

## O Corpo do Medo

Georgina Martins<sup>1</sup>; Mary  
Lee Santos Silva<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Psicóloga Clínica, CBT,  
Especialista em Análise  
Bioenergética, Psicologia  
Formativa, Infância e  
Adolescência Neo-Reichiana;  
Pós-graduação em  
Arteterapia; Diretora da  
CLISAB;

<sup>2</sup> Mestre em Ciências da  
Educação pelo IPLAC –  
Cuba; Especialista em  
Recursos Humanos; CBT;  
Trainer Nacional na Eco  
Formação - ES; Professora  
Universitária. Pedagoga.  
Psicóloga; Psicoterapeuta  
Corporal. Psicanalista.

**Resumo:** O presente trabalho propõe pensar sobre a questão do corpo dos sujeitos expostos aos traumas e angústias constantes, em risco na sua integridade primária de sobrevivência; devido à violência geradora do estado emocional de medo constante, resultando em processo de alerta permanente, causando mudanças estruturais, bem como aborda as possíveis formas de criar sustentação e manutenção da pulsão de vida.

**Palavras-chave:** Corpo. Medo. Paranóia. Sustentação psíquica. Pulsão de vida. Vitalidade.

## The Body of Fear

**Abstract:** The present work proposes to think about the body issue of subjects exposed to constant traumas and anguishes, at risk in their primary survival integrity; due to the violence that generates the emotional state of constant fear, resulting in a permanent alert process, causing structural changes, as well as addressing the possible ways to create support and maintenance of the life drive.

**Keywords:** Body. Fear. Paranoia. Psychic support. Pulse of life. Vitality.

### Introdução

*“O funcionamento suave e harmonioso do corpo produz prazer, da mesma forma que aparecem dor ou ansiedade quando esse funcionamento do corpo sofre alguma ameaça ou desequilíbrio.”*

Alexander Lowen



O contexto social contemporâneo está marcado por um pluralismo, por um reconhecimento de múltiplos modos da ação terapêutica, que resultam em mudanças estruturais. Sendo que, avanços significativos ocorreram desde as inovações fundadoras de Freud, Reich e Lowen, dentre outros importantes nomes da psicoterapia. Dentre os progressos ocorridos, podemos destacar a ferramenta da interpretação, como uma e não única, entre inúmeras outras; a reconstrução psicanalítica desenfaturada (não se demora mais tanto tempo escavando o passado), a mudança de ênfase da reconstrução para as interações aqui e agora entre terapeuta e sujeito da análise, a relevância do relacional e a importância de ajustar o clima terapêutico.

Com esses progressos entendemos cada vez mais que os mecanismos de mudança na análise deverão sempre ser singularmente e em congruência com as características do analista e do sujeito da análise. Dessa forma, se faz necessário as angústias, ansiedades e medos hodiernos, a função do analista de ajudar o sujeito a se tornar ciente de seus padrões inconscientes expressos na sua conduta não verbal. O que significa ganhar expansão da realidade psíquica através do desenvolvimento da função reflexiva, resultando numa habilidade crescente de perceber a si mesmo, ajudando na melhoria da funcionalidade.

Funcionalidade essa que possivelmente já estivemos ou estamos precisando melhorar, devido a um fator de risco que, no momento, nos afeta traumáticamente, gerando um estado emocional constante de medo leve, moderado ou grave, onde o medo passou a fazer parte da experiência cotidiana, de sujeitos expostos a uma violência produtora de um estado de alerta permanente.

O que pretendemos nesse texto é tecer algumas considerações sobre nós, os sujeitos da contemporaneidade marcados pelos traumas e angústias no corpo do medo, baseadas na fundamentação teórica de Alexander Lowen, que desenvolveu a Análise Bioenergética, a partir de estudos e terapia com Wilhem Reich, numa proposta de trabalhar com a relação mente-corpo, na entrega involuntária do corpo e na capacidade de ampliar a potência orgástica, aprofundando a respiração e a consciência de si.



## A Realidade da Violência

Ao direcionarmos a atenção para as diversas mudanças advindas do mundo moderno, vemos uma série de alterações significativas, com inúmeras possibilidades futuras, mas também carregadas de acelerações, dificuldades e diversas invasões de estímulos. Entre tantas ocorrências e conseqüentemente instabilidades sociais, destacamos no Brasil o visível aumento da violência, que se alastrou nos últimos quinze anos de maneira incontrolável e assustadora. Seguindo os índices oficiais, encontramos números alarmantes, tais como: entre os anos de 2001 e 2015, registramos um total de 786.870 homicídios, isso corresponde a um índice maior do que os mortos durante a Guerra na Síria, observando ainda que esse número corresponde ao total de habitantes de João Pessoa, Capital da Paraíba, o que torna essa realidade estatística ainda mais preocupante.<sup>1</sup>

Somente durante o ano de 2017 tivemos em nosso país 59.103 vítimas assassinadas, ou seja, uma pessoa é morta a cada nove minutos no Brasil. Infelizmente as comparações continuam absurdas; pois na dura Guerra do Iraque desde o ano 2003, oficialmente foram contabilizadas 268.000 mortes, o que representa bem menos do que soma hoje os homicídios no Brasil. Ao seguirmos pesquisas recentes, nosso país detém o índice de óbitos por assassinatos, superior à soma da América do Sul inteira, mais vinte e oito países da União Européia. Com muita tristeza essa investigação conclui que somos o país que mais mata no século XXI e não temos uma justificativa populacional ou territorial para esse fato. Se considerarmos países como Índia e China qualquer argumentação desse tipo torna-se irreal, pois são maiores em número de habitantes e de tamanho.

Esse cenário apresenta-se de forma aterradora, se acrescentar o fato de que 70% dos homicídios são provocados por arma de fogo. Mesmo considerando que existam áreas de maior índice de risco e que a população de baixa renda é a que mais sofre diante desse quadro desenfreado da violência crescente no Brasil, ninguém está seguro, todos estão em total alerta e perigo real. Essa nunca foi uma pauta olhada com seriedade ao longo desses anos e vem se agravando com a crescente pobreza, portanto, os

<sup>1</sup> [https://brasil.elpais.com/brasil/2017/12/11/politica/1513002815\\_459310.html](https://brasil.elpais.com/brasil/2017/12/11/politica/1513002815_459310.html)

números possivelmente ainda tendem a crescer ainda mais. Estamos expostos a um panorama de insegurança pública, onde nos deparamos com confrontos internos entre as polícias, facções e milícias e diante de total descontrole do tráfico de drogas e armas. Trata-se de uma questão séria de segurança pública, mas também de saúde pública se tomamos consciência de uma sociedade cronicamente adoecida.

## Um Corpo que se Adapta à Sobrevivência

Quando sofremos invasões e enfrentamentos na vida cotidiana, dentro do ambiente físico e/ou psíquico, como resposta nos utilizamos de alguns mecanismos de adaptação, na tentativa de manutenção do estado de equilíbrio interno. A esse processo chamamos de homeostase: “Tanto o conceito de homeostase quanto o conceito de resposta de estresse tratam do entendimento dos mecanismos de regulação e ajuste do organismo frente a desafios, demonstra o quanto estes dois conceitos estão intimamente interligados..”<sup>2</sup> A cada vivência estressante e traumatogênica o corpo funcionalmente envolve diferentes sistemas, entre eles os sistemas nervoso, endócrino e imune. Isso se faz incondicionalmente necessário como busca intrínseca de sobrevivência e reprodução.

A natureza humana guarda em sua estrutura psiconeurológica a plasticidade que permite a criação de uma série de ferramentas que re-significam e re-estruturam, em novos mapeamentos neuronais os sofrimentos do estresse e dos traumas vivenciados. Diante da exposição a agentes estressores de origem física ou psicossocial, o corpo apresenta alterações fisiológicas importantes, exigindo um grande empenho adaptativo. Caso esses estímulos se mantenham de maneira contínua “forma” uma nova resposta ao mundo, interna e externamente. Devemos considerar ainda que a intensidade e previsibilidade desses estímulos sejam determinantes para o direcionamento orgânico e comportamental de cada organismo.

Hoje, em estudos mais recentes, podemos encontrar a ampliação do conceito de homeostase, quando observamos que diante de desafios imprevistos e impostos de

---

<sup>2</sup> SOUSA, Maria B. C., SILVA, Hélder P. A., NICOLE, L. G.-Coelho (2015) *Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase*, pag. 3 (artigo)

forma abrupta, são impulsionados sistemas mais complexos que tentam essa reorganização de um modo mais incisivo, ou seja, em situações que apresentam necessidades e demandas mais elevadas dessa auto-regulação. Esse mecanismo foi denominado de “Alostase”, que visa uma melhor adaptação do organismo ao meio e seus atuais estímulos e exigências;

“a teoria da alostase distingue que os organismos podem funcionar em diferentes condições de ajustes, desde que estas novas condições possibilitem melhor adaptação dos organismos ao meio. A demanda para o estabelecimento de uma nova condição de ajuste pode ser desencadeada por agentes internos (mecanismos genéticos, neurais ou hormonais) ou externos (ambiente físico e social), previsíveis ou não, como acontece nos casos de incidência de um agente estressor.”<sup>3</sup>

Seguindo esse pressuposto, a partir das pesquisas de Peter Sterling,<sup>4</sup> a utilização desse mecanismo adaptativo gera um “alto custo energético” ao organismo, essa *carga alostática*, pode, com o decorrer do tempo e sua permanência, produzir doenças que se apresentarão fisiologicamente ou em patologias psíquicas e mentais. Nessa abordagem Sterling nos mostra que é um retorno sim ao equilíbrio, mas de forma dinâmica, portanto advém das diferenças de estímulos sofridos na vida cotidiana. Como exemplo desse processo o autor aponta o aumento de peso e pressão arterial. A partir dessa formulação, as pesquisas mais atuais sobre estresse nos mostra que o organismo dentro de uma situação de risco intenso à sua sobrevivência, busca internamente novas formulações de padrões, como forma de reagir a um desconhecido e perigoso estímulo. Quando isso implica na manutenção de sua vida física, a sobrecarga da adaptação alostática faz com que consuma um nível elevado de sua energia, o que poderia provocar uma desorganização de seus sistemas mantenedores de regulação orgânica, bem como de sua reação ao meio. O organismo na tentativa de uma resposta eficiente, que sustente sua existência, busca soluções cada vez mais rápidas e específicas, mantendo um constante estado de alerta e resposta.

<sup>3</sup> McEwen (1998) *Stress, adaptation and disease: Allostasis and allostatic load*. *Annals of the New York Academy of Science*, 840, 33-44. <http://doi: 10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>

<sup>4</sup> Cientista que concentrou seus estudos na busca da compreensão de questões básicas de regulação e comportamento fisiológico, expandindo o conceito de Homeostase a partir do que denominou “Teoria da Alostase” (Sterling 2004, 2011).



Podemos inferir que, em repetidos níveis de estresse, a longo prazo, as alterações alostáticas, que inicialmente trazem uma possibilidade de adaptação saudável ao organismo vivo, podem não mostrarem-se benéficas, resultando em desgaste, apresentando uma carga tão elevada que produza processos patológicos e não regulatórios. Embora seja comprovada a plasticidade do corpo humano e sua capacidade adaptativa, não é possível sustentar a sobrecarga por longo período sem graves conseqüências.

## O Corpo da Angústia Real

O foco de nossa reflexão está em pensar sobre o corpo desses sujeitos, expostos a traumas e angústias constantes, colocados em risco em sua integridade primária de sobrevivência. Estamos diante da necessidade de um olhar, que aponta para uma nova convivência com a angústia, que associa o universo psíquico e a dinâmica interna do sujeito, mas inevitavelmente acoplado a uma realidade construída socialmente. Na segunda tópica de Freud vemos o que ele descreve como angústia-sinal, uma atitude de medo defensivo, para minimizar a destruição psíquica de retorno do hipotético, possível ou iminente trauma violento. Logo, diante de índices alarmantes de violência social, mantemos uma atitude permanente de medo e resistência ao ataque ou agressão, pois caso a violência venha a ocorrer já estaríamos psiquicamente preparados, e os danos do trauma se tornariam menores. Lembrando que o Brasil, hoje, é considerado um dos países mais violentos do mundo, quando saímos à rua nos expomos a um alto risco, em função disso, mantermos a angústia-sinal permanentemente ativada como defesa de ataques que podem ou não acontecer. Evidentemente, pagamos um preço muito elevado por esse mecanismo acionado, como vimos acima, em nosso corpo isso significa a manutenção de substâncias importantes, como adrenalina e todo aparato biológico que inclui o sistema alostático, para um constante estado de “fuga – ou - ataque”.

Considerando que a palavra angústia, em sua origem etimológica significa “aperto”, “pressão” ou “estrangulamento”, trazemos ao nosso corpo muito mais do que possibilidade de sobreviver diante do risco, mas a sustentação de um estado de contração permanente, o que nos faz pensar em uma nova forma de sentir e responder ao mundo. Reportando-nos aos estudos reichianos-lowenianos, foco de nossa análise, os

tipos de caráter são classificados em cinco padrões específicos de defesa, que se apresentam nos níveis psicológicos e musculares. Os cinco tipos descritos por Lowen são: esquizóide, oral, psicopáticos, masoquista e rígido. Cada um deles guarda uma diferente forma de contato e resposta ao mundo externo. Entretanto, em nossa observação, os “corpos brasileiros” vivenciam um momento de convivência social em que podemos perceber a necessária ativação do estado paranóico, de atenção absoluta à manutenção da vida física. Como observado pela Análise Bioenergética, este núcleo corresponde a estruturas primárias da dinâmica psíquica, tornando o ego enfraquecido e os relacionamentos perigosos em sua essência, impedindo a entrega emocional. Logo, independente da estrutura psíquica, respeitando a possibilidade interna de cada sujeito e constituição emocional, todos de alguma forma, acabam respondendo ao mundo a partir do contato com o núcleo mais primário da estrutura humana.

Lowen aborda em seus textos os riscos de não estarmos alinhados com a natureza e de nos perdermos de nossa saúde psíquica. Nos fala da necessidade de consciência da história vivida e de sua organização no corpo, “Uma pessoa é a soma total das suas experiências de vida, cada uma das quais é registrada na sua personalidade e estruturada em seu corpo.”<sup>5</sup> Isso nos faz refletir o quanto a história do indivíduo brasileiro está marcada no corpo da adequação e medo das possíveis ou reais experiências de perigo.

Podemos observar nos indivíduos que circulam pelas ruas uma mudança de postura que implica em total atenção, uma exacerbação contínua do processo paranóico. Como abordamos nas terapias corporais, os mecanismos de defesa marcam e inscrevem uma forma de estar no mundo e de reagir ao meio e vivenciar as emoções. Isso significa que os “corpos” da atualidade em nosso país estão passando por um processo de re-significação do seu sistema regulatório. Nesse registro, como mencionamos anteriormente, o organismo mantém uma forte atuação alostática, para a adaptação a esse estado de alerta constante. Assim, os relacionamentos retroagem a um estado fechado, sem permitir a expansão necessária para a saúde pessoal e social. Como nos alertou Reich e posteriormente Lowen, somos seres da sociedade e da cultura, influenciados e somos diretamente influenciados por ela.

---

<sup>5</sup> LOWEN, Alexander, *Bioenergética*, 1975, 11ª. Edição, Summus Editorial, São Paulo, SP, pag. 50.

Outro fato importante nessa premissa está na reflexão sobre o impulso destrutivo e como reagimos quando nos vemos expostos e sem a proteção necessária dos mecanismos sociais que deveriam nos defender. Portanto, a cultura falha em seus suportes de sustentação física e psíquica. Vemos em uma passagem de Reich como biologicamente tais estímulos promovem uma ativação primária do psiquismo,

“Uma criatura viva desenvolve um impulso destrutivo quando quer destruir uma fonte de perigo. Nesse caso, a destruição ou morte do objeto é a meta biologicamente determinada. O motivo original não é o prazer da destruição. De fato a destruição serve ao “instinto de vida” e é uma tentativa de evitar a angústia e de preservar o ego na sua totalidade. Destruo uma situação perigosa porque quero viver e não quero ter nenhuma angústia. Em suma, o impulso de destruição serve a um desejo biológico primário de viver.”<sup>6</sup>

Seguindo esse pensamento, vemos que precisamos atentar para o fato de estarmos caminhando para um estado patológico de sobrevivência, que abre mão da pulsão de vida, e do princípio do prazer, na energia libidinal. Estamos utilizando economicamente a energia psíquica para a produção de um estado neurótico de relacionamento com o meio. A esses corpos é preciso oferecer não apenas a sobrevivência, mas a vitalidade e o estado de força e potência para a transformação da sociedade que, de forma dialética, estamos produzindo. A submissão e aceitação apenas ratificam a impotência de um corpo que regride como caminho de sobrevivência. O fortalecimento psíquico depende da consciência do processo vivido e da integridade de um corpo pessoal e social. Ainda em Freud podemos encontrar uma passagem que nos faz atentar para esse risco constituinte da civilização humana,

“A existência da inclinação para a agressão, que podemos detectar em nós mesmos e supor com justiça que ela está presente nos outros, constitui o fator que perturba nossos relacionamentos com o nosso próximo e força a civilização a um tão elevado dispêndio [de energia]. Em consequência dessa mútua hostilidade primária dos seres humanos, a sociedade civilizada se vê permanentemente ameaçada de desintegração.”<sup>7</sup>

<sup>6</sup> REICH, Wilhem, *A função do orgasmo*, Editora Brasiliense, São Paulo, SP, 1995, p.138.

<sup>7</sup> FREUD, S. *O Mal-estar na civilização*. In: *Obras completas*, vol. XXI, Rio de Janeiro, Imago, 1974, p.117.



### Uma Proposta Psicoterapêutica

Como profissionais da saúde mental, precisamos observar quem são as pessoas que hoje buscam os consultórios de psicoterapia, o que demandam e quais os seus conflitos. Os sujeitos da contemporaneidade, carentes de contato, isolados em seu próprio mundo e prisioneiros do medo real e inconsciente, pedem socorro não mais para desbloqueios energéticos e sim para a reintegração de suas rupturas internas. A Análise bioenergética torna-se ainda mais necessária para auxiliar nesse processo de contato com o corpo, com os sentimentos e emoções e, fundamentalmente, se apropriarem de seu lugar no mundo. Dentro da proposta de uma psicoterapia integrativa do sujeito com seu corpo, emoção, história de vida e meio social, temos a possibilidade de reativar caminhos que seguem ao encontro de um sujeito consonante com sua energia e capaz de reconstruir a harmonia interna, com a ajuda do analista, esse especialista em procurar “junto com” e não o saber de tudo.

O sujeito contemporâneo invadido pelo medo experimenta a proximidade da morte, o que pode trazer uma nova perspectiva do que realmente importa na vida, se o trabalho terapêutico fortalecer e der estrutura a esse corpo para que possa dar conta da demanda de viver, requerendo do interno e do externo alguma sustentação. A proposta é ajudar o sujeito a aceitar sua condição e dessa forma buscar a melhor maneira de viver, nesse hodierno vale de inseguranças, angústias, medos e desamparos, possibilitando restabelecer a vitalidade.

Ao lembrarmos que até Freud tinha seus medos, de trem, de telefone e da morte, também nós, reconhecemos nossas experiências com o medo seja leve, moderado ou grave. Podemos considerar saudáveis nossas experiências infantis como o medo de escuro, animais ou pessoas desconhecidas, uma vez que, instaura o instinto de auto-preservação imprescindível para a existência humana. Entretanto, o medo é um estado emocional, que parte da experiência dos sujeitos, mas atualmente, nas grandes cidades, em função do alto índice de violência, vem produzindo um estado de alerta permanente, que não é saudável, pois reconfigura os sujeitos gerando patologias físicas, psíquicas e sociais.

A Análise Bioenergética não responde teoricamente sobre essas patologias em todos os seus aspectos, mas aponta em Medo da Vida (1986), a angústia de morrer como grande impeditivo de uma vida vibrante. Lowen considerou três principais medos: da vida, da sexualidade e da loucura, no momento, nos cabe acrescentar mais um, o da morte real. Verificando a abordagem de Lowen, em Bioenergética (1982), no indivíduo de personalidade saudável, os níveis físico e mental funcionam interagindo promovendo o bem-estar; enquanto no sujeito desestruturado, entram em conflito, criando bloqueios que impedem a livre expressão de impulsos e de sentimentos.

Assim, propomos trabalhar na clínica, fundamentalmente a possibilidade de entrar em contato com o medo, permitindo sentir através das intervenções analíticas e somáticas; pois para sair dos núcleos da dor psíquica é necessário a profundidade do mergulho, utilizando a expressão natural para superar os bloqueios e restaurar a força vital. Através dessa vivência do empoderamento proporcionado pelo autoconhecimento, pelo contato com o self e pela relação vincular afetiva sujeito-terapeuta, que viabiliza a reconexão com o coração para lidar com o social novamente, a partir da criatividade, do humor e da alegria, apesar do contexto adoecedor, uma vez que a chance real de bom funcionamento é reorganizar de dentro para fora. Seguindo os pressupostos Freudiano, Reichiano e Loweniano, somente a transformação dos sujeitos através da consciência interna e externa dos processos psíquicos será o veículo capaz de transformar o contexto sociocultural a que está submetido, ajudando-o a estar vivo, pois como nos bem disse Winnicott, “Que eu esteja vivo quando morrer.”

### Considerações Finais

A nossa prática clínica, é atravessada frequentemente pelo discurso de um estranho paradoxo, de uma realidade que se apresenta dicotomizada em suas relações e vínculos. Vivemos o desamparo e a carência afetiva camuflados através de uma virtualidade, que nos leva a ilusão relacional e o preenchimento do tempo sem a construção do desejo e da capacidade de escolha. As ambivalências invadem o cotidiano da modernidade desafiando o princípio de realidade em suas expectativas frustradas, como mais tecnologia não significa menos trabalho ou mais tempo para relaxar, mais



conforto não representa mais prazer, temos mais coisas para facilitar a vida, mas a vida está mais difícil, com dias inacabáveis.

O que aconteceu com o século XXI? As pessoas perderam a capacidade de estabelecer o contato, perdidos em uma tecnologia que nos leva a defesas autistas, onde ninguém se olha, mas ao mesmo tempo vivencia um estado paranóide de perseguição e controle. As relações tornaram-se perigosas impossibilitando a entrega num mundo virtual, onde os riscos podem ser minimizados. Sendo assim, nos deparamos com as queixas da era do cansaço, do medo e da solidão: “Não vou dar conta, preciso de pausa, não tenho tempo, não consigo parar, não consigo relaxar, me sinto sozinho, não posso contar com ninguém, tenho medo de sair na rua, não sei quem é perigoso”... como contraponto às queixas. encontramos o desejo não investido de gritar, espenejar, chorar, socar, sentir, pausar, relaxar, emocionar, confiar, viver sem medo, sem sofrimento... Pois, como diz Drummond, em seu poema Viver não dói:

“a cada dia que vivo, mas me convenço de que o desperdício da vida está no amor que não damos, nas forças que não usamos, na prudência egoísta que nada arrisca, e que, esquivando-se do sofrimento, perdemos também a felicidade. A dor é inevitável. O sofrimento é opcional”.

Estar em estado permanente de vigília implica sofrimento, perda da realidade e afastamento do princípio do prazer, o que torna necessário para a sobrevivência emocional e até mesmo fisiológico, transcender às patologias sociais através da consciência das dificuldades; para ressignificar o complexo contexto do desamparo de uma cultura desestruturante em suas relações primárias de sobrevivência torna-se primordial a conexão com a força do querer, que é o que faz a diferença entre sentir eventualmente o medo, ou viver e adoecer com medo. Considerando “a espiritualidade do corpo”, que segundo Lowen, se refere ao conceito de “alma – psique” é necessário incluir esse aspecto integrativo da experiência humana de convivência com sua primitividade, permitindo a construção psíquica individual e social.

Portanto, é importante considerar que as estruturas neurobiológicas são as mesmas dos antepassados, que ao detectar perigo, reações neuroendócrinas são disparadas, preparando para o enfrentamento do perigo real ou imaginário. Logo, o medo nos torna aptos à ação, nos fazendo cautelosos em nossos comportamentos e decisões, é isso que nos torna seres vibrantes e capazes de “estar vivo”. Viver é nos



depararmos todo tempo com inúmeros desafios, e mesmo diante de todo o avanço tecnológico, da neurociência e medicamentoso, o essencial é a lida com o aprendizado terapêutico, o autoconhecimento e o amadurecimento. Pois, é preciso transformar as experiências do medo em compreensão de nossa identidade num processo de reconstrução e reinventar a cada nova invasão de sofrimento o processo criativo da vida, afinal, como disse o poeta inglês John Milton, “A mente é seu próprio lugar e por si mesma é capaz de fazer do céu um inferno, do inferno um céu”.

### Referências:

BAUMAN, Zigmunt. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2001.

\_\_\_\_\_. **Amor Líquido**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

FREUD, S. **O Mal-estar na civilização**. In: Obras completas, vol. CDI, Rio de Janeiro, Imago, 1974.

GABBARD, Glen O; WESTEN, Drew. **Repensando a ação terapêutica**. Revista. Psiquiatria. RS, 25(2):257-273, mai./ago.2003.

LOWEN, Alexander. **A Espiritualidade do Corpo: Bioenergética para a Beleza e Harmonia**. São Paulo: Editora Cultrix, 1990.

\_\_\_\_\_. **Bioenergética**. São Paulo: Editora Summus, 1975

\_\_\_\_\_. **Medo da Vida: Caminhos para a realização pessoal pela vitória sobre o medo**. São Paulo: Editora Summus, 1986.

REICH, Wilhelm, **A Função do Orgasmo**, São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.

SILVA, Ana Beatriz B. **Mentes com medo da compreensão à superação**. São Paulo: Integrare Editora, 2006.

\_\_\_\_\_. **O Corpo em Terapia: A abordagem bioenergética**, São Paulo: Summus editorial, 1977.

\_\_\_\_\_. **Prazer: Uma Abordagem Criativa da Vida**. São Paulo: Summus Editorial, 1970.

WINNICOTT, D.W. **O Ambiente e os Processos de Maturação**. Artes Médicas, 1965.