

## Agressividade, Negatividade e Afetividade: Revisitando o lado positivo de viver esses sentimentos

Ana Silvia Paula <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Graduação em Psicologia pelo Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (1985). Atualmente é psicóloga - Ligare Instituto de Psicoterapia Corporal e Desenvolvimento Humano. Local Trainer e Análise Bioenergética e Senior Trainer em Biossíntese.

Contato:  
anasilviapaula@uol.com.br;

**Resumo:** O presente artigo tem como objetivo principal desenvolver uma reflexão acerca dos conceitos de “agressividade” e “raiva” utilizando como metodologia a revisão bibliográfica de importantes teóricos, a exemplo de Alexander Lowen, David Boadella, Bennett Shapiro e W. Reich. Pretende-se problematizar e apontar a importância da agressividade e da raiva enquanto impulsos ordenadores e positivos para a elaboração e o crescimento do sujeito. Para isso, me utilizo também de exemplos clínicos para fundamentar meus apontamentos.

**Palavras- Chave:** agressividade; raiva; análise bioenergética.

## Aggressiveness, Negativity and Affectivity: Revisiting the positive side of experiencing these feelings

**Abstract:** The present article has the purpose of developing a reflection concerning concepts of “aggressiveness” and “anger”, using as methodology literature review of leading theorists, such as Alexander Lowen, David Boadella, Bennett Shapiro and W. Reich. The aim is to problematize and point out the importance of aggressiveness and anger as positive and ordering impulses towards the preparation and development of the individual. Clinical examples are also used for the purpose of substantiating my accounts.

**Keyword:** aggressiveness; anger; bioenergetic analysis.

## Introdução

Início o meu trabalho pensando em negatividade, mas, para entender a negatividade, vamos falar sobre agressividade e raiva; para isso, quero trazer algumas colocações de Alexandre Lowen e David Boadella, Bennett Shapiro, W. Reich e alguns outros autores que falam acerca do tema; também pretendo pensar aqui como essa energia considerada negativa ao olhar de muitos pode ser positiva e se transformar em afetividade, quando trabalhada corporalmente no entendimento da Análise Bioenergética.

Algo que sempre me chamou a atenção no trabalho com a análise bioenergética foi a importância de se trabalhar com a agressividade, e um dos trainers que mais contribuiu e escreveu sobre isso foi Bennett Shapiro; ele nos deu elementos para trabalhar com a negatividade, afirmando: “Todos temos negatividade dentro de nós. Entendo por negatividade a exacerbação de qualquer impulso ou sentimento que não ousamos exprimir abertamente.” (SHAPIRO, 1998).

## A agressividade: um percurso teórico

Para iniciar nossa leitura em direção ao entendimento de como nossa negatividade, se retraída, pode nos prejudicar, vamos pensar no início da formação do desenvolvimento humano, no *Apego Seguro*<sup>1</sup>, que deveria acontecer naturalmente e é onde a criança CONFIA no amor, caso ela o tenha recebido de forma tranquila. Após uma separação, por exemplo, ela logo vai recuperar o vínculo. Pode expressar sua tristeza, mas faz as pazes com a mãe em seguida. A qualidade do bom vínculo instala o sentimento de CONFIANÇA BÁSICA.

Para Winnicott (1983), o *Self* está localizado no corpo, mas pode dissociar-se dele, ou este do *Self*. O Verdadeiro *Self* seria resultante da mãe ter aceitado os gestos espontâneos da criança. O *Falso Self* seria gerado nos casos em que a mãe não tem a capacidade para entender e satisfazer as necessidades do filho, colocando seu próprio gesto, assim submetendo a criança a ela. Por exemplo, o momento do crescimento dos

<sup>1</sup> “É evidente que uma criança seleciona como sua principal figura de apego, mesmo que hajam outras figuras, aquela de quem ela depende em grande parte e que cuida dela, dentro da composição familiar que ela vive.” BOWBLY, John . Apego e Perda, 1969, Apego Volume 1, p.423).

dentos e o crescente controle dos músculos do maxilar habilitam a criança a morder. Essa habilidade, recentemente adquirida, pode facilmente se tornar complicada no que diz respeito à criança. O morder agressivo em crianças pequenas é muitas vezes encarado como um comportamento extremamente impróprio e inconveniente. O impulso da criança de morder como resposta a uma frustração pode facilmente se transformar num bumerangue que volta na forma de ameaça e frustração.

A tentativa de separação das fontes de suprimento vital cria fantasias de possessão e toma, naturalmente, a forma de imagens mentais de um seio cheio de leite que pode ser bebido. Se o seio não for oferecido de forma que o leite possa ser sugado, o impulso é de morder e agarrar-se a ele com as fantasias de retê-lo, de modo que não possa ser afastado (instinto de sobrevivência). Quando a mãe se mostra raivosa e impede o movimento espontâneo da criança, pode criar um sentimento de culpa e contração que se volta para si mesma e não tem saída. Essa sensação de que existe algo de mau e destrutivo dentro de mim é exagerada pelo sistema nervoso autônomo, que está contrariando a tranquila operação de digestão e registrando raiva. (WINNICOTT, 1983, 268p).

D. Boadella, em seu livro “Correntes da Vida” (1992), afirma que quando o bebê desenvolve uma boa relação com sua mãe, nos primeiros meses de vida, ele pode ter um sistema de energia suficientemente forte e um sentimento de sua própria identidade para ser capaz de dirigir sua raiva mais conscientemente para a mãe, como pessoa frustradora, quando, por exemplo, o desmame for feito de forma abrupta ou se a mãe começar a se afastar dele, que é quando sua interação com o seio se torna mais personalizada. Ao mesmo tempo, “a capacidade de formar relacionamentos amorosos nasce no olhar de uma boa mãe” (BOADELLA, 1992, P.198).

Nós partimos de um lugar de amor, viajamos através da raiva, do ódio, do sofrimento, do medo, do horror, da vergonha, sabendo que sempre podemos voltar àquele lugar seguro onde a conexão pode ser restabelecida por meio do anseio do coração de amar e ser amado. (WEIGAND, 1998).

Precisamos entender todo o processo de apego seguro e a relação da mãe com a aceitação ou não dos gestos espontâneos da criança, e também do lugar do amor para entendermos quando Alexandre Lowen, em seu livro “Alegria” (1997), fala sobre a

RAIVA e diz: “A emoção da RAIVA é parte da função mais ampla de agressão, que literalmente significa “mover-se na direção de””. (LOWEN, 1997, p.242).

Todos nós temos uma considerável raiva reprimida, que não pudemos expressar na infância, quando fomos feridos. Criamos bloqueios ou couraças para impedir que nossa raiva seja expressa, porque precisamos ou queremos ser bonzinhos ou boazinhas, nossa integridade fica ameaçada e, muitas vezes, precisa ser restaurada através da expressão da raiva.

O choro ou a tristeza não conseguem restaurar nossa integridade. A Raiva é uma emoção muito importante na vida de todas as criaturas, porque serve para manter e proteger a integridade física e psicológica. Por exemplo, buscar uma pessoa para namorar, pedir algo no restaurante ao garçom, falar com o chefe para pedir um aumento ou qualquer outra reivindicação, são todos esses atos agressivos em maior ou menor grau. Um vendedor precisa de uma certa agressividade para obter bons resultados nas vendas. O ato de dirigir em uma metrópole também precisa de certo grau de agressividade. Em um jogo de tênis, futebol ou outro, se a agressividade não existisse seriam jogos monótonos, sem graça. A agressividade está presente no cotidiano e requer autocontrole para não chegar a uma agressão física.

Bennett Shapiro (1998) nos fala sobre a Negatividade e diz que certas pessoas identificam “estar com raiva” como sendo algo negativo. O posicionamento defendido no presente é que a raiva expressada aberta e diretamente não deve ser considerada como algo negativo. Mas se a raiva fica bloqueada e não se expressa, transforma-se numa raiva em ebulição, ou num ódio frio – e, então, isso sim seria uma expressão negativa. Para o referido autor, devemos *reconhecer*, *respeitar* e *energizar* os traços negativos, criando assim uma aliança com o cliente onde ele não precise representar um “papel” (o falso self) que limita (e, portanto, bloqueia) a agressão natural, a sexualidade, a autoexpressão e o prazer.

Imagine uma criança com pais muito autoritários, uma criança para a qual qualquer sinal de rebeldia provoca ataques de ódio por parte dos pais. Essa criança aprende que o melhor meio para sobreviver é submeter-se à vontade dos pais. Ao mesmo tempo, ela cria uma barreira no seu mundo interior contra a invasão parental. Essa barreira, construída com medo reprimido e raiva, vai se transformar num grande “NÃO” contra o fluir da vida, porque constrói uma estrutura de contração crônica que

vai prejudicar a comunicação. Futuramente, essa pessoa não irá queixar-se na terapia de seu “NÃO” interior, mas poderá se queixar de timidez, de medo de ser rejeitada, de não ser compreendida, de vergonha, de ser considerada agressiva mesmo quando não tinha a intenção de ser agressiva.

Outras pessoas podem mostrar a raiva transparecendo através do tom de voz, gestos rudes, um olhar frio. Se alguém pedir um favor a essa pessoa, ela vai escutar com atenção, e provavelmente até vai se dispor a fazer o que lhe pedem, sem sequer se perguntar primeiro se quer ou se não quer fazer o favor. O contato íntimo com o próprio ser e com suas próprias necessidades fica distorcido. O medo de ser rejeitado o impede de dizer “NÃO” e por isso o seu “SIM” brota sem um envolvimento completo. A pessoa vai fazer um enorme esforço, mas vai acabar achando um jeito de não fazer o favor prometido, ou de fazê-lo de modo incompleto. Ou pode também acontecer numa relação sexual, pouco antes do orgasmo, quando a mulher pergunta ao parceiro: “Você tem certeza de que pagou a conta que vence hoje?”; seria essa última uma maneira indireta de expressar a raiva a partir da ruptura e do desvio de uma integração afetiva.

B. Shapiro (1988) vai falar dos “Diabos internos” e de como quando negamos o poder da negatividade, perdemos a força que ela tem. Já para Odila W.<sup>2</sup>, uma pessoa que chega deprimida está com a excitação lá embaixo e fala com convicção de sua depressão tentando convencer o terapeuta de que a vida dela é horrível e que não tem solução. Para B. Shapiro, as pessoas se envergonham de sua negatividade e tendem a escondê-la, então, se o terapeuta se opõe as suas falas e excita o cliente a energizar seu “diabo interno”, a brincar com ele, esse cliente tende a ficar livre da vergonha e pode caminhar para uma saída do estado depressivo.

Numa analogia com a imagem de São Jorge e seu Dragão, para alcançarmos o nosso Self, devemos integrar nosso Dragão, ao invés de tentarmos matá-lo.

O mal na verdade provém não dos sentimentos negativos, mas da negação dos sentimentos, quer sejam sentimentos negativos ou positivos. Todo bloqueio, certas doenças, todo sentimento que não é autêntico é uma negação. (PIERRAKOS, 1987, p.293).

---

<sup>2</sup> Trecho de uma live de Odila W., em 2020: “Raiva, Fé e Espiritualidade”.

Para Reich, no seu livro “Análise do Caráter” (2001), a personalidade neurótica só se desenvolve quando a capacidade de uma criança de expressar a raiva por um insulto recebido é bloqueada. Segundo ele, além dos dois afetos primários, sexualidade e angústia, temos um terceiro, a raiva. Aqui devemos supor que, em expressões como “ferver de raiva” ou “raiva devoradora”, para descrever a raiva não descarregada, a linguagem cotidiana reflete um processo biofisiológico real.

Em “A Função do Orgasmo” (1975), Reich diz que nenhum animal mata outro animal porque sente prazer em matar, mata porque tem fome ou porque sente sua vida ameaçada. Para ele, agressão não tem nada a ver com sadismo ou destruição. Toda manifestação positiva da vida é agressiva: o ato do prazer sexual, assim como o ato do ódio destrutivo, o ato sádico assim como o ato de procurar alimento.

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”. Agressão é sempre uma tentativa de prover os meios para a satisfação de uma necessidade vital. Existe sempre uma agressividade destrutiva, uma sádica, uma locomotora e uma sexual. (REICH, 1975, p. 319). Para o autor, existe uma diferença entre destrutividade e agressão. A necessidade de agressão começa a suprimir a necessidade de amar. Se o objetivo do prazer é completamente eliminado, tornado inconscientemente impregnado de angústia, então a agressão, que originalmente era apenas um meio, se torna uma ação relaxadora da tensão, dando origem ao sadismo.

Ainda na visão de W. Reich, o ódio se desenvolve como resultado da exclusão do objetivo original do amor. E o ódio é mais intenso quando o ato de amar ou de ser amado é bloqueado. Isto é o que transforma a intensão destruidora sexualmente motivada na ação agressiva. Um exemplo disso seria o feminicídio.

Segundo Arianne van Anandel, em seu texto “Da Resistência à Raiva” (2009), a resistência é o segredo da alegria. Na visão dela, a raiva representa um papel ambíguo e complexo em muitos processos de resistência. As pessoas que reprimem muita raiva se tornam passivas, indiferentes e fáceis de serem manipuladas. Sem uma porção de raiva é difícil resistir a situações e contextos políticos injustos, porque a raiva é o motor que desencadeia mobilizações e até revoluções. A posição dominante nas igrejas, por

exemplo, está relacionada com o medo da tensão e do conflito. A raiva, aqui, é refletida como uma força vital que não deve ser reprimida nem com orações, nem com um amor barato, fingido. Os profetas da não violência, no entanto, perceberam que a raiva não canalizada é uma grande inimiga dos processos de transformação, pois leva a atos de violência que contradizem os objetivos da resistência e que tendem a reforçar o sistema de opressão.

Para Lowen (1995), a Raiva é uma força de vida positiva que tem fortes propriedades curativas. Recuperar a capacidade do indivíduo de sentir e expressar sua raiva em situações que ferem ou ameaçam a integridade ou liberdade do mesmo é muito importante. Ainda para o referido teórico, a agressão é uma energia que move para fora, para a vida. Essa energia é uma demanda de fluxo; um fluxo que se desenvolve no corpo e que se auto regula direcionado para a vida e colocado no mundo. Lowen faz uma distinção entre a Raiva, uma emoção que não é destrutiva, a ira e a fúria, emoções destrutivas que podem machucar ou quebrar alguma coisa ou alguém. A ira também é explosiva, o que significa que não pode ser controlada. Já a Raiva, pode ser contida. A Ira ou o Ódio, não! O ódio pode estar encobrindo uma impotência, ele geralmente é excessivo.

A Ira, segundo Lowen (1995), se desenvolve quando uma pessoa sente que o seu poder foi contrariado ou frustrado. Ex.: A criança que não pode expressar sua raiva por medo do genitor (pai/mãe), teve que se submeter a ele/a, essa Raiva reprimida agora torna-se Ira e é atuada sobre outra pessoa de quem ele não sente medo. A Raiva fica enterrada sobre uma montanha de Medo e torna-se uma Ira destrutiva quando é liberada.

Na concepção da psicanálise, todos nós temos uma dose de raiva que carregamos desde a infância, causada pelo “narcisismo” que vivemos como crianças, quando acreditamos que somos o centro do universo e que os nossos pais existem somente para satisfazerem as nossas necessidades. Essa raiva está muitas vezes baseada em fantasias infantis causadas pelas restrições que os nossos pais e tutores nos impuseram. A raiva infantil pode ser reativada em nossa vida adulta cada vez que estamos aborrecidos/as. (FEEMAN,2008) apud (VAN ANDEL, 2009, p. 45-49).

A armadilha maior da raiva é que, embora ela surja por causa da dor causada pela injustiça ou por ameaças contra a dignidade da vida, ela costuma se misturar com

outras motivações, desejos e memórias que geralmente não se encontram na superfície da nossa consciência.

## **A Raiva: observações clínicas**

O que acontece com a Raiva que não pode ser expressada? Se torna depressão, aumentando o medo, a impotência, a frustração, a ansiedade e, enfim, muitos sentimentos têm sido cada vez mais presentes no momento atual onde tantas alterações ocorreram por conta da pandemia. Pacientes que antes eram tranquilos e nunca tiveram manifestações de raiva descontrolada se mostraram mais agressivos a ponto, muitas vezes, de terem surtos psicóticos e explosivos; faço uma comparação a animais enjaulados e sem saída diante de tantas restrições. Enfermeiros, médicos, profissionais da saúde se dedicando para salvar vidas, precisando desenvolver a Força da Agressividade para estar na linha de frente; quando essa força não está bem estabelecida e disponível vemos muitos colapsando sem energia suficiente para dar conta.

O Mal é o resultado da distorção da energia vital que se volta contra si mesma. O mal veio a ser associado com o diabo, com as partes inferiores do ser, com a escuridão. Excluído da consciência, ele cria um território para si próprio. Onde? Será possível que ao excluir algo da nossa consciência também estamos expulsando isso de nós? Infelizmente isso não é verdade, nós não nos livramos desse Mal.

O território do Mal veio se instalar na região bloqueada e segregada abaixo do diafragma - no abdômen, na pélvis e, também, nas costas. Lowen (1995) diz que nós estamos vivendo nossa verdade quando estamos em contato com nossa energia sexual que encontra-se sediada na pélvis. Portanto, se na pélvis está a sede do mal, ali também está a fonte da vida e do prazer. Este “mal” precisa ser libertado, devemos resgatar esta energia e reinvesti-la com seu significado original - anseio pela vida.

O mal na verdade provém não dos sentimentos negativos, mas da negação dos sentimentos, quer sejam sentimentos negativos ou positivos. Todo bloqueio, certas doenças, todo sentimento que não é autêntico é uma negação. (PIERRAKOS, 1987, p. 293).

## O negativo quando energizado se torna positivo

Na terapia, buscamos a saúde corporal, a expansão, ao invés da contração. A negatividade ou a agressividade pode ser expressa fisicamente ou verbalmente, pensando sempre em buscar a dissolução da couraça ou os bloqueios criados na infância e ao longo da vida.

Muitas vezes, quando a raiva genuína é expressa, pode vir o choro, que vai ajudar a aliviar as tensões. Temos que diferenciar as gradações do sentimento de raiva. Sua função positiva de ação: vida, limites, auto proteção e as formas de perceber, sentir, pensar, conter, controlar ou expressar as diversas formas que a Raiva possui.

A raiva ou a negatividade é uma reação focalizada, dirigida para a remoção de uma força que está agindo contra a pessoa. Então, quanto mais ajudamos os nossos pacientes a expressarem a raiva contida e bloqueada em seus corpos, mais estaremos ativando a corrente da vida e, assim, recuperando a agressividade natural. Existem, na Análise Bioenergética, vários exercícios importantes que podem ser feitos em um contexto seguro onde se tenha um bom contorno. Hoje sabemos que *é mais eficiente dissolver as resistências do que combatê-las*. A meu ver, este processo contém as etapas seguintes:

1. Perceber o paradoxo: o mesmo padrão que na infância significava sobrevivência, hoje está sufocando a Vida. Como diz Heiner Steckel, “o castelo da criança se torna a prisão do adulto”.
2. Reconhecer o esforço desenvolvido para conseguir preservar a vida.
3. Valorizar as forças negativas que até agora estiveram sustentando o esforço.
4. Reenergizar o sistema paradoxal em vez de tentar eliminá-lo. Isto se faz: a) energizando a atitude negativa inconsciente; b) desvendando a crença infantil que mantém a negatividade; c) integrando na consciência esses elementos; d) pondo o cliente como agente e não como vítima.
5. Alinhar esta energia na mente, no corpo e nos sentimentos, e direcioná-la para um objetivo construtivo. Criar novas crenças construtivas associadas com os novos objetivos.

Essas etapas e essa visão mudam muito a maneira de entender e de praticar a psicoterapia. Quando nascemos, somos cheios de amor. É por isso que os bebês, e mesmo os animais recém-nascidos, despertam sentimentos de amor, eles abrem nosso coração. Guardamos na lembrança o tempo anterior à época em que fechamos os nossos corações. Com o decorrer do tempo, começamos a criar uma camada protetora; nós precisávamos desta camada quando crianças, mas atualmente esta camada protetora passou a ser a nossa identidade. Ali foram criadas nossas frustrações que se transformaram em raiva, medos transformados em inibições e timidez, abandono transformado em tristeza. Ali nós armazenamos ciúme, arrogância, desdém, ironia, cobiça, competição destrutiva, exibicionismo e ódio, que não passa de raiva congelada.

A essência de todo ser humano é sempre bela. Ela tem força vibrante, e pulsa num ritmo muito rápido. Sua qualidade é o amor. *Quando queremos lidar com nossa parte negativa, devemos primeiro reconhecer e afirmar a beleza que todos possuímos. A Beleza da Alma.* (Ensinaamentos de John Pierrakos no curso de formação Core Energetics/Brasília). A energia da negatividade é o próprio impulso de vida. Quando bloqueada, congelada, e distorcida, ela se volta contra si própria assumindo alguma forma diabólica.

Na Biossíntese, trabalhar com a alma do músculo (MESODERMA) é unir o movimento à respiração e aos sentimentos, é construir uma nova imagem corporal refletindo a potencialidade de resposta adaptável ao stress do meio e experienciar a alegria de viver. É no MESODERMA, como diz D. Boadella (1992), onde está definido o sistema cardio/vascular, o sistema motor que envolve os músculos e o fluxo do movimento. Trabalha com o agir, com o movimento para a vida e é em nosso ENDODERMA onde trago a suavidade e a ternura, lugar de corporificar as experiências, conter, onde as coisas entram, se reúnem, são resolvidas e contidas para o SENTIR.

Estabelecer uma direção (ENDODERMA) buscando contato com a parte da pessoa que tem recursos, ampliando o seu potencial para a saúde, é o caminho para a evolução a partir da Essência. Buscar o movimento a partir da suavidade para trazer o AMOR.

Na terapia, precisamos compreender e revelar esta dinâmica inconsciente. Precisamos energizar estes pensamentos e sentimentos silenciosos e negativos,

verbalizá-los, energizar a sua expressão, pondo a energia em movimento. Não adianta pedir a Deus que não nos deixe cair em tentação: isso seria o mesmo que tentar exorcizar, excluir. A saída é energizar a negatividade e transformá-la, gerar pensamentos, sentimentos e atos literalmente distorcidos. De alguma forma, esta distorção fica também visível no corpo. Por exemplo, os músculos peitorais que participam da respiração, também têm uma função de buscar fora algo que eu quero e de manter longe de mim aquilo que eu não quero (colocar limites). Estes músculos participam também na torção do braço. Quando contido cronicamente, os ombros e braços ficam presos, bem como a respiração. Um peito cronicamente contraído conta uma história de abandono e isolamento, mas também cria condições para novos abandonos e perdas na vida atual.

A energia negativa é apenas a energia positiva de amor (contato) e agressão (progressão, trabalho, conhecimento) voltada contra si própria. Isto ocorre durante o desenvolvimento da criança e mesmo do adolescente, mas os adultos também criam distorções.

Uma vez mobilizada a negatividade, assumida conscientemente, podemos acessar os sentimentos vulneráveis da criança ferida, ou os sentimentos de ternura e amor do coração. Se energizamos essas partes negativas, a energia se descongela e é novamente transformada em fluxo de vida. Então nós podemos direcionar este fluxo para dar vida a novas imagens, pensamentos e sentimentos que sejam mais adequados, favoráveis à saúde e ao bem estar.

## No setting terapêutico

Na terapia, buscamos a saúde corporal, a expansão, ao invés da contração. A negatividade ou agressividade, pode ser expressa fisicamente e verbalmente.

Por exemplo, em uma sessão de psicoterapia corporal, o cliente chega dizendo que está com muita raiva de seu vizinho, pois ele faz muitos barulhos durante a madrugada; diz que já conversou com ele e que não resolveu; podemos, no caso, pedir ao cliente que expresse essa raiva torcendo uma toalha ou batendo em uma almofada;

essa possibilidade de expressão segura ajuda o cliente a processar sua raiva e acessar a compreensão na busca da melhor forma de resolução do problema.

Muitas vezes, quando a raiva genuína é expressa, pode vir um choro, uma fala, uma imagem, algo que vai ajudar a aliviar a tensão. A função positiva da ação em lugar seguro é a busca da vida.

Outro exercício que contempla a possibilidade de descarregar a negatividade é o uso do som, que pode ser expresso na presença do terapeuta onde as reações podem ser compartilhadas no momento em que acontece a expressão como um espelho. Isso vai fazer com que o cliente perceba sua negatividade e possa canalizá-la da melhor forma.

Quanto mais ajudamos os nossos pacientes a expressarem sua negatividade contida e bloqueada, mais estaremos ativando a corrente da vida. Existem vários exercícios no livro “Exercícios de Bioenergética” (1985), de Lowen, que podem ser usados para ajudar nos desbloqueios e das contenções dos clientes.

## **Como fica a raiva de quem tem muita raiva bloqueada?**

Com muita tensão! Imaginem o Huck! Os nossos sentimentos de Agressividade estão localizados na musculatura de trás, nas costas. Como os animais que quando estão com raiva ouriçam os pêlos das costas, nós fazemos o mesmo na musculatura das costas, principalmente no músculo trapézio, desde atrás do pescoço até o meio das costas, a musculatura fica enrijecida, segurando o movimento de expressão; podem, por isso, aparecerem muitas dores em um corpo que tem que se segurar e não pode se expressar. A energia é pesada! Muitas vezes não dá vontade de estar perto dessas pessoas.

Joseph Campbell, em “Poder do Mito”(1987), diz que costumamos pensar que o Ego é o Centro, que nós somos aquilo que temos consciência. Isso é um erro. A imagem do mal, a serpente que tentou Adão e Eva, o Dragão, está associada à escuridão e à sexualidade na civilização judaico-cristã.

Voltando à analogia que Campbell (1987) faz, não devemos matar nossa negatividade interna, devemos compreendê-la, assimilá-la e expressá-la de forma integrada, nunca rejeitá-la como se ela não existisse. São Jorge matando o Dragão é

uma ação constante em nossa vida. Ela nunca acaba. Representa o conflito entre o consciente e os impulsos inaceitáveis do inconsciente. Joseph Campbell diz: “Psicologicamente o Dragão representa o apego de alguém ao seu próprio pequeno ego. Nós somos prisioneiros em nossa própria caverna de dragão. O objetivo da terapia é liberar as forças de nosso centro.” (CAMPBELL, 1987, p 242).

Sinto que há muita desinformação sobre como conduzir a raiva de uma criança. A grande maioria dos pais não aceitam as expressões de raiva e reprimem imediatamente, às vezes, com expressões de Raiva também, batendo, gritando, humilhando, deixando a criança muito assustada e com medo. Por exemplo, uma menina de seis anos pediu a sua mãe para lhe dar de presente de natal um saco de box. A mãe veio me perguntar o que deveria fazer... Sua dúvida era se não seria um absurdo e se ela não estaria “incentivando a agressividade e a raiva” na menina. Eu, então, disse que não, pelo contrário, isso poderia ajuda-la a se expressar em um lugar seguro. Outra possibilidade é dar à criança uma almofada, ou pedir para que ela expresse sua raiva em um colchão ou, simplesmente, deixar ela fazer a expressão e, depois, explicar o que pode e o que não pode.

## Considerações finais

Nesse artigo, tentei mostrar a importância da negatividade e da raiva na vida das pessoas. E que para acessarmos a nossa afetividade precisamos passar por vários estágios no processo de autoconhecimento. A expressão da raiva, as colocações assertivas perante um processo de humilhação, por exemplo, são muito importantes para que não se repita muitas das histórias da infância.

Quando os nossos clientes chegam adoecidos, de depressão, síndrome do pânico ou outras questões, começamos a trabalhar com o *grounding*, postura que nos coloca no eixo e alinhado com a realidade. Geralmente, vamos perceber que esses clientes não conseguiram se colocar, falar e expressar algo que durante muito tempo o incomodou. Portanto, a falta de expressão é um bloqueio que pode interferir em diversas causas emocionais.



Por fim, concordo com os vários autores, dos quais me utilizei, que incentivam a expressão da raiva, da negatividade como um processo de cura para que o amor e a expressão da afetividade possam surgir de forma genuína.

## Referencial

- BOADELLA, D. **Correntes da vida**. São Paulo: Summus, 1992. 200 p.
- BOWLBY, J. **Apego – Apego e Perda**. V. 1. São Paulo: Martins Fontes, 1984, 423 p.
- CAMPBELL, J. **O Poder do Mito**. São Paulo: Associação Palas Athenas, 1987, 242 p.
- LOWEN, A. **Alegria – A entrega ao corpo e à vida**. São Paulo, 1997, 242p.
- LOWEN, A. **Prazer**. 7ª ed. São Paulo: Círculo do Livro, 1970. 245 p.
- LOWEN, Alexander e Leslie. **Exercícios de Bioenergética – O Caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Agora, 1895 p.196
- PIERRAKOS, John. **Energética da Essência - Core Energetics**. São Paulo: Pensamento, 1987, 293 p.
- REICH, W. **Análise do Carater**. São Paulo: Summus, 1995, 491p.
- REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Ed. Brasiliense, 1992, 328 p.
- RUBIN, Dr. Theodore Isaac. **O livro da Raiva – Perder o controle pode ser bom para você**. São Paulo: Editora Cultrix, 1997, 160p.
- SHAPIRO, Bennett. **Dando ao Diabo o que é do Diabo**. Manual da Pacific Northwest Bioenergetic Conference, Whistler, Canada, 1989.
- \_\_\_\_\_. **Resistência, Negatividade e o nosso Diabo**. Apresentação na Conferência Internacional do IIBA, Arles, França, 1998.
- VAN ANDEL, Arianne. **Da raiva à resistência**. In: FELIX, Isabel Aparecida. **Teologias com sabor de Mangostão – Ensaio em homenagem a Lieve Troch**. São Bernardo do Campo: Nhanduti Editora, 2009, 224 p.
- WEIGAND, Odila. **Negatividade: caminho para a essência – Uma abordagem da Core Energetics**. Monografia – Core Energetics – Educação continuada (Brasília/DF, 1998).

Recebido: 14.10.2022; Aceito: 13.11.2022; Publicado: 30.11.2022.