

A RAIVA NOSSA DE CADA DIA OU RAIVA: A EMOÇÃO QUE CURA - UMA VIVENCIA COM A ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Leonardo José Jeber

Este texto embasa a vivência do mesmo nome na “*I Convenção Brasil/Latino-América de Psicoterapias Corporais*”. Este trabalho está embasado no capítulo cinco (5) do livro “*Alegria: a entrega ao corpo e à vida*” de Alexander Lowen, criador da Análise Bioenergética. Esse capítulo é denominado “*Raiva: a emoção que cura*” (p.85 – 108).

No prefácio desse livro, a psicoterapeuta brasileira Liane Zink, Internacional Trainer em Análise Bioenergética, fala do *conceito de alegria* proposto por Alexander Lowen. Segundo Zink, o conceito de alegria proposto por Lowen é complexo. Significa abrir o coração, entrar em contato consigo mesmo e com o outro, não temer a experiência de todos os sentimentos dolorosos que se instalaram dentro de nós, ao longo de nossa vida. Para essa estudiosa da bioenergética, Lowen fala de uma polaridade essencial e complementar entre nossos sentimentos positivos e negativos, como entre a alegria e a depressão.

Zink enfatiza que, diante do texto de Lowen, fica claro que ao conectarmos com o nosso corpo, reconhecemos os sentimentos negativos, como tristeza, mágoa, raiva, que foram reprimidos e assim, podemos expressá-los livremente. Talvez seja uma experiência dolorosa que se não for manifestada pode transformar-se em sintomas corporais.

Verificamos que a expressão de sentimentos negativos abre nossas couraças, modifica nosso corpo, permitindo que o fluir da energia aconteça à medida que nos libera de velhos rancores e mágoas. A alegria emerge como essência de nosso verdadeiro ser.

Segundo Zink, é a consciência de si, e a posse de si que permitem a expressão de si, no mundo com alegria e desta forma a Alegria é muito “Além do princípio do prazer” (1997, p.8).

Em seu livro Lowen relembra os ensinamentos de Wilhelm Reich, quando com ele trabalhou:

Num seminário na casa de Reich, em 1945, ele declarou que a personalidade neurótica só se desenvolve quando a capacidade de uma criança de expressar raiva por um insulto à sua personalidade é bloqueada. Ele ressaltou que, quando o ato de ir em busca do prazer é frustrado, ocorre uma retração do impulso, criando uma perda de integridade do corpo. Essa integridade pode ser restaurada apenas através da mobilização da energia agressiva e sua expressão como raiva. Isso restabeleceria os limites naturais do organismo e sua capacidade de ir em busca de novo (1997, p. 87)

No livro de Lowen, identifiquei alguns conceitos e tópicos sobre a raiva que lhes apresento numa organização didática e sistematizada para que possamos apreender melhor o sentido e o significado dessa emoção que é tão importante de ser trabalhada para o bom desenvolvimento energético do ser humano.

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivencia com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

RAIVA REPRIMIDA: a expressão emocional da raiva é importante para a restauração e proteção da personalidade do individuo. A RAIVA REPRIMIDA = sentimento não expresso na infância = Fúria destrutiva. Por isso, a expressão de sentimentos, num ambiente seguro, ajuda a pessoa a recuperar sua integridade e vitalidade orgânica.

DIFICULDADE PARA EXPRESSAR A RAIVA: sem a capacidade de expressar a raiva, a pessoa se torna vítima ou algoz de alguém.

IMPORTÂNCIA DA RAIVA: a raiva serve para manter e proteger a integridade física e psicológica do organismo humano. Sem a raiva ficamos impotentes contra os ataques a que a vida nos sujeita.

A RAIVA DO BEBÊ HUMANO: o bebê humano carece da coordenação motora necessária para a expressão da raiva. Precisa da proteção dos pais. Quando alguém segura o bebê prendendo seus movimentos espontâneos percebe sua luta para libertar-se. A raiva do bebê é uma reação inconsciente.

A CRIANÇA E A RAIVA: à medida que o bebê vai se tornando criança maior vai também crescer em sua capacidade de expressar sua raiva de forma mais coordenada e consciente. A criança reage com raiva a qualquer violação à sua integridade ou espaço. Se a raiva não funcionar para proteger sua integridade, a criança chora sentindo impotente perante o trauma.

FUNÇÃO DE AGRESSÃO: a emoção da raiva é parte da FUNÇÃO mais ampla de AGRESSÃO. AGRESSÃO = "mover-se na direção de". Agressão é o oposto de regressão = mover-se para trás. AGRESSÃO: agressão é o oposto de passividade; passividade = ficar imóvel ou esperando; podemos nos mover na direção de uma outra pessoa por AMOR ou por RAIVA; ambas as ações são agressivas e ambas são positivas para o individuo.

AMOR E RAIVA: não ficamos com raiva de pessoas que nada significam para nós ou que não nos tenham ferido. Se as pessoas forem simplesmente negativas nós as evitaremos. Quando ficamos com raiva de pessoas que nos são importantes, é para RESTAURAR UM RELACIONAMENTO POSITIVO COM ELAS. Depois de uma briga com quem amamos, os bons sentimentos são restaurados.

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivência com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

PRODUÇÃO DA NEUROSE: a personalidade neurótica só se desenvolve quando a capacidade de uma criança expressar raiva por um insulto à sua personalidade é bloqueada pelos agentes culturais (pais, escola, familiares, etc).

PRAZER E INTEGRIDADE DO CORPO: quando o ato de IR EM BUSCA DO PRAZER É FRUSTRADO COMPLETAMENTE, ocorre uma retração do impulso emocional, criando uma PERDA DE INTEGRIDADE DO CORPO. Essa integridade do corpo pode ser restaurada apenas através da mobilização da energia agressiva e sua expressão com raiva. A expressão da raiva ajuda no restabelecimento de LIMITES NATURAIS DO ORGANISMO E SUA CAPACIDADE DE IR EM BUSCA DO NOVO.

EXCITAÇÃO DO ANIMAL HUMANO: nossa dimensão animal é parte de nossa natureza: somos animais! ESTAR COM RAIVA representa um surto de excitação ascendente que sobe pelas costas, desce pelos braços que estão energizados para brigar, bater, esmurrar. A excitação da raiva também flui até o topo da cabeça e nos dentes caninos superiores que ficam energizados para morder.

A RELAÇÃO ENTRE RAIVA E MEDO: Expressar a raiva alivia o medo. Não expressar a raiva nos tranca no medo. Quando se está com raiva não se está com medo e vice-versa. Pessoa muito medrosa tem equivalente de raiva reprimida

SOCAR: Socar é uma das formas para expressar raiva. Ninguém alivia toda sua raiva reprimida de uma vez. É preciso exercitar sempre as expressões de raiva. Devemos combinar expressão vocal com ação física para focar o sentimento.

LIBERAÇÃO DAS TENSÕES: O exercício libera os músculos tensos que bloqueiam a expressão de raiva. O exercício facilita e estimula a capacidade de expressar a raiva em todas as situações da vida. Fazer o exercício é a oportunidade de expressar a raiva com controle e não com atuações ou expressão irracional. O importante é desenvolvermos a capacidade de nos mantermos no comando de nossos atos e ainda assim expressar raiva.

RAIVA, IRA e FÚRIA: A RAIVA não é destrutiva. A IRA é uma ação destrutiva. A raiva mais intensa que a Ira é a FÚRIA

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivencia com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

A IRA: A ira tem a intenção de machucar, de quebrar alguém ou alguma coisa. A ira é cega e o ataque é contra a pessoa, uma criança inocente, impotente. A ira é explosiva e por isso não pode ser controlada depois de irromper. Pode-se conter a raiva, mas não a ira. A ira se desenvolve quando uma pessoa sente que seu poder foi contrariado ou frustrado

O PODER DOS PAIS: Obrigação de submissão ao poder dos pais. Castigos com surras = punição humilhante que solapa o senso de dignidade e privacidade da criança. Se a criança sofre abusos graves a raiva que normalmente sentiria fica aterrada sob uma montanha de medo e torna-se uma ira destrutiva quando é liberada. Apesar disso, a ira tem de ser liberada para que se possa sentir e expressar uma raiva genuína.

A FÚRIA: A fúria é um sentimento de raiva extremo como um furacão, um tornado, destrói tudo pelo caminho. É um sentimento de amargura e congelamento. É uma insensibilidade. A fúria é o ódio congelado. Só odiamos profundamente aqueles que um dia amamos profundamente mas que, sentimos, nos traíram.

A RAIVA É CURATIVA: a raiva é uma força de vida positiva. A raiva tem fortes propriedades curativas. É importante recuperar a nossa capacidade de sentir e expressar raiva, o que é uma reação natural em situações que ferem ou ameaçam a INTEGRIDADE OU LIBERDADE DO INDIVÍDUO.

VIDA MODERNA E A RAIVA: as condições da vida moderna obrigam os pais a frustrar os impulsos espontâneos da criança, o que provoca a raiva da criança. A criança pode atacar o genitor e embora esses modos sejam inofensivos, não há muitos pais que aceitarão ou tolerarão esse comportamento.

REPRESSÃO E CASTIGO: a maioria dos pais reprime energicamente o filho com raiva, e muitos pais o castigarão pelo comportamento que julgam inadequados. Os pais têm o poder devido à dependência que a criança tem deles, podem obrigá-la a reprimir sua raiva. É uma pena quando a criança tem que reprimir sua raiva, pois a criança que tem medo de expressar sua raiva dos pais torna-se um adulto frustrado, submisso e inseguro.

A RAIVA REPRIMIDA: a raiva reprimida não desaparece. As crianças atuarão o impulso proibido contra crianças menores, machucando-as deliberadamente ou quando essa criança cuja raiva é reprimida torna-se adulta, atuará contra seus próprios filhos, que são indefesos.

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivencia com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

SUBMISSÃO À AUTORIDADE: pode-se pensar que punir uma criança por sua expressão de raiva seja uma maneira de ensiná-la a comportar-se socialmente, mas o efeito disso é anular o espírito infantil e puro da criança e torná-la submissa à autoridade como educar a criança? A criança precisa de fato aprender os códigos do comportamento social, mas isso pode ser feito de modo que sua personalidade não seja prejudicada. Outras culturas diferentes da cultura ocidental, aceitam a raiva da criança.

EDUCAR PARA EXPRESSAR: as crianças cuja capacidade de expressar a raiva não é abalada não se tornam adultos enraivecidos. Essas crianças têm um temperamento, costumam ser pessoas gentis, a não ser que sofram abuso ou violação. Sua raiva, geralmente, é apropriada à situação, pois não é abastecida por conflitos não resolvidos e injúrias dos passado.

PESSOAS ESQUENTADAS: pessoas esquentadas que perdem as estribeiras têm uma grande soma de raiva reprimida que está próxima da superfície, à flor da pele e por isso é facilmente provocada. A raiva descarregada através de uma provocação pouco adianta para resolver o conflito subjacente que é o medo de expressar os sentimentos contra o genitor ou figura de autoridade que feriu a integridade da criança. O que ajuda é a pessoa expressar essa raiva num ambiente adequado e se direcionando contra a pessoa que a provocou.

EDUCAÇÃO MORALISTA: as crianças são criadas com a idéia de que a raiva é moralmente errada. As crianças são educadas de modo a serem compreensivas com os outros. Essa filosofia de educação é positiva desde que não gere na criança uma incapacidade emocional como resultado.

ESCOLHA X MEDO: Em muitos casos o que a criança faz ao considerar a posição de outra pessoa é AUTONEGAR-SE, o que decorre do medo que sente. É misericordioso perdoar o outro, mas essa escolha não pode ser imposta, mas deve expressar um sentimento real. o individuo que não consegue ficar com raiva não está agindo por escolha, mas por medo.

RAIVA CONTRA OS PAIS: pais e mães incutem um senso de culpa em seus filhos por qualquer sentimento negativo contra eles. Mas a culpa e baseada no medo e na repressão da raiva. Se a criança tivesse permissão para expressar livremente seus sentimentos, a criança preservaria seu sentimento de inocência.

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivência com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

SOCAR A CAMA: Exercício terapêutico para liberar as tensões crônicas dos braços. Serve também para aliviar e descarregar as tensões que se acumulam com o estresse da vida cotidiana.

DESCARREGAR PARA NÃO ATUAR: nem sempre estamos numa posição de expressar a raiva no momento da injúria ou insulto. Às vezes, nem sentimos a raiva no momento do insulto porque ficamos em estado de choque e surpresa. Depois quando o choque se desfaz tomamos consciência do que aconteceu e do que sentimos. Em alguns casos é tarde demais para expressar a raiva. Mas podemos dar vazão ao sentimento e aliviar a tensão socando a cama e recuperando a integridade e a sensação de bem estar que tínhamos perdido.

PAIS CONTRA FILHOS: a raiva incendeia os pais contra os filhos. As crianças podem levar os pais à loucura quando não podem ser controladas. Hoje em dia, as crianças vivem um excesso de estímulos do meio ambiente. Os pais também estão sob uma pressão para controlar os filhos e também são dominados e estimulados pelo ambiente.

PUNIÇÃO CONTRA A CRIANÇA: a tensão que se acumula no pai é descarregada punindo a criança por meio de agressão física. Depois de dar vazão à raiva sobre a criança, o pai pode ficar arrependido e se sentir culpado, mas o dano está feito. Sugestão aos pais: aliviem-se primeiro socando a cama, por exemplo, para descarregar o excesso e poupar a criança e depois vá se entender com a criança.

RAIVA E LIBERDADE: a raiva é a reação natural à perda da liberdade. A raiva deve ser expressa para salvaguardar a própria integridade e bem-estar.

O QUE FAZER? Sentir a raiva; conquistar a liberdade de expressá-la; aprender como contê-la; aprender como controlá-la; o controle consciente dos sentimentos depende da percepção consciente deles.

CONSEQUÊNCIAS: a raiva não expressa apropriadamente pode ser direcionada contra-si-mesmo num comportamento autodestrutivo ou a raiva pode ser negada, deixando a pessoa numa posição passiva e submissa.

CRIANÇAS E A RAIVA: crianças saudáveis estão prontas para sentir raiva e atacar quando são feridas ou frustradas. As crianças não têm força egóica ou desenvolvimento muscular suficiente

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivencia com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

para manter uma carga energeticamente forte. Quando as crianças sadias são feridas, sua raiva inflama-se prontamente e é expressa imediatamente.

CONTER A RAIVA: a raiva pode ser expressa por um olhar ou por palavras sem a necessidade de uma ação física. A capacidade de conter a raiva é contrapartida da capacidade de expressá-la eficientemente. Uma pessoa não pode desenvolver a capacidade de controlar-se se não desenvolver também a capacidade de expressar-se.

CONTROLE NOS ADULTOS: contenção e controle da raiva são desenvolvidos à medida que a pessoa aprende a manter a excitação em alto nível antes de descarregá-la, o que é uma capacidade adulta. Os adultos podem aprender a capacidade de manter sua raiva até que surja o momento e o local apropriados para expressá-la.

EXERCÍCIO DE SOCAR: a pessoa sustenta a posição do arco retesado por duas ou três vezes. O maxilar é projetado para frente para mobilizar o sentimento agressivo. Os olhos ficam bem abertos. Os cotovelos e ombros puxados para trás. A inspiração profunda.

EXERCÍCIO COMPLETO DA RAIVA: (1) socar e falar palavras de raiva enquanto se soca uma almofada ou colchão; (2) as palavras tornam o sentimento objetivo e ajudam a focalizar a ação. Integra-se a mente com a ação corporal; (3) o tom da voz reflete e determina a qualidade da vivência; (4) socar com força mas falar brandamente denota uma cisão na personalidade; (5) o uso da voz ecoa no tubo central do corpo e aumenta consideravelmente a carga energética da ação; (6) o vigor que a pessoa emprega ao dizer "Estou com raiva" determina a intensidade da raiva que ela sente; (7) não é altura do som que importa mas a vibração e a intensidade do tom; (8) dizer com tranqüilidade (auto-domínio) e com intensidade (auto-expressão) tem uma carga sentimental maior que um grito alto.

EXPRESSÃO, PRAZER E CORPO: Podemos encontrar prazer no uso do corpo para expressar nossas funções naturais. Todo músculo contraído e toda área do corpo congelada, não sentida contém impulsos de raiva. A raiva é fundamentalmente a agressão necessária para recuperar a integridade e a liberdade do corpo.

A CRIANÇA E O MORDER: a criança pode expressar a raiva mordendo. Algumas crianças pequenas mordem o tempo todo o que provoca uma severa e agressiva repressão dos pais. O morder quase nunca é tolerado porque provoca um medo muito primitivo nas pessoas (medo de

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivencia com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

ser comido). A criança que morde é considerada como um animal selvagem que deve ser domesticado. Mas morder é também para a criança um impulso natural e o melhor meio de fazer a criança se controlar é pela educação e não pelo castigo. Alguns pais chegam a morder a criança para que ela saiba como é doloroso, mas também fazem isso para amedrontá-la, para que nunca mais faça isso. O medo de morder fica aprisionado na personalidade na forma de tensão mandibular crônica.

TENSÃO MANDIBULAR CRÔNICA: a tensão mandibular crônica também é causada por inibição do choro. Essa tensão é comum em muitas pessoas e responsável pela dor na articulação temporo-mandibular e pelo ranger dos dentes. Essa tensão denota contenção. O maxilar fica numa atitude de determinação a não soltar, não desistir, não entregar. Às vezes o maxilar denota uma **APARÊNCIA RÍGIDA**, como se o indivíduo estivesse resistindo **AMAR A VIDA**. Exercício para a mandíbula tensa: morder a toalha e cabo de guerra mordendo a toalha.

RAIVA E SEXUALIDADE: Os sentimentos de raiva não podem ser abertos se a agressividade sexual da pessoa está bloqueada. Uma pessoa é sexualmente passiva na mesma medida em que é igualmente passiva na expressão da raiva. Sua agressividade está reduzida em todas as áreas da vida. Quando uma pessoa é capaz de expressar sua raiva contra o sexo oposto descobre que seus sentimentos sexuais são mais fortes e agressivos. A expressão da raiva também está localizada na pélvis e nas pernas.

BASE PARA EXPRESSÃO DA RAIVA: a raiva expressa em socos, mordidas e arranhões é uma função da metade superior do corpo. Para expressar a raiva eficientemente a pessoa requer uma base forte de autoconfiança e segurança para ser expressa. A base são as pernas e pés bem firmes e conectados com a realidade.

CHUTAR / ESPERNEAR: chutar é uma forma de usar as pernas para expressar sentimentos de raiva. Não é uma expressão comumente usada por adultos. As crianças chutam pais e adultos quando estão com raiva. A expressão de chutar no adulto pode ter a ver mais com desprezo. Chutar pode ser uma maneira de protestar. Temos o direito de protestar. Chutar e dizer: “não”, “por quê?”, “eu não agüento”, “chega”.

GRITAR: O grito é um som agudo, de alta intensidade, que ressoa vigorosamente nas câmaras de ar da cabeça. Existe um alívio da pressão com a descarga emocional através do grito. As mulheres gritam com mais facilidade que os homens. Gritar é como uma válvula de segurança,

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivencia com a análise bioenergética. In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

permitindo a descarga de uma excitação que não pode ser tratada racionalmente. O grito pode ajudar a reduzir o estresse intolerável. Exercício de gritar: gritar dentro do carro, com vidros fechados; gritar debaixo da cachoeira; gritar no mato; gritar abafando o som com o travesseiro.

NÃO – LIMITES: dizer não é um excelente meio de facilitar a auto-expressão. Muitas pessoas têm dificuldade de dizer não o que prejudica seu senso de self. Dizer não cria um limite que protege o espaço e a integridade da pessoa.

PAIS SOBRE OS FILHOS: Muitos pais não deram aos filhos a liberdade para se desenvolverem naturalmente em suas expressões emocionais. Muitos pais exigiram que seus filhos se submetessem à sua vontade e quando isso não sucedia tornavam-se hostis e violentos. Muitos pais consideram a resistência dos filhos como desafio à sua autoridade. Muitos pais ficam por demais envolvidos com os filhos e os fazem extensões de si mesmos. Crianças que passaram por tais vivências precisam expressar seus protestos energicamente para recuperar sua integridade na personalidade.

DIREITO DE EXPRESSÃO: dizer expressões enérgica e vigorosamente tais como: “deixe-me em paz”, “o que você quer de mim”, “larga do meu pé”, “não quero”, “não aceito”, etc, ajudam a pessoa a recuperar o sentimento de que tem o direito de ser livre, de ser ele mesmo, de realizar o próprio ser e não o de seus pais.

PROTESTAR E AMAR: sem o direito de expressar seu protesto a capacidade de amar da pessoa fica seriamente comprometida. Com muita freqüência, o amor que as pessoas alegam ter por seus pais é o resultado de culpa em vez de prazer e alegria em seu relacionamento com os pais.

VERDADEIRA ALEGRIA: Não se pode sentir alegria num relacionamento em que não se pode ser verdadeiro com o próprio self. Quando os pais concedem essa liberdade a seus filhos, recebem de volta seu amor verdadeiro. Mas só os pais que encontram alegria em seu relacionamento com os filhos podem dar-lhes o amor que apóia o crescimento do filho rumo a realização de seu ser.

COMPAIXÃO E PERDÃO: uma pessoa que está física e psicologicamente frustrada pela **REPRESSÃO FORÇADA** de seus **IMPULSOS NATURAIS** torna-se **LIVRE E CHEIO DE ALEGRIA** quando seu corpo recupera sua **LIBERDADE E GRAÇA**. Essa pessoa pode **AMAR VERDADEIRAMENTE** e pode sentir amor pelos pais que a maltrataram mas também deram-lhe a

JEBER, L. J. A raiva nossa de cada dia ou raiva: a emoção que cura - uma vivencia com a análise bioenergética.
In: CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA, CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. 1., 4., 9., Foz do Iguaçu. **Anais...** Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85-87691-12-0]

vida. Só podemos ter compaixão e perdoar nossos pais se também pudermos, num ambiente adequado expressar nossa raiva por elas.

=====

REFERÊNCIAS

LOWEN, Alexander. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, Alexander. **Raiva**: a emoção que cura. São Paulo: Summus, 1997.

ZINK, Liane. Prefácio. In: LOWEN, Alexander. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997. pp. 7-8.

=====

Leonardo José Jeber

Cidade: Belo Horizonte/MG - Brasil

E-mail: leojeber@terra.com.br