



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

A ENTREGA AO CORPO: LIBERTA (DOR) DA DOCILIDADE?

Mariana Barbosa Oliveira
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

RESUMO

Nesse artigo tecemos um diálogo entre o conceito de corpos dóceis, segundo Foucault (1991), e as contribuições da Análise Bioenergética de Lowen (1997) para refletir sobre como esse corpo pode vivenciar a sua potência e a liberdade da sua autoexpressão. Portanto, consideramos a possibilidade dessa experiência proporcionar ao corpo ser um instrumento de luta política para resistência e de transformação social.

Palavras-chave: Bioenergética. Corpo. Foucault. Lowen. Política.

INTRODUÇÃO

A proposta nesse artigo é, a partir das origens dos saberes na produção dos corpos dóceis, presentes no livro “Vigiar e Punir: nascimento da prisão” de Michel Foucault (1991), dialogar com as contribuições presentes na obra de Alexander Lowen (1997) “Alegria: a entrega ao corpo e à vida” para criar corpos com potência de vida diante dos modos como nos constituímos e nos subjetivamos a partir da relação docilidade-utilidade. Para Foucault (1991) essa relação consiste em:

Esses métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, que realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõem uma relação de docilidade-utilidade, são o que podemos chamar as “disciplinas”. Muitos processos disciplinares existiam há muito tempo: nos conventos, nos exércitos, nas oficinas também. Mas as disciplinas se tornaram no decorrer dos séculos XVII e XVIII fórmulas gerais de dominação. (FOUCAULT, 1991, p. 126).

Na obra de Foucault (1991) são problematizadas relações de saber e poder que operam na modernidade na produção de corpos disciplinados em meio às práticas de normalização e vigilância. Nesse sentido, podemos utilizar a Análise Bioenergética para que esse corpo se entregue e se expresse livremente a partir do reconhecimento dos modos como a racionalidade disciplinar operam.

Para Foucault (1991), “[...] uma história correlativa da alma moderna e de um novo poder de julgar; uma genealogia do atual complexo científico-judiciário onde o poder de punir se apóia, recebe suas justificações e suas regras, estende seus efeitos e mascara sua



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

exorbitante singularidade” (FOUCAULT, 1991, p. 26). Assim, o autor investiga as origens desses discursos e saberes que atendem a necessidade de controle sobre os corpos.

Por outro lado, Lowen (1997) descreve a teoria da Análise Bioenergética na qual o corpo e mente formam uma identidade funcional em que se afetam mutuamente. Partimos, então, da ideia que o corpo passa a ser integrante do processo da análise e que apresenta os sintomas presentes na personalidade de cada um. Segundo Lowen (1997):

[...] os pacientes sofrem de alguma limitação pessoal profunda: consciência de si limitada, autoexpressão restrita e senso de autodomínio reduzido. Essas funções básicas são os pilares do templo do *self*. A sua fraqueza gera insegurança na personalidade, o que corrói todos os esforços do indivíduo para encontrar a paz e alegria que conferem à vida plena satisfação e significado profundo. (LOWEN, 1997, p. 11).

Assim, consideramos que as ideias de Lowen (1997), apresentam uma relevância para a atualidade e uma importância para a análise do modo de vida capitalista, onde estamos buscando apenas sobreviver e nos encontramos desconectados das sensações corporais para não fracassar.

Para Lowen (1997, p. 10) “[...] aumentar o nível de energia da pessoa é a mudança fundamental que o processo terapêutico deve produzir para que possa atingir seu objetivo de libertar o indivíduo das restrições de seu passado e das inibições do presente”. Essa energia, portanto, pode contribuir para que o corpo encontre a liberdade de expressar suas emoções e desejos que foram controlados por processos de disciplinamento descritos por Foucault (1991).

Além disso, a proposta aqui é ressaltar a potência de sua obra e a sua contribuição para revolucionar saberes e práticas disciplinares. Considerando que o próprio Lowen (1997) afirma que seu enfoque consiste na mudança individual, podemos encontrar resistência política no corpo que permite experimentar a liberdade e a entrega à vida.

OS CORPOS DISCIPLINADOS E A ANÁLISE BIOENERGÉTICA

Lowen (1997) relata que nas suas vivências do processo terapêutico com Reich identificou sua neurose e diz que tais experiências indicaram “[...] o rumo para recuperar minha integridade e deram-me a coragem de seguir o caminho [...]. Esse caminho era a entrega ao corpo. Eu precisava abrir mão de minha identificação com o ego em favor de uma identificação com meu corpo e seus sentimentos” (1997, p. 16).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Lowen (1997) aborda a entrega aos sentimentos para permitir a expressão da alegria que resulta na abertura do coração para vivenciar as emoções, relacionar-se consigo e com o outro. Nesse caminho, Lowen (1997) apresenta paradoxalmente o modo como podemos sentir a alegria a partir da expressão dos sentimentos como a tristeza. O choro é o alívio da tensão que proporciona a entrega ao prazer, pois permite que a vibração e o fluxo de energia ocorram no corpo. Lowen (1997) diz:

Há dor na vida, assim como prazer, mas podemos aceitar a dor desde que não estejamos presos a ela. Podemos aceitar a perda, se soubermos que não estamos condenados a um luto contínuo. [...] podemos aceitar a tristeza quando sabemos que a alegria brotará novamente. Mas a alegria só pode brotar quando nosso espírito é livre. Infelizmente, muitas pessoas têm sido anuladas [...]. (LOWEN, 1997, p. 19).

Além disso, o choro pode ser socialmente aprendido como sinal de fraqueza e imaturidade. Assim, há o controle do ego para não se render aos próprios sentimentos, porém isso não alivia a dor e amortece os sentimentos (LOWEN, 1997).

O processo terapêutico da Análise Bioenergética descrito por Lowen (1997) consiste primeiramente em escutar a história de vida do paciente e compreender como a personalidade está estruturada em seu corpo físico.

Nesse momento, podemos também ressaltar a importância de se considerar o contexto social e histórico em que esse corpo está inserido, e que, portanto, responde às expectativas, valores, normas e regras impostas socialmente, o que iremos abordar com Foucault (1991).

Foucault (1991) analisa relações de poder e de saber que se articulam no campo das ciências humanas, pois compreende que na relação entre estes há um movimento nas quais ambos são produzidos e afetados simultaneamente.

O autor resalta que os regimes de verdades não se articulam de modo universalista e estático, mas são produzidos social e historicamente, em meio a um conjunto de forças que coexistem em disputa, e, por isso, estão em constante processo de mudança.

Essas supostas verdades correspondem a um determinado tempo histórico e cultural, assim como o sujeito do conhecimento, que também é uma produção histórica, é constituído e subjetivado na sociedade moderna a partir das práticas disciplinares. Nas palavras de Foucault (1991) a disciplina “[...] dissocia o poder do corpo; faz dele por um lado uma aptidão, uma capacidade que ela procura aumentar; e inverte por outro lado a energia, a potência que poderia resultar disso, e faz dela uma relação de sujeição estrita” (1991, p.127).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Foucault (1991) revela o que é produzido no corpo e como as relações de saber e poder constituem os processos de subjetivação tornando-nos dóceis e úteis, ou seja, como isso ocorre a partir de práticas de exame e disciplinamento que se articulam em conluio com lógicas normalizadoras e de vigilância.

Para ilustrar isso, Foucault (1991) explica que o soldado seria um modelo para cada indivíduo presente nas instituições sociais como a escola e a fábrica. Com isso, alunos, criminosos, loucos, operários são submetidos às técnicas disciplinares que formam a microfísica do poder, sendo que estas se articulam em meio a uma série de normas que controlam o seu horário, as suas atividades e as suas performances.

Com isso, segundo Foucault (1991), o corpo passa a ter uma passividade política, tornando-se dócil e, ao mesmo tempo, é um corpo ativo para a economia ao ser útil para o sistema capitalístico de produção. Assim, o corpo é analisado para extrair dele a maior produtividade dentro de quatro mecanismos de adestramento: a arte das distribuições, o controle da atividade, a organização das gêneses e a composição das forças.

O primeiro mecanismo para o autor, a arte das distribuições, atua em distribuir os corpos no espaço, podendo ser uma clausura e obedecer a uma lógica do quadriculamento, que consiste em determinar um lugar a cada um, com o objetivo de permitir maior vigilância e a disciplinarização individual ao controlar a qualidade das atividades executadas para garantir a produtividade da instituição em que se está inserido.

Para Foucault (1991), o controle da atividade é o segundo mecanismo para disciplinar o tempo, ou seja, é definido o horário do que pode e deve ser feito em cada etapa uma atividade, seguindo uma programação. O corpo é submetido ao controle minucioso dos seus comportamentos e é cronometrado para ser útil e cada vez mais produtivo.

Em terceiro, temos a organização das gêneses, que visa uma forma de classificar, dividir e agrupar as pessoas de acordo com o seu nível de saber e rendimento, como ocorre nas escolas. Assim, o controle individual permite o controle coletivo a partir das recompensas e punições que hierarquizam e classificam cada indivíduo, de acordo com o rendimento, a eficiência e o comportamento e, assim, exige daquele que não segue a norma a se encaixar, mas também pode produzir resistência. (FOUCAULT, 1991).

Por último temos o mecanismo da composição das forças, ou seja, é necessário aumentar a produtividade e para isso surgem combinações na qual cada corpo vigia os outros e é vigiado ao mesmo tempo. Assim, cada pessoa se torna também agente no processo de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

produzir a docilidade e utilidade se submetendo às normas que são sinalizadas por códigos assimilados pelo coletivo. (FOUCAULT, 1991).

Nesse sentido, podemos apontar o que Lowen (1997) diz para libertar os corpos expressando sentimentos:

Nesta cultura, liberdade significa o direito de ir em busca da própria felicidade ou alegria de viver. Infelizmente, a liberdade externa não é o bastante. É preciso ter também liberdade interior, isto é, a liberdade de expressar abertamente os próprios sentimentos. [...] Destronar o superego, recuperando a própria liberdade de expressão, [...] é uma condição que lhe permite ser um membro responsável da sociedade, uma pessoa verdadeiramente digna. Só uma pessoa livre pode respeitar os direitos e a liberdade dos demais. (LOWEN, 1997, p. 15).

E, segundo Foucault (1991), qual a função desse o corpo disciplinado que se articula através desses mecanismos de adestramento? Para o autor a docilidade permite que o corpo passe a ser alvo do poder para ser dominado e submetido à normalização. Assim, poderia ser politicamente dócil para aceitar passivamente as decisões do Estado, porém, é importante ressaltar que nem sempre ocorre desse modo passivo.

Segundo Foucault (1991), são três os recursos para garantir o adestramento: vigilância hierárquica, sanção normalizadora e exame.

Para Foucault (1991) quando somos vigiados produzimos modos de subjetivação pautados em lógicas de adestramento e, caso não estejamos respeitando as normas impostas, somos punidos de formas sutis, ou seja, sem a necessidade do uso da violência, mas para atender um desejo de ser aceito e adequado socialmente.

Assim, de acordo com Foucault (1991), os corpos estão em constante análise pelos exames dos saberes psi que visam corrigir os seus desvios e, assim, tornarem-se corpos que atingem os padrões impostos pela cultura na qual estão inseridos, padrões que podem determinar a sua conduta e o seu comportamento em cada instituição social (prisões, escolas, hospitais e fábricas). No entanto, os corpos não conseguem atingir totalmente esse padrão e produzem resistências, mesmo que seja o adoecimento.

Nesse sentido, podemos apontar aqui que para Lowen (1997, p. 15) “As sociedades civilizadas que se baseiam no poder ampliam o conceito de culpa e incluem, além dos atos, pensamentos e sentimentos”.

Para a Análise Bioenergética, o medo é uma emoção que congela e paralisa o indivíduo. Segundo Lowen (1997) essa emoção pode estar marcada no corpo por uma sensação do medo da morte vivenciada na infância:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

Todo músculo cronicamente tenso no corpo é um músculo assustado, ou não se defenderia com tanta tenacidade contra o fluxo dos sentimentos e da vida. Esse é também um músculo enraivecido, pois a raiva é a reação natural a limites impostos à força e à negação da liberdade. E há tristeza ao perder ao potencial para um estado de excitação prazerosa que faria o sangue circular, o corpo vibrar e as ondas de excitação propagar-se por todo o corpo. Tal estado de vitalidade é a base física para a vivência da alegria. (LOWEN, 1997, p. 18).

A partir desse processo descrito por Lowen (1997) podemos estabelecer uma possível relação com os mecanismos para o adestramento dos corpos segundo Foucault (1991), pois estamos vigilantes para seguir as normas e não sermos punidos.

No processo terapêutico, quando o paciente consegue ter a consciência da origem desse sentimento, ele percebe que o medo da morte está relacionado com o medo da vida, de se entregar, de se render a si e ao que sente.

No corpo podemos observar as tensões musculares que se conectam com as experiências vividas, que foram traumáticas e bloqueadas em partes do corpo. Para Lowen (1997, p. 17):

Tensões musculares crônicas em diferentes partes do corpo constituem a prisão que impede a livre expressão do espírito de um indivíduo [...]. A ameaça de rejeição ou de perda do amor de um dos pais é um risco de vida para uma criança pequena e costuma despertar mais medo do que o castigo corporal. [...]. Desenvolve-se uma cisão entre o ego e o corpo, que passa a ser controlado por um anel de tensão na base do crânio, interrompendo a ligação energética entre a cabeça e o corpo – entre pensar e sentir.

Assim, Lowen (1997) propõe que cada emoção reprimida seja expressa a partir de exercícios bioenergéticos. O terapeuta inicia com a respiração, pois a inspiração e a expiração do ar permitem a liberação do diafragma onde estão localizadas as emoções.

O *grounding* também é um exercício utilizado por Lowen (1997) para conexão com a realidade a partir do enraizamento dos pés no solo, o que permite o fluxo energético. Portanto, o objetivo é permitir ao paciente a percepção, expressão e domínio de seu corpo.

É importante ressaltar que essas resistências que estão presentes nas tensões corporais foram importantes para garantir a sobrevivência a situações dolorosas. Para Lowen (1997) o objetivo da psicoterapia é libertar o sujeito das dores físicas e emocionais para se entregar ao *self*. Lowen (1997, p. 17) aponta que:

Assegurar a sobrevivência é uma das funções do ego, como representante do instinto de autopreservação. Ele a realiza valendo-se de sua capacidade de coordenar a reação do corpo à realidade externa. Por meio do controle que exerce sobre a musculatura voluntária, assume o comando de todas as



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

funções corporais que poderiam interferir na sobrevivência. [...]. Apesar do fato de o perigo ser passado – de que aquela criança amedrontada é agora um adulto independente –, o ego não consegue permitir-se aceitar a nova realidade e renunciar ao controle.

Nesse processo, podemos considerar como esse corpo também é controlado na relação docilidade e utilidade abordada por Foucault (1991). A proposta de Lowen (1997) é que o ego se renda ao *self*, ou seja, que reconheça, sinta e expresse as suas emoções. Isso possibilita a integração entre o ego e o corpo, pois se na infância um trauma é vivido, pode causar dissociação de partes do nosso corpo para não sentir a dor física.

No entanto, isso não é possível pela vontade do ego, pois segundo o autor o ego não controla os processos involuntários do nosso corpo como batimentos cardíacos e respiração. Além disso, socialmente, essa entrega aos sentimentos é vista como um fracasso do ego narcisista.

Com isso, permitir-se a entrega ao corpo e à vida, proposta por Lowen (1997), pode ser revolucionário, por não se submeter ao autoritarismo e à disciplina dos corpos, pois a “[...] a meta da terapia é ajudar o indivíduo a recuperar o potencial pleno do seu ser”. (LOWEN, 1997, p. 10). Assim, temos que quando Foucault fala da disciplinarização dos corpos, o que se restringe são exatamente as potencialidades do ser e, nesse sentido, o processo terapêutico corporal pode contribuir com a recuperação deste potencial que Lowen aborda.

Portanto, a Bioenergética pode contribuir como forma de resistir à disciplinarização vivenciada no mundo contemporâneo. A Análise Bioenergética atua na consciência corporal para proporcionar a nossa potência de vida, pois a clínica, o sofrimento, são políticos, e o social produz subjetividade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Segundo Lowen (1997, p. 11) a superação das limitações da consciência de si, do autodomínio e da autoexpressão “[...] é um objetivo ambicioso [...]. Trata-se, porém, de um empreendimento essencial capaz de ajudar substancialmente as muitas pessoas de nossa cultura para quem a vida é uma luta pela sobrevivência e alegria, uma rara experiência”.

Assim, buscamos ao longo desse artigo uma reflexão sobre as possíveis contribuições da Análise Bioenergética tanto individual como coletivamente em ser uma forma de resistência a processos que despotencializam a subjetividade. Nesse sentido, é importante considerar essas práticas e saberes produzidos nas relações de poder que nos subjetivam e nos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

constituem, como foi investigado por Foucault (1991), para que possam ser reconhecidas no processo terapêutico como parte da nossa história de vida.

Quando trazemos a problemática apresentada por Foucault, sobre como os processos sociais constroem subjetividades e relações, para o contexto brasileiro, podemos observar que vivenciamos estados antidemocráticos, que não preservam o direito das populações “ditas” minoritárias como mulheres, negros, indígenas, travestis e transexuais e que promovem o discurso de ódio que opera para a normalização. Estas dores emocionais são políticas, sociais e fundadas historicamente na intolerância à pluralidade de modos de existir e ocupar o mundo.

Além disso, é importante aqui ressaltar que a atuação da Psicologia siga em direção da defesa dos direitos humanos, como destaca um dos princípios fundamentais do Código de Ética Profissional. Assim, a Análise Bioenergética pode contribuir para com o compromisso ético de proporcionar o respeito à diversidade, para o bem viver coletivo e na nossa relação com o mundo que nos cerca.

Para a continuidade dessa reflexão nas pesquisas acadêmicas propomos incluir o debate realizado por autoras e autores anticolonialistas, pois as violências são estruturantes na sociedade brasileira desde a colonização até os dias atuais.

Nesse sentido, Longhini (2019, p. 9) aponta a necessidade de uma prática psi no “(...) amparo e acolhimento às dores produzidas pelas feridas coloniais. Que possamos auxiliar para que haja condições de possibilidade para nomearmos as violências, que é o primeiro passo para curá-las, repará-las”.

Assim, torna-se necessário afirmar como a Análise Bioenergética pode ser uma resistência com a livre autoexpressão, autodomínio e autoconsciência propostos por Lowen (1997) diante da vigilância hierárquica, da sanção normalizadora e do exame, que são tecnologias de adestramento descritas por Foucault (1991).

Portanto, a entrega ao corpo e à alegria pode ser um instrumento de luta coletiva para (r)existência. Para encerrar, o trecho do poema “Felicidade” (VAZ, 2021, p. 12) pode ilustrar um caminho que podemos seguir:

Ser feliz não quer dizer que não devemos estar revoltados com as coisas injustas que estão ao nosso redor – muito pelo contrário, ter uma causa verdadeira é uma alegria que poucos podem ter. Por isso, sorrir enquanto luta é uma forma de confundir os inimigos. Principalmente os que habitam nossos corações.

REFERÊNCIAS



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

OLIVEIRA, Mariana Barbosa; VOLPI, Sandra. A entrega ao corpo: liberta (dor) da docilidade?. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: ____/____/____.

FOUCAULT, M. **Vigiar e punir**: nascimento da prisão. Petrópolis: Vozes, 1991.

LONGHINI, G. D. N. Descolonização do pensamento psicológico. **Revista Plural**, n. 2, Conselho Regional de Psicologia Santa Catarina – 12ª Região. Ano II. p. 6-11, 1º semestre 2019. Disponível em: <<https://crpsc.org.br/plural-n-2-artigos>>. Acesso em: 29/05/2021.

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

VAZ, S. Felicidade. In: VAZ, S. **Literatura, pão e poesia**. São Paulo: Global, 2021.

Mariana Barbosa Oliveira / Londrina / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-06/106273), graduada na Universidade Estadual de Londrina (UEL). Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: mahmilanezi@gmail.com

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP), Psicopedagogia (CEP-Curitiba) e Acupuntura (IBRATE), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br