



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LORENTZ, Newton Becker; ROSA; Israel Leal Raiva e compaixão. Permitindo e integrando no seu corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 413-416. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

RAIVA E COMPAIXÃO PERMITINDO E INTEGRANDO NO SEU CORPO

**Newton Becker Lorentz
Israel Leal Rosa**

RESUMO

A raiva é uma das emoções mais intensas e faz parte da vida de todos nós. Em um ambiente terapêutico, a expressão e a observação da raiva abrem a possibilidade de se canalizar esta energia de uma forma positiva e sadia. Estimular a expressão amorosa e a compaixão, como um exercício consciente, é um recurso poderoso para compreender e se relacionar melhor com a raiva.

Palavras-chave: Energia. Emoção. Raiva. Compaixão. Bioenergética. Yoga Nidra.

Reich entendia que a personalidade neurótica se desenvolve quando a capacidade da criança de expressar raiva por um insulto à sua personalidade é bloqueada. Ele ressaltou que, quando uma ação de ir em busca do prazer é frustrada, ocorre uma retração do impulso, criando uma perda de integridade no corpo. Essa integridade pode ser restaurada através da mobilização da energia agressiva e sua expressão como raiva (REICH, 1979).

A sociedade tem dificuldade de lidar de maneira sadia com a raiva. Desde o núcleo familiar, a criança fica confusa em como lidar com esta emoção. Claro que a criança deve aprender a viver em sociedade de forma equilibrada, respeitando o espaço do outro, mas não ao custo de prejudicar a sua personalidade. Punir (em vez de ensinar) uma criança que expressa raiva, anula seu impulso criativo e a torna submissa à autoridade. As crianças que não são reprimidas autoritariamente a expressar a raiva não vão tornar-se necessariamente adultos raivosos. Pelo contrário, tendem a manifestar a raiva de forma apropriada a cada situação, pois não carregam conflitos associados à injúrias do passado. Lowen não concorda com a repressão enérgica de um filho com raiva, pois a criança que tem medo de expressar sua raiva dos pais torna-se um adulto frustrado. A raiva reprimida não desaparece, e as crianças processarão o impulso proibido contra crianças menores ou, quando adulta, contra seus próprios filhos (LOWEN, 1997).

A raiva é considerada uma emoção inata, assim como o medo, a alegria e a tristeza. Alguns autores consideram uma emoção contraponto do medo, no sentido de que, ao contrário desta, tem caráter expansivo no aspecto do movimento da energia. Via de regra, o medo paralisa, limita as possibilidades de ação. Já a raiva é uma energia de caráter expansivo, que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LORENTZ, Newton Becker; ROSA; Israel Leal Raiva e compaixão. Permitindo e integrando no seu corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 413-416. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

faz a pessoa se expressar com intensidade, quando não com violência. A raiva pode se manifestar quando a pessoa se sente injustiçada, insultada, atacada ou ainda quando algo ou alguém a impede de realizar o que deseja. Segundo Lowen, se uma pessoa é incapaz de expressar a raiva, pode ficar bloqueada numa posição de medo. A presença do medo na vida da pessoa presume um potencial equivalente de raiva reprimida. Expressar a raiva alivia o medo, assim como chorar alivia a tristeza, e a terapia corporal tem por objetivo, entre outros, recuperar a capacidade do indivíduo de sentir e expressar a raiva (LOWEN, 1997).

Reich dizia que o trabalho terapêutico é mais eficiente quando realizado estimulando a potencialidade do paciente através da expressão amorosa. A compaixão pelo outro e a autocompaixão, podem ser entendidas como um conjunto de habilidades e atributos específicos. A compaixão a partir do ponto de vista da própria pessoa aponta debilidades, aspectos em que se é vulnerável e que se quer esconder de si. Sentir compaixão pelas nossas debilidades implica assumi-las e abre a possibilidade de superá-las. Já a compaixão dirigida ao outro pode nos trazer uma grande força interior. Quando estamos centrados exclusivamente em nós mesmos, as experiências negativas, mesmo pequenas, podem tornar-se muito dolorosas. Mas se ampliamos nossa percepção e pensamos no outro, a nova dimensão que percebemos da realidade diminui o impacto negativo dos eventos. Perceber o outro a partir da perspectiva do mundo dele, e não (só) do nosso, é uma habilidade necessária para canalizar a raiva de forma construtiva e não confrontativa.

O Yoga Nidra, embora seja comumente referido como técnica de relaxamento, é na realidade uma poderosa ferramenta para se atingir diversos objetivos no campo mental e emocional. Baseado numa prática tântrica milenar conhecida como Nyasa, é um método que induz a um profundo relaxamento físico, mental e emocional, levando a pessoa a ficar num estado entre o sono e a vigília. Este estado é chamado de hipnagógico na psicologia moderna, e corresponde a uma mente excepcionalmente receptiva e em contato com as camadas subconscientes. Nesta condição, através da sugestão de imagens e sensações, a pessoa vai sendo conduzida para alcançar o propósito da prática, como relaxamento de tensões emocionais, aprendizado, expressão criativa, busca de objetivos, cura emocional, etc. É o estado presente na raiz da inspiração poética e artística, e nas descobertas científicas, na origem das grandes proposições filosóficas. As percepções (ou intuições) originadas do yoga nidra permitem que a pessoa encontre dentro de si as respostas para muitos dos seus problemas. A pessoa pode ser conduzida então à raiz de antigos conflitos, retornando ao mundo infantil e compreender, com os olhos do adulto, a origem de um comportamento



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LORENTZ, Newton Becker; ROSA; Israel Leal Raiva e compaixão. Permitindo e integrando no seu corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 413-416. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

raivoso, e usar a compaixão por si, ou por seu agressor, para dissipar (ou perdoar) o insulto que sua personalidade sofreu (SATYANANDA, 1976).

REFERÊNCIAS

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1979

LOWEN, A. **Alegria a Entrega ao Corpo e a Vida**. São Paulo: Summus, 1997.

SATYANANDA, S. **Yoga Nidra**. Munger, India: Yoga Publications Trust, 1976.

AUTORES e APRESENTADORES

Newton Becker Lorentz / Porto Alegre / RS / Brasil

Bioterapeuta formado pelo Centro de Treinamento Holístico, Porto Alegre/RS. Instrutor de yoga, formado pelo Satyananda Yoga Center, Belo Horizonte/MG.

E-mail: nblorentz@gmail.com

Israel Leal Rosa/ Porto Alegre / RS / Brasil

Bioterapeuta formado pelo Centro de Treinamento Holístico, Porto Alegre/RS.

E-mail: israellealrosa@gmail.com

ORIENTADORES

Antônio Roberto de Sousa Henriques / Porto Alegre / RS / Brasil

Orgonoterapeuta (CRT-38833), Terapeuta de Vidas Passadas, Terapeuta Xamânico e Acupunturista. Formação em Psicoterapia Somática, Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano/PR e Formação como Terapeuta Xamânico. Professor de terapias corporais e alternativas e ministrante de trabalhos em grupos terapêuticos, workshops, palestras, cursos e empresas. Fundador do Centro de Treinamento Holístico em Porto Alegre/RS.

E-mail: antonioterapeuta@hotmail.com

Alessandra da Silva Eisenreich / Porto Alegre / RS / Brasil

Bioterapeuta CRT 45782, Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano/PR, graduanda em Psicologia/FADERGS/RS. Mestre Reiki e Seichim, Terapeuta de Vidas Passadas, Curso de Renascedora, Training em Massagens Bioenergéticas, Terapeuta de Massagem Tui Ná. Ministrante de trabalhos em grupos terapêuticos, workshops, cursos e empresas. Diretora do Centro de Treinamento Holístico, em Porto Alegre/RS.

E-mail: nani0212@yahoo.com.br

Luciana Garbini De Nadal / Porto Alegre / RS / Brasil

Psicóloga – UFRGS/RS (CRP-07/16819), Especialista em Psicologia Corporal Reichiana - (Centro Reichiano - Curitiba/PR); Terapeuta de EMDR. Formação em Massagens Bioenergéticas e Meditações Ativas. Pós-graduação em Psicologia Organizacional. Atende em clínica individual e com grupos terapêuticos, além de ministrar cursos e workshops. Diretora do Centro de Treinamento Holístico, Porto Alegre/RS.

E-mail: lugarbini@gmail.com