



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACHADO, Carine da Costa; RONZANI, Paulo Sergio Villela. Aprendendo a lidar com as próprias raivas guardadas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

APRENDENDO A LIDAR COM AS PRÓPRIAS RAIVAS GUARDADAS

**Carine da Costa Machado
Paulo Sergio Villela Ronzani**

RESUMO

A expressão da raiva como libertadora de sentimentos, por meio de uma vivência onde os participantes entram em contato com este sentimento, podendo expressá-la de uma forma adequada sem a necessidade de destruir alguém ou se sentir culpado. Possibilitar um contato com o sentimento de raiva e descarregar as tensões ancoradas no corpo, bem como tomar consciência que a energia da raiva é a mesma que nos faz amar.

Palavras-chave: Bloqueio. Emoções. Energia. Raiva. Restauração.



Desde os tempos em que a Psicanálise vienense lutava com dificuldades técnicas, Sandor Ferenczi propôs inovações ao tratamento psicanalítico com sua “técnica ativa”, afirmando que a partir de uma atividade uma emoção podia ser eliciada, trazendo consigo idéias reprimidas associadas a processos inconscientes. Lowen (1977) ressalta sua contribuição para o desenvolvimento das abordagens corporais no tratamento do sofrimento emocional, pois já enxergava a inter-relação entre atividade muscular e expressão corporal.

Ampliando esta noção, Wilhelm Reich, também jovem psicanalista da época, demonstrou a unidade funcional entre a tensão muscular e o bloqueio emocional com suas inter-relações. A rigidez muscular é o mecanismo usado pelo organismo para reprimir as sensações e/ou emoções. O afrouxamento da musculatura enrijecida libera o fluxo da energia vegetativa, trazendo à consciência memórias guardadas desde a infância. Gradualmente a neurose se estrutura à medida que a mobilidade do organismo cede para a rigidez. Este enrijecimento limita o poder da agressão do organismo no sentido de “mover-se para” algo que necessita. (LOWEN, 1977).

Lowen (1977) cita a contribuição de Reich para os avanços técnicos no tratamento dos problemas emocionais do uso da respiração como procedimento terapêutico. A

CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACHADO, Carine da Costa; RONZANI, Paulo Sergio Villela. Aprendendo a lidar com as próprias raivas guardadas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

maneira mais usual para reprimir as sensações ou a emoção é prender a respiração. Então, para trabalhar uma emoção até o ponto de alcançar sua expressão e com ela, a dissolução de um bloqueio energético, é preciso utilizar a respiração apropriada.

Andar é uma atividade rítmica. Ao ficarmos excitados, encontramos mais energia para correr, pular, saltitar e até dançar. Estas são interações do nosso organismo com o solo. Cantar, falar e gritar, com o ar e o espaço. Lowen refere-se ao princípio do “fundeamento”: toda energia encontra na terra o seu caminho de escoamento. Os organismos, para se energizarem, buscam o sol e este movimento para cima de “aspirar” (desejar, almejar), faz parte da função de carga energética, como também através do alimento, o oxigênio e a excitação sexual. A descarga é sempre em direção à terra, para baixo, descendente. Antes da descarga, a energização promove movimento e crescimento. Somente o excesso é descarregado para a terra, na melhor das situações numa relação sexual amorosa. (LOWEN, 1977, p.85)

Segundo Lowen (1977) a raiva fica contida nas costas, à altura dos ombros, entre as escápulas, região onde os pêlos se eriçam nos animais, quando tomados pela necessidade de se defenderem, preparando-se para atacar. Então, a energia da emoção raiva pode ser utilizada conscientemente no sentido de “mover o organismo” na busca do alimento, seja este biológico, sexual ou espiritual, num processo de construção e não para a destruição ou a crueldade.

Em contrapartida o autor acrescenta que os sentimentos ternos, mais suaves, parecem fluir do coração, que está na parte anterior do mesmo segmento de couraça. Portanto, quando a raiva está bloqueada nas costas, os sentimentos ternos também o estão limitando a afetividade. A energia que alimenta tanto a raiva quanto o amor é dirigida para os braços, que adquirem a função agressiva, de aproximação, na raiva com uma resposta de ataque, numa disposição para o confronto; e no amor, no sentido de buscar a relação com o outro e a união por meio do abraço.

Os sentimentos ternos têm uma qualidade espiritual, nos quais a respiração está intrinsecamente ligada. Os sentimentos das costas estão relacionados à procura de alimentos, não sendo importante para o cérebro se a nutrição é biológica, emocional ou

CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACHADO, Carine da Costa; RONZANI, Paulo Sergio Villela. Aprendendo a lidar com as próprias raivas guardadas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

espiritual, e, portanto, ligados ao aparelho digestivo. Distúrbios gástricos estão relacionados à falta de qualidade na nutrição do corpo ou da alma. (LOWEN, 1977, p. 87)

O movimento de energia ao longo das costas, quando a pessoa é tomada pela raiva, desliza para cima até chegar aos dentes superiores. O fluxo na parte anterior do corpo promove o contato com sentimentos de ternura, compaixão, piedade e fé, que possibilita ao indivíduo se identificar com outras pessoas, levando para a relação tais sentimentos. (LOWEN, 1977, p. 86) Mas para este fluxo energético seguir o movimento descendente na parte anterior do corpo, os segmentos de couraça superiores (olhos, boca e pescoço) precisam estar minimamente afrouxados.

Por isto, seguindo a metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica proposta por Federico Navarro (1996), é conveniente a utilização da técnica do “gato”, que é uma respiração nasal enquanto a pessoa mostra os dentes, imitando a atitude agressiva de um felino, e do *acting* ligado à vivência do desmame com a lateralização do olhar e o movimento de morder ou mastigar, que permite o afloramento e a descarga da raiva, ancorada nos músculos masseteres. O desmame é uma condição de desenvolvimento da dependência da mãe para a atividade neuromuscular, portanto, agressiva em direção ao mundo.

“A posição e a mobilidade dos ombros são significativas para as funções do ego. Ombros retraídos indicam raiva reprimida e uma retenção de impulsos de golpear.” (LOWEN, 1977, p.104). Os ombros têm importante papel na mobilidade do peito, já que sua articulação envolve todo o segmento de couraça, desde a coluna na parte posterior até o osso esterno e sua articulação com os músculos peitorais. Distúrbios na articulação dos ombros afetam a função respiratória e o movimento de estender os braços à frente que é uma função básica dos primatas para agarrar ou golpear, para dar ou tomar.

À medida que um corpo se enrijece vai perdendo sensibilidade, reduzindo a respiração e a expressão emocional. (LOWEN, 1977, p. 253)

“...a agressão bloqueada impede a expressão da ternura” (LOWEN, 1977, p. 95). A raiva reprimida impede a expressão de sentimentos mais ternos. A energia é a mesma, muda apenas seu estado bloqueado ou circulante.

CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACHADO, Carine da Costa; RONZANI, Paulo Sergio Villela. Aprendendo a lidar com as próprias raivas guardadas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

“Não se remove nenhuma couraça sem pôr em liberdade a raiva reprimida que, então, flui com força para os braços e mãos. Na medida em que os ombros adquirem mobilidade, a parede do peito relaxa, a respiração se aprofunda e sobe a produção de energia.” (LOWEN, 1977, p.232) Isto geraria uma ansiedade pelo aumento da carga bioenergética no corpo, mas se um trabalho é feito com as pernas, o canal de descarga segue para o aterramento da energia excedente liberada com a expressão da raiva.

Uma inspiração de oxigênio aumentada eleva a produção de energia e fortalece a formação de impulsos.(LOWEN, 1977, p. 233) Estes podem adquirir força e vencer a barreira da repressão, chegando à expressão de forma consciente para a ação e promovendo uma descarga adequada, sem o risco de destruir ou sentir remorso ou culpa.

Simone Sabino (2007) afirma a importância de respirarmos a plenos pulmões para a consciência de nossos impulsos, o que permite a raiva se espalhar pelo corpo, assim como promover expressões mais diretas de raiva, dizendo em alto e bom tom: “Que RAIVA!”; “Estou com RAIVA! MUITA RAIVA”. Ao dizer o sentimento do qual está tomado dá oportunidade à aquele que se expressa de não precisar ser cruel, acusando o outro de alguma coisa. Isto faz com o que o outro não precise reagir para se defender, facilitando o processo de comunicação dos estados emocionais numa situação de interação humana.

Lowen (1995) salienta sobre a distinção entre os sentimentos de fúria, ira e raiva, esclarecendo que a raiva não é um sentimento destrutivo, porém a ira é uma ação destrutiva e explosiva (descontrolada) com intensão de machucar o outro. A fúria é ainda mais intensa do que a ira, expressando um sentimento de raiva extremo, simbolizado pelo furacão tornado, que destrói tudo em seu caminho.

Ainda Lowen (1995) apresenta a raiva como uma emoção restauradora e protetora da integridade física e psicológica do organismo. O autor conclui que a raiva, quando contida, não desaparece com o tempo e expressa sua presença no próprio corpo, podendo atingir a equivalência dos sentimentos de fúria destrutiva. Portanto, estes sentimentos negativos, precisam ser libertos, manifestados, por meio de terapia, para que se restabeleça o equilíbrio, vitalidade, integridade e alegria, desta forma liberando o organismo para os sentimentos ternos e felizes.

CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MACHADO, Carine da Costa; RONZANI, Paulo Sergio Villela. Aprendendo a lidar com as próprias raivas guardadas. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRIA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A. **Alegria**. 3ª edição. Summus editorial, São Paulo, 1995

LOWEN, A. **O corpo em terapia**. São Paulo :Summus, 1977.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caracter-analítica**. São Paulo:Summus, 1996.

SABINO, S. **Adolescer é aborrecer?**:uma abordagem sobre a raiva e a agressividade para adolescentes. 9ª. edição. São Paulo : Paulinas, 2007.

.....

AUTORES

Carine da Costa Machado / Curitiba / PR / Brasil – CRP-08/20475 – Psicóloga clínica (UTP) e Educadora Física (FDB), Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: carinemachadopsico@hotmail.com

Paulo Sergio Villela Ronzani / Juiz de Fora / MG / Brasil – CRP-04/13681- Psicólogo clínico, psicoterapeuta reichiano, Especialista em Desenvolvimento Humano pela UFJF Especialização em Psicologia corporal pelo Centro Reichiano-Curitiba/PR.

E-mail: pronzani@terra.com.br

CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000
(41) 3263-4895 - www.centroreichiano.com.br - centroreichiano@centroreichiano.com.br