



**ICEB - INSTITUTO CORE ENERGETICS DO BRASIL**

[www.brasil-coreenergetics.com.br](http://www.brasil-coreenergetics.com.br)

[E-mail: contato@brasil-coreenergetics.com.br](mailto:contato@brasil-coreenergetics.com.br) Fone: (0xx11) 4418-1318

## **ANAIS DO**

### **I CONGRESSO EM PSICOLOGIA CORPORAL EM CORE ENERGETICS 2008**

**ATIBAIA – SP – BRASIL**

**Atibaia - SP, 18 e 19 de Outubro de 2008.**

**Centro de Convenções Victor Brecheret**

(Todo conteúdo escrito, citações, ortografia, gramática é de responsabilidade do autor. Todos os direitos autorais preservados)

---

## **RAIVA A EMOÇÃO QUE CURA: DESBLOQUEANDO O EU INFERIOR A PARTIR DAS TÉCNICAS EM CORE ENERGETICS.**

Apresentação: Vivência.

Arlene Beatriz Schauffert de Amorim

### **INTRODUÇÃO**

Porque pensei e pesquisei este tema. É fantástico e muito gratificante acompanhar o crescimento do paciente no processo terapêutico corporal. Quando aprende a dizer “Não”, confrontar, olhar nos olhos e ser autor de sua vida, toma posse de si, perde o medo de ser controlado. Isto faz com que vá de encontro com a sua essência, com seu “self”. Expressar a agressividade, a raiva, opondo-nos aos outros, estaremos com efeito dizendo “Eu sou eu, não sou você, tenho mente própria”. O “Não” funciona como uma membrana psicológica que de certa maneira pode ser comparada à membrana fisiológica. Sua negativa não é uma declaração de oposição, mas de recolhimento ou não participação. Para sermos capazes de dizer “Não” de maneira eficaz é preciso saber quem somos e o que queremos. No processo terapêutico, com terapeuta competente, e com ambiente protegido, para que a pessoa possa lidar com sentimentos novos e assustadores como a raiva; é restaurador. Assim o “Eu Inferior” sai de trás da máscara e dá lugar ao “Eu Superior”. A luz, consciência corporal ilumina a Sombra, o Eu Inferior, e dá lugar ao “Self” que é nossa criança espontânea e criativa. Essa abordagem é a verdadeira espiritualidade que nos lança no fluxo da vida, o processo da vida.

#### **1. Agressão**

A agressão no sentido estrito da palavra não tem nada a ver com sadismo ou com destruição. A palavra significa “aproximação”. Toda manifestação positiva da vida é agressiva: o ato de procurar contato, procurar alimento, o prazer sexual e outras reações de defesa e ataque. A agressão é a expressão de vida da musculatura e do sistema de movimento. A avaliação da agressão tem enorme importância para a educação das crianças. Grande parte da inibição da agressão que nossas crianças têm de suportar, em seu próprio detrimento, é o resultado da identificação de “agressivo” com “mau” ou com “sexual”. Agressão é sempre uma investida de prover os meios para a satisfação de uma necessidade vital. Assim, a agressão não é um instinto, no sentido estrito da palavra; consiste mais no meio indispensável de satisfação de todo impulso instintivo. Este último é essencialmente agressivo. Se o objetivo do prazer é eliminado, i.é., tornado inconscientemente impregnado de angústia, então a agressão, que originalmente era apenas um meio, se torna “em si mesma” uma ação relaxadora da tensão. Torna-se agradável como uma expressão de vida.

O ódio se desenvolve como resultado da exclusão do objetivo original do amor. Quando o ato de amar e ser amado é bloqueado o ódio se desenvolve e então surge a agressividade destrutiva. Falamos portanto de agressão construtiva, aquela que nos leva ao bom êxito na vida profissional, familiar, afetiva ou sexual a partir de ação e ímpetos agressivos de forma criadora. Podemos buscar alívio num processo terapêutico corporal onde podemos socar, chutar expressar nossa raiva e agressividade para que ela não seja descontada nos outros, no trabalho em excesso, no acelerador do carro ou de outras formas destrutivas. O que não podemos é reprimir a raiva. Sufocá-la traz conseqüências tão desastrosas quanto aquelas observadas nas pessoas que simplesmente eliminam o instinto sexual de suas vidas. A moderna psicologia diz que devemos à agressividade sabiamente conduzida as sinfonias de Beethoven, os dramas de Shakespeare e as pinturas de Michelangelo – todos eles exemplos de personalidades agressivas. Só os homens têm a agressividade excessiva ou patológica. Os animais resolvem o problema de modo simples, cada um determina o seu “território” e qualquer ameaça de invasão por outro, da mesma espécie ou diferente, encontra uma resposta agressiva. A agressividade do “dono do terreno” no entanto dura enquanto o inimigo estiver próximo e diminui quando ele se afasta. Os animais possuem um mecanismo inibidor da agressividade que entra em ação quando ela se torna uma ameaça à espécie. Os peixes, por exemplo previnem seus colegas de suas intenções belicosas, mudando a coloração das escamas, que se tornam mais vivas e brilhantes. A mensagem é entendida e todos se afastam prudentemente. Cães, gatos e demais felinos demarcam o território com seu odor. Os animais respeitam tais advertências graças à inibição, ou seja, o mecanismo inibidor da agressividade que possuem; um freio natural. No homem esta capacidade é pouco desenvolvida o que nos torna uma das raras espécies cujos membros são capazes de se exterminarem mutuamente. E o pior: aperfeiçoamos até os limites máximos a capacidade de nos autodestruirmos. Constatações deste tipo levaram pensadores e psicólogos a uma conclusão: é preciso encontrar meios urgentes não só de canalizar produtivamente a agressividade como trabalhar a raiva, o desbloqueio, as tensões, o eu inferior.

Serão os inibidores da agressividade patológica ou destruidora:

- Processo terapêutico onde o paciente, protegido possa expressar os sentimentos tristes, negativos; e iluminar toda a sombra para que a consciência corporal venha à tona e assim desenvolva:

- A sobrevivência, o vínculo;
- A autoconfiança, auto-estima e autovalorização;
- Auto-expressão e criatividade.

## 2. A Agressividade

Para restaurar o movimento e a agressão naturais, reenergizar e mobilizar a parte superior do corpo é preciso muito trabalho. Os braços, o tórax, os olhos, a voz ficam bloqueados quando a criança tenta alcançar a mãe e esta lhe rejeita, berra ou bate. A agressividade natural é bloqueada e a sua naturalidade se transforma em estrutura de defesa. – É a paralisação, congelamento, - medo. Um bebê tenta fazer contato com a mãe através de movimentos naturais com a boca, braços e olhos. Busca o seio, o alimento, com movimento suave e rítmico, mas, que são movimentos agressivos em direção a fonte de vida e amor. Estes movimentos então, se transformam, quando frustrados, em impulsos para morder e gritar. Infelizmente, a **raiva** do bebê também se defronta com a frustração. Poucos pais compreendem ou toleram as reações intensas do bebê que expressa raiva depois de se defrontar com a frustração. Desaprovam e reagem com negação de amor e contato.

Com todos os movimentos para a frente reprimidos e rejeitados, os movimentos naturais do maxilar, língua, garganta e braços da criança ficam congelados. A boca pode se congelar numa expressão de amargura; o maxilar pode se colocar de forma a fazer frente à frustração esperada; a língua se contrai e a garganta se aperta; os braços e ombros se deslocam para cima numa postura defensiva. Os movimentos naturais de sugar e procurar tornam-se distorcidos e fracos. Todas as funções que dependem de uma reação livre e profunda são adversamente afetadas. (PIERRAKOS, 1987, p. 179).

Os traumas da infância se transformam em couraças e permanecem trancados na musculatura do adulto, inibindo a agressão saudável e positiva, de que todos precisamos para levar uma vida eficaz e produtiva. Quando a criança é aceita, abraçada e recebe amor, sente que seus braços estão ligados ao corpo e podem expressar naturalmente os movimentos afirmativos e agressivos. A inibição do choro bloqueia o tubo interno do corpo o qual está relacionado com as funções respiratórias, reduzindo a energia e diminuindo a auto-expressão vocal. Quando o paciente expressa suas emoções no decorrer da terapia e chora, isto é bom, contudo apenas dá alívio. As tensões não podem ser restauradas simplesmente pelo choro. A emoção restauradora ou protetora é a **Raiva**.

Lowen (1995) e Pierrakos (1987) nos falam que todo paciente tem uma considerável raiva reprimida, e que estes sentimentos tem que ser trabalhados com muita habilidade para que o corpo recupere sua vitalidade. Também concordo com isto e nos meus quinze anos de experiência percebi como é difícil para o ser humano expressar a raiva com eficiência.

A raiva não expressa se transforma em depressão. O corpo deprime, se contrai, não respira, não relaxa. Ao trabalharmos a raiva e aprofundarmos a respiração do paciente, ele começa a pulsar e sair da depressão.

Sem a capacidade de confrontar, dizer o que pensa, lutar por seus direitos, dizer “Não”, o indivíduo se torna vítima ou algoz. Sem a raiva liberada ficamos impotentes contra os ataques que a vida nos

sujeita. O bebê já nos ensina: se o prendermos, luta para libertar -se; se tirarmos o mamilo enquanto mama, apertará as gengivas mordendo e

expressando sua luta pela vida. Morder é claramente sua expressão de raiva, embora inconsciente. Cada vez mais a criança vai expressar sua raiva. Ela reagirá pelo espaço e por seus brinquedos. A emoção da raiva é parte da função mais ampla de Agressão que literalmente significa: *Mover-se na direção de;* o oposto de mover-se para trás, regredir, ficar paralisado, imóvel. O insulto Raiva: a reação restauradora da integridade. Como isto acontece a nível energético: a explosão da

agressividade → a excitação ascendente sobe pelas costas e desce pelos braços que agora estão energizados para lutar. A excitação também flui até o topo da cabeça e no maxilar (nos dentes que se preparam para morder).

### **3. Medo – Raiva – Tristeza**

A tristeza é aliviada pelo choro, e quando este se aprofunda dá lugar à raiva. Esta por sua vez vai sendo tratada passo a passo. O medo de retaliação, de não ser amado, de ficar só, vai inibindo a raiva e a pessoa fica bloqueada, paralisada, e se contrai para a vida. Portanto, o tanto de medo é a raiva reprimida.

A criança se submete ao poder dos pais; e muitos nos contam que foram obrigados a fazer fila para apanhar ou ir buscar a vara de seu castigo. Nos abusos mais graves a raiva fica enterrada sob uma montanha de medo e torna-se um ódio destrutivo. Só odiamos profundamente aqueles que um dia amamos. O ódio é o amor congelado; e este sentimento é destrutivo. O estado congelado só pode ser transformado pelo calor da raiva que é uma força positiva e tem fortes propriedades curativas. Vence o medo, aprende a lutar, usa sua agressividade e toma posse de si. A raiva reprimida um dia sairá, no lugar indevido (Ex: a mãe liberará nos filhos).

### **4. Onde está contida a raiva corporalmente?**

- Nas costas, fazendo muitas vezes uma corcunda, ou tensões, bloqueios e nós.
- No maxilar (bruxismo).
- Nos olhos, na expressão facial, o rosto é muito importante na expressão da agressividade. Quando uma emoção não irrompe na expressão facial apropriada, está geralmente bloqueada e não alcança a consciência. A rigidez e a frieza como a passividade, esconde de si mesma e dos outros a raiva nas camadas mais profundas de sua personalidade. Quando trabalhamos esses indivíduos, é necessário mobilizar as expressões agressivas da face para trazer à superfície de forma terapêutica, a violência enterrada. A hiperagressividade é uma forma contra o medo de sucumbir a seus sentimentos ou de se tornar submisso aos outros. Uma das tarefas mais importantes na terapia é mobilizar o reflexo de sucção. A boca não participa do movimento livre, pelas tensões crônicas no maxilar. O movimento total de sucção abrange também a garganta e a parte superior dos pulmões. Todas estas tensões contêm impulsos negativos que devem ser liberados, para provocar o movimento, a ação e a busca da flexibilidade.

### **5. Desenvolvimento da voz**

Ao nascer o bebê dá o primeiro grito. O médico espera por este grito. Um grito forte indica vigor. Um grito fraco nos conta a falta de vitalidade, ou seja: é o possível desencadear de complicações. Além de expressar as necessidades básicas o grito na verdade é o movimento pulsatório básico de todo o organismo do bebê. Assim podemos entender a íntima relação entre respiração e voz pois o primeiro grito inicia a respiração espontânea. Observamos em nosso trabalho que quando a voz é restrita, a respiração é bloqueada, e por isso a importância de trabalhar tanto a voz como a respiração, para mobilizar essas duas funções agressivas. O medo é expresso prendendo-se a respiração e franzindo os lábios. Os órgãos da fala têm uma função de descarga. Pulsam e liberam ondas da Essência do organismo. As emoções reprimidas bloqueiam a garganta. A raiva, protesto, confronto e fúria se transformam, quando não expressas, num

padrão neurótico destruindo a luta e o pulsar pela “Vida”. O início da coordenação de experiências motoras, sensoriais e auditivas, acontece lá pelos seis meses, quando o bebê geralmente faz o som "lá-lá-lá" e sente prazer em realizar movimentos rítmicos com a boca. Crianças que são impedidas de vocalizar livremente, desenvolvem graves distúrbios no padrão respiratório. Suas vozes se tornam mecânicas, secas ou de alcance limitado.

## **6. Distúrbios na produção da voz**

A posição da laringe é afetada por qualquer estado de tensão, crônico ou agudo. Este órgão fica suspenso entre a musculatura abaixo do osso hióide. Com os músculos contraídos a traquéia fica comprimida e a voz se torna: rouca, baixa e profunda. Na ansiedade o diafragma se contrai podendo tremer a voz ou gerar um discurso explosivo. No medo agudo, ocorre a afonia (perda da voz). A depressão

limita o alcance vocal e produz uma expressão monótona. A voz é uma expressão da estrutura do caráter. Persona (personalidade pelo som).

A voz monótona: indica que a expressão dos sentimentos está reprimida e mantida dentro dos limites de um alcance pequeno. É própria do caráter oral.

A voz mecânica: falta ressonância a essa voz que além de monótona é seca e fria. A respiração é entrecortada e o diafragma e o abdômen são muito contraídos. Os esquizóides falam assim.

A voz afetada: A pessoa com essa voz tenta modulá-la artificialmente para encobrir a falta de sentimento. A voz tem qualidade artificial. O masoquista usa esta estratégia vocal para expressar queixas constantes e se lamuria para provocar reação e liberar emoções trancadas.

## **7. Como se trabalha em Bioenergética os problemas da voz**

É de suma importância ancorar o sentimento nos pés para enraizar a pessoa no chão. Esta sensação de contato entre os pés e o chão é conhecida em análise bioenergética como “grounding” significando que a pessoa sabe quem é, onde está, identifica-se com seu corpo, com sua realidade. Com os pés aterrados, liberamos a respiração natural e fazemos com que a pessoa use a voz num grito

constante, usando as expressões “Ah” ou “Não” e aí observamos que a respiração se aprofunda espontaneamente, para fornecer o ar necessário. A voz deve incluir todos os alcances da expressão; do berro ao choro e à súplica.

É necessário trabalhar primeiro a liberação das tensões do maxilar e da base da cabeça antes de iniciar o trabalho específico de romper os bloqueios da voz. É surpreendente descobrir o que se esconde por trás da fachada da voz estereotipada. A pessoa que bloqueia a garganta bloqueia a pelve. Como a voz é a expressão do sentimento da Essência, para ser restabelecido tem que ser removido as obstruções em muitos níveis, permitindo que a onda pulsatória da respiração flua livremente.

## **8. Técnicas e exercícios expressivos**

**8.1** Em primeiro lugar depois do aquecimento estaremos fundamentando, enraizando a partir do “grounding”.

**8.2** Esticar os braços e os lábios para alcançar. “Eu quero”, “Eupreciso”.

**8.3** Espernear no colchão. O exercício é feito levantando-se alternadamente cada perna e batendo-a fortemente contra o colchão. A perna toda deve fazer contato com o colchão, não só o calcanhar. Mantenha as pernas levemente esticadas enquanto fizer este exercício, mas não duras ou rígidas. Bata as pernas alternadamente de maneira rítmica: uma perna se levanta enquanto a outra abaixa. Diga “Não” a cada batida, com voz sonora e determinada. Agora emita um sonoro e prolongado “Não” enquanto esperneia várias vezes vigorosamente. Sua voz mostrou convicção ou soou hesitante e medrosa? Houve coordenação rítmica entre a expressão vocal e o movimento? Outras expressões podem ser usadas.

**8.4** Golpear com os braços dizendo “Não”.

**8.5** Expressar raiva com o uso de uma raquete. Há um tabu em nossa cultura em bater e gritar, o que não é bom, pois na maioria das vezes funciona para manter pessoas inocentes despreparadas frente aos brigões e controladores.

Fique de pé com os pés separados cerca de 35 cm e dobre levemente os joelhos: levante a raquete acima de sua cabeça e desfeche golpes sucessivos com a superfície plana da raquete sobre o colchão. Vá dizendo palavras que façam sentido com aquilo que você está sentindo. A raquete confere uma sensação de potência e ajuda a superar a sensação de impotência.

**8.6** Torcendo a toalha. Um bom exercício de agressão é torcer a toalha. Em lato senso a palavra agressão significa “mover-se em direção a”, “ir atrás do que se está afim”. Pegue uma toalha de rosto de tamanho médio e enrole. Então torça a toalha com as duas mãos o mais forte possível. Enquanto estiver torcendo a toalha diga: “Eu te amo”, “Me dá” ou “Eu te odeio”.

**8.7** Chutar em pé ou deitado.

Deitado, chutar almofada encostada na parede, tendo ajuda do terapeuta.

Expressando sempre o que o corpo sente: “Não”, “Chega” ou “Larga do meu pé”.

**8.8** Deitado em colchão, dobrar as pernas, levantar a pelve inspirando e bater no colchão expirando com a mesma diversas vezes, dizendo: “Meu corpo”, “Minha vida”, “Meu prazer”. Trabalha respiração e a posse de si desenvolvendo a entrega para o corpo que é a entrega para a vida.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Muito importante é sabermos que à medida que perdemos o medo de expressar a “Raiva” aprendemos a contê-la ou seja, se expressarmos a raiva saberemos o momento certo e adequado para cada emoção. Só perdendo o medo e expressando a “Raiva” que o ser humano poderá amar verdadeiramente e perdoar o outro e a si mesmo. Este é o caminho para abrir o coração e ir para o lugar mais seguro que é o “Círculo do Amor”.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

LOWEN, Alexander, **Medo da Vida**. 6 ed. São Paulo: Summer, 1986.  
\_\_\_\_\_, **Alegria**. São Paulo: Summer, 1995.  
\_\_\_\_\_, **O Corpo em Depressão**. 6 ed. São Paulo: Summer, 1972.  
LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. **Exercícios de Bioenergética**. 8 ed. São Paulo: Agora, 1977.  
PIERRAKOS, John C. **Energética da Essência - Core Energéticos**. 9 ed. São Paulo: Pensamento, 1987.  
REVISTA PLANETA. **Comportamento - Agressividade**. Editora3, ano 33, mensal, p. 62, agosto 2006.