentando os sentimentos românticos.

De acordo com as cartas trocadas, a relação amorosa deles dura de março a novembro de 1920 e, em seguida, nove anos mais tarde retomam a relação, que dura quatro meses – de novembro de 1929 a janeiro de 1930.⁶³

Curiosamente, Álvaro de Campos, por outro lado, tem uma atitude negativa em relação ao amor e ao casamento, o que se torna claro no poema “LISBON REVISITED”: “Queriam-me casado, fútil, quotidiano e tributável? / Queriam-me o contrário disto, o contrário de qualquer coisa? / Se eu fosse outra pessoa, fazia-lhes, a todos, a vontade. / Assim, como sou, tenham paciência!”⁶⁴.

Vemos uma forte racionalidade nas cartas escritas por Pessoa aos amigos (mesmo quando escreve sobre as partes íntimas da sua vida), contendo por vezes as dirigidas à Ophélia uma componente infantil, tal como uma grande dose de ternura. Embora haja pouca informação sobre a vida do Poeta em geral, e ainda menos sobre as suas relações amorosas, com base nas cartas que lemos, podemos concluir que Pessoa não se esforça realmente para alcançar relações íntimas mais longas e profundas. Este aspeto coincide com as características de um carácter esquizóide: evitação das relações íntimas e calorosas durante a maior parte da sua vida por causa da dissociação dos sentimentos e, portanto, da necessidade de contacto (Lowen, 1982: 135). Lowen também esclarece que um individuo de carácter esquizóide “pode centrar os sentimentos ternos, por um breve período, numa outra pessoa” (Lowen, 1977: 324).

4.4 A espiritualidade

Considerando que vivemos num mundo em que a dualidade é indispensável para a formação da personalidade, no sentido que, durante o processo de socialização, formamos as atitudes baseadas em experiências positivas e negativas, a formação da personalidade de todas as

⁵⁹ Fernando Pessoa, Carta a Ophélia Queiroz de 11 junho 1920, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/3810>, (16/2/2022).

⁶⁰ *Ibidem*.

⁶¹ *Ibidem*.

⁶² Fernando Pessoa, Carta a Ophélia Queiroz de 19 março 1920, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/1314>, (16/2/2022).

⁶³ Observador, “A última paixão de Fernando Pessoa não foi Ofélia, foi uma inglesa loira”, URL: <https://observador.pt/especiais/a-ultima-paixao-de-fernando-pessoa-nao-foi-ofelia-foi-uma-inglesa-loira>, (16/2/2022).

⁶⁴ Fernando Pessoa, poema *LISBON REVISITED*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/153>, (16/2/2022).

peças depende de alguma forma de fatores externos, como a pertença a um grupo, a mudança dos ambientes de vida ou o acesso a novas informações. De acordo com Pessoa, a procura do próprio “eu” nunca termina completamente, mas, precisamente por esta razão, revela uma profunda verdade espiritual e pessoal, sendo esta profundamente ligada a Deus:

Para me encontrar tenho de me procurar nas flores, e nas aves, nos campos e nas cidades, nos actos, nas palavras e pensamentos dos homens, na luz do sol e nos escombros esquecidos de mundos que já pereceram. Quanto mais cresço, menos sou eu. Quanto mais me encontro, mais me perco. Quanto mais me sinto mais vejo que sou flor e ave e estrela e Universo. Quanto mais me defino, menos limites tenho. Transbordo Tudo. No fundo sou o mesmo que Deus.⁶⁵

A espiritualidade pode ser descrita como “busca pessoal de um propósito de vida e de uma transcendência, envolvendo também as relações com a família, a sociedade e o ambiente”⁶⁶, mas também como procura do seu papel no mundo. Este conceito está também relacionado com a religião. Apesar de ter crescido numa família cristã, Pessoa nunca foi apenas um “cristão puro” porque a sua necessidade de descobrir a verdade o inspirou sempre a continuar a busca por esta. Tal busca leva o Poeta antes de mais ao estudo do paganismo e a conclusão que o cristianismo se baseia em três tendências: “a interiorização do paganismo, isto é, a espiritualização do helenismo, a emergência extrajudaica do monoteísmo judeu e a influência cosmopolita do império romano”⁶⁷. É curioso Pessoa mais tarde declarar-se como “cristão gnóstico”, dando prioridade ao autoconhecimento e procurando novos conhecimentos através do esoterismo, da astrologia, do tarô, da alquimia e do ocultismo.

A sua espiritualidade, influenciada pelo gnosticismo, reflete-se, em grande medida, na procura de explicações relativas à evolução da sua personalidade. Muitas vezes escreve sobre algumas das suas características e descobre a razão para a sua existência na maneira através da qual os eventos da infância ocorreram:

Em mim o que há de primordial é o hábito e o jeito de sonhar. As circunstâncias da minha vida, desde criança sozinho e calmo, outras forças talvez, amoldando-me, de longe, por hereditariedades obscuras ao seu sinistro

⁶⁵ Fernando Pessoa, *Anarquismo*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/2708>, (16/2/2022).

⁶⁶ BBC News Brasil. „Cientistas investigam como espiritualidade pode ajudar a saúde do corpo”, URL: <https://www.bbc.com/portuguese/geral-56655826>, (17/2/2022).

⁶⁷ Fernando Pessoa, “O PAGANISMO SUPERIOR [a]”, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/4364>, (17/2/2022).

corde, fizeram do meu espírito uma constante corrente de devaneios. Tudo o que eu sou está nisto, e mesmo aquilo que em mim mais parece longe de destacar o sonhador, pertence sem escrúpulo à alma de quem só sonha, elevada ela ao seu maior grau.⁶⁸

De acordo com a explicação da relação entre o corpo e o ego do Lowen, a tensão muscular presente em diferentes tipos de caracteres visa evitar a ocorrência de impulsos ou emoções indesejadas. Resulta, ao mesmo tempo, na separação de uma pessoa de uma grande parte de si mesma e, conseqüentemente, na cessação da interação com o ambiente, o que reduz o seu sentimento de pertença ao mundo (Lowen, 1982: 131). Conforme já mencionado, a principal dor de um indivíduo com um caráter esquizóide é a dor de rejeição. Por conseguinte, este tipo de indivíduo tem muito pouca necessidade de contacto com outras pessoas, uma vez que tenta evitar constantemente esse mesmo sentimento e procura outras formas de o cumprir. Embora o impulso de contacto seja suprimido, este continua a existir. Neste caso, a espiritualidade revela-se ideal para responder à necessidade de contacto com o mundo, mas também à necessidade de contacto consigo próprio, considerando que um indivíduo com o caráter esquizóide predominante possui um elevado grau de dissociação.

5. Considerações finais

Neste trabalho queríamos fundir os nossos dois domínios de interesse: Fernando Pessoa e a psicoterapia corporal. Apresentámos os contextos teóricos da disciplina e da sua história, com ênfase na teoria do caráter para a qual Wilhelm Reich e Alexander Lowen contribuíram, a fim de atingir uma melhor compreensão da personalidade e da obra de um dos maiores e mais intrigantes poetas do século vinte, Fernando Pessoa.

O trabalho de Wilhelm Reich alterou significativamente o desenvolvimento da psicoterapia, integrando os aspetos físicos e energéticos do indivíduo na sua teoria. Reich desenvolveu em pormenor o conceito de caráter como uma manifestação da supressão de diferentes impulsos, devido ao período de desenvolvimento em que a supressão ocorre e, conseqüentemente, do desenvolvimento da tensão muscular devido a esta supressão. A sua teoria foi aprofundada por Alexander Lowen – um jovem psicólogo entusiástico, que compreendeu que a manutenção de impulsos suprimidos exige uma grande quantidade de energia e que, quando

⁶⁸ Fernando Pessoa, *Livro do Desassossego por Bernardo Soares*, URL: <http://arquivopessoa.net/textos/1945>, (18/2/2022).

esta é libertada através de exercícios bioenergéticos, podemos aceder mais facilmente e rapidamente ao verdadeiro problema psicológico. O seu grande contributo para a psicoterapia corporal reflete-se certamente na definição das estruturas de carácter que até hoje continuam a servir para tornar o trabalho com os pacientes mais eficaz.

Com base na descrição das estruturas de caracteres que apresentámos no nosso trabalho, mas também nas provas que encontramos na biografia de Pessoa e na secção do corpus literário que estudámos, podemos concluir que a maior parte dos elementos que apareceram na nossa análise correspondem às características do carácter esquizóide: o elevado grau de dissociação dos sentimentos que resultam na criação de um mundo interno vasto, a criatividade e a espiritualidade altamente desenvolvidas, as dificuldades em estabelecer relações estreitas e intimidade, a sensibilidade, a racionalização das experiências de vida e os sentimentos persistentes do medo, da agitação e de um vazio interno. Um elemento do carácter oral fortemente refletido na sua personalidade seria a dependência do álcool e dos cigarros. Isto significa que o desenvolvimento da sua personalidade foi fortemente influenciado por acontecimentos ocorridos desde a sua mais tenra idade. Isto não é surpreendente, considerando que Pessoa vivia com a sua louca avó Dionísia, que teve muita dificuldade em lidar com a morte do pai e com o segundo casamento da mãe, e que teve de se mudar para Durban – tudo isto acontecendo antes do seu oitavo aniversário.

Surge a pergunta: quão tênue é a linha entre o génio e a loucura? Esta questão é difícil de responder. Este não era, em particular, o objetivo deste trabalho. O nosso objetivo era compreender melhor este poeta intrigante com a ajuda da teoria de carácter de Lowen. O que apreciamos nesta teoria e a razão pela qual decidimos utilizá-la na nossa análise é o facto de não tentar compartimentar os indivíduos em caixas e desrespeitá-los com esta marcação. Trata-se da teoria que foi criada como resultado de um grande interesse pela compreensão da natureza humana e a fim de aprofundar as oportunidades de trabalho psicoterapêutico com as pessoas.

Acreditamos que a criação literária pessoana não pode ser reduzida aos problemas psicológicos de Pessoa. Tal seria contrário ao contexto teórico da teoria do carácter de Lowen, mas também às nossas crenças pessoais. Fernando Pessoa marcou o mundo literário com a sua criação e o seu carácter, e não temos dúvidas de que continuará a intrigar muitos.

6. Referências bibliográficas e web

Arquivo Pessoa, “Obra de Fernando Pessoa”, URL: <http://arquivopessoa.net/>.

Azoubel de Albuquerque e Silva, Suzana. *Estudo patográfico de Fernando Pessoa*. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Neuropsiquiatria e Ciências do Comportamento, Universidade Federal de Pernambuco, 2009, Recife. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/8221>.

Castro, Gisele Fontenelle de Oliveira. *Caráter e couraça: estruturas sólidas na sociedade líquido-moderna?* Em: Volpi, José Henrique; Volpi, Sandra Mara, Anais do XXI Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 2016, p. 260-274. Disponível em : https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2016/2016_pdf/260%20-%20274%20-%20Gisele%20Fontenelle%20de%20Oliveira%20Castro.pdf.

Corpo Mente, espaço terapêutico. “Trabalho com o Banco de Bioenergética”, disponível em: <https://www.corpomente.net/artigos-e-textos/trabalho-com-o-banco-de-bioenergetica>.

E-Dicionário de Termos Literários, “Despersonalização”, URL: <https://edtl.fcsh.unl.pt/encyclopedia/despersonalizacao>, (15/2/2022)

Farias de Oliveira, Gislene; Andrade Lima, Adriana. *A análise bioenergética e a proposta das estruturas do caráter*. Revista Latino-americana de Psicologia Corporal, Ano 2, Noº 3, p. 46-54, (5/2/2022). Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/29/>.

Fonseca, Christina. *Pensamento vivo de Fernando Pessoa*. São Paulo: Martin Claret Editores Ltda, 1988.

Gonçalves Soares, Lorene. *O Conceito de Caráter em Wilhelm Reich*. Revista Latino-americana de Psicologia Corporal, Ano 4, Noº 6, p. 53-77, (6/10/2022). Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/56>.

Gray de Castro, Mariana. *Fernando Pessoa's modernity without frontiers: influences, dialogues and responses*. Tamesis, Woodbridge, 2013.

Instituto Lumen, “O Avanço da Psicoterapia Corporal” por Rubens Kignel, URL: <http://www.institutolumen.com.br/?bPagina=24-mostra-noticia&tipoNoticia=Artigos&idNot=1&idNoticia=16&voltar=menu&pg=3>.

Klobucka, Anna M.; Sabine, Mark. *Embodying Pessoa: corporeality, gender, sexuality*. University of Toronto Press Incorporated, Toronto, 2007.

Lowen, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1982.

Lowen, Alexander. *Corpo em terapia : a abordagem bioenergética*. São Paulo: Summus, 1977.

Ministério da Saúde, “Bioenergética, Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde”, URL: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf.

Modernismo, “Pessoa – Obra”, URL: <https://modernismo.pt/index.php/p/712-pessoa-obra>, (11/2/2022).

Modernismo, “Pessoa – Ortónimo”, URL: <https://modernismo.pt/index.php/p/714-pessoa-ortonimo>, (14/2/2022).

Modernismo, “Pessoa – Vida”, URL: <https://modernismo.pt/index.php/p/713-pessoa-vida>, (11/2/2022).

Prando Martini Simeoni, Cristiane. *A desconstrução do eu em Fernando Pessoa*. Revista Desassossego, Universidade de São Paulo. Faculdade de Filosofia, Letras e Ciências Humanas, 2009. Noº1, p. 39-47, (15/2/2022). Disponível em <https://www.revistas.usp.br/desassossego/article/view/47612>.

Rocha, Rubens José da. *Despersonalização e personificação na obra poética de Fernando Pessoa*. Tese de Doutorado em Filosofia, Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/12755>.

Scudeler, Valquíria Aparecida Ciciliato. *A respiração e sua função na Análise Bioenergética*. Monografia apresentada ao Ligare – Centro de Psicoterapias Corporais. Americana, 2015.

Sousa Barros, Adriano de; Graças Silva Moreira, Maria das. *Liderança e Caráter: um estudo sob a perspectiva da Análise Bioenergética*. Revista Latino-americana de Psicologia Corporal, Ano 4, Noº 6, p. 76-98, (10/2/2022). Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/57>.

Volpi, José Henrique; Volpi, Sandra Mara. *Etapas do desenvolvimento emocional*. Revista Online Psicologia Corporal, Vol. 07, 2006, p. 1-8. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/VOLPI-Jose-Henrique-VOLPI-Sandra-Mara-Etapas-do-desenvolvimento-emocional.pdf>

Volpi, José Henrique; Volpi, Sandra Mara. *Psicologia Corporal – Um breve histórico*. Revista Online Psicologia Corporal, Vol. 04, 2003, p. 1-11. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/VOLPI-Jose-Henrique-VOLPI-Sandra-Psicologia-Corporal-um-breve-historico.pdf>.

Weigand, Odila Quartim Barbosa. *Grounding na análise Bioenergética: Uma proposta de atualização*. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005. Disponível em: <https://sapientia.pucsp.br/handle/handle/15583>.