

Contribuições do Budismo e da Análise Bioenergética para a Compreensão da raiva

Rafaela pessoa
Souto Maior¹; Grace
Wanderley de Barros
Correia²

¹ Psicóloga;

² Psicóloga Clínica. Diretora do Libertas Comunidade, Clínica-Escola e LICEPE Centro de Pesquisa e Pós-Graduação. Psicoterapeuta e Conferencista. Especialista em Psicologia Clínica e Educacional. Supervisora clínica. Formação em Análise Bioenergética pelo International for Bioenergetic Analysis - Nova York. Trainer Internacional em Análise Bioenergética. Co-autora do livro: O corpo nos grupos, 2004. Libertas Editora. E-mail: grace@libertas.com.br

Resumo: O presente artigo versa sobre as emoções humanas, com ênfase particular na raiva, à luz dos ensinamentos budistas e da Análise Bioenergética desenvolvida por Alexander Lowen. Para compreender a "raiva" em sua totalidade, do nascimento ao seu desenvolvimento, explica-se o funcionamento do sistema nervoso humano e os modos subjetivos de percepção e interação do ser humano com o mundo. O objetivo maior é mostrar como se pode atenuar ou eliminar as influências negativas da raiva no dia a dia. Para isso, as contribuições históricas do Budismo, da ciência e da Análise Bioenergética auxiliam na compreensão teórica do fenômeno da raiva na prática psicoterapêutica e espiritual.

Palavras-chave: emoções; budismo; análise bioenergética; raiva.

Contributions of Buddhism and bioenergetic analysis for anger Understanding

Abstract: This study explains how the buddhist teachings and Bioenergetic Analysis look at humans emotions, with particular emphasis on anger. To fully comprehend "anger", it's birth and development, the operation of human nervous system and subjective manners of perception and interaction of humans with the world are detailed. The purpose is to show how to reduce or extinguish negative influences of anger in daily life. To accomplish that, the historical contributions of Buddhism, science and Bioenergetic Analysis helps to understand the phenomenon theoretically in the psychoterapeutic and spiritual practice.

Keywords: emotions; buddhism; bioenergetic analysis; anger.

Introdução

Ao longo deste artigo, tomaremos o corpo como referência-base e buscaremos compreender, à luz dos ensinamentos budistas e da Análise Bioenergética, a formação do processo perceptivo e o surgimento, formação e manifestação das emoções, com enfoque específico na raiva.

O Budismo é uma tradição filosófica e religiosa, não sectária, que surgiu na Índia, há cerca de 2.500 anos, após a experiência de iluminação de Sidharta Gautama, o Buda Shakyamuni (Buda, o Desperto). Shakyamuni desenvolveu um sistema de pensamento, aliado a um conjunto de práticas, motivado em despertar espiritualmente os seres humanos e libertá-los do sofrimento. As práticas centrais do budismo são a meditação: método para expandir e clarificar a compreensão sobre a natureza da realidade e sobre si mesmo, e a ação compassiva com a prática das quatro qualidades incomensuráveis: Alegria, Amor, Compaixão e Equanimidade, em benefício de todos os seres. Não é exigida qualquer forma de crença – os praticantes devem investigar e verificar a verdade dos ensinamentos por si mesmos (SAMTEN,2010).

De acordo com a concepção budista e com os princípios científicos, possuímos seis tipos de consciência: a visão, a audição, o olfato, o tato, o paladar e a mente abstrata ou sensibilidade mental, responsável por sincronizar e processar a experiência sensorial. Estabelecemos relação com o mundo dos fenômenos pela interação psicossomática. E essa interação é sutil – segundo o budismo, o mundo não troca palavras, o mundo se movimenta pelas energias que brotam nos inúmeros fenômenos da vida.

Fundamentalmente, a Análise Bioenergética, abordagem psicocorporal criada por Alexander Lowen e John Pierrakos, ambos discípulos de Wilhelm Reich, considera a identidade funcional entre os processos físicos e psicológicos, ou seja, psique e soma são uma unidade que se relaciona e se regula por meio de processos energéticos. Tais processos se organizam segundo os princípios de carga e descarga de energia, circulação e bloqueio. Para Lowen (1982) o processo de entrar em contato com o mundo externo é energético e a abordagem busca a integração entre corpo, mente e espírito. Nesse sentido, a espiritualidade do ser humano não é apenas um processo mental, mas função de todo o seu corpo. A espiritualidade é assim considerada pela Análise Bioenergética um fenômeno corporal.

E então há vida!

*Existirmos, a que será que se destina...?
Caetano Veloso*

Diversas tradições espirituais, o Budismo incluso, consideram a vida humana, valorosa, rica e essencialmente significativa. São atributos intrínsecos à condição inata do ser humano. A vida humana é uma vida preciosa: eis um princípio universal (transcende as fronteiras culturais e geográficas) e atemporal (para além das categorias mentais de passado, presente e futuro). Se assim o é, podemos

tomar como preciosa a manifestação inequívoca das dimensões Corpo, Mente e Espírito, que se materializam ontológica e fenomenologicamente no aqui e agora.

... Nenhuma pessoa existe fora do corpo vivo, através do qual se expressa e se relaciona com o mundo à sua volta... A mente, o espírito e a alma são aspectos de qualquer corpo vivo. Um corpo morto não possui mente, perdeu seu espírito e sua alma também o deixou. (LOWEN, 1982, p. 47)

E mais

Pois afinal em que os seres humanos, ou melhor, os seres sencientes – aqueles que são capazes de sentir dor e prazer - se distinguem das pedras, plantas ou rios? Para o Budismo o que os distingue é a mente, pois em essência a mente é aquilo que se pode associar com qualquer coisa distinta daquele que percebe e a espiritualidade se baseia na mente. (TRUNGPA, 2005, p. 96)

E a que propósito, a que se destina esta vida tão rica em sua essência e manifestações? Para Tenzin Gyatso, o Dalai Lama, líder espiritual do povo tibetano, o objetivo da vida é perseguir a felicidade e superar o sofrimento. Isso está claro, pois todos estamos procurando algo melhor na vida.

De acordo com Lowen (1982), a motivação consciente do ser humano funciona no sentido de buscar o prazer e evitar a dor. O prazer seria a força criativa da vida, cuja presença reflete o funcionamento saudável dos processos vitais do corpo. As diversas situações da vida podem contribuir ou prejudicar este funcionamento, e a maneira de lidar com situações dolorosas indica o grau de saúde e desenvolvimento do indivíduo. Se orientamos nossas atitudes exclusivamente com base no princípio do prazer, permaneceríamos imaturos, incompletos. O princípio de realidade em que vivemos é uma zona de tensão entre este e o princípio do prazer – é o que nos orienta a aguentar ou resistir a alguma modalidade de sofrimento, quando antevemos uma perspectiva de futuro melhor. A crescente conscientização dos processos corporais, a aceitação dos próprios sentimentos (integração), a sincronização entre mente e corpo, a compreensão da interdependência das realidades objetiva e subjetiva e a humildade para constatar o nosso relativo desamparo, são passos que o indivíduo dá no caminho do contato cada vez mais pleno e criativo consigo e com a realidade.

E assim nos movemos, consciente ou inconscientemente, com lucidez ou às cegas, em busca da felicidade – que abrange um nível de experiência e sentido mais amplo e profundo que o prazer propriamente dito. Evitamos o sofrimento de modo incrivelmente diverso, rico, surpreendente. Em alguns momentos pisamos firme na terra (o enraizamento, a força); noutras ocasiões surge a insegurança, o temor, a dificuldade de contato, o esgarçamento dos laços.

A dualidade se inicia quando distinguimos "eu" e o "outro", "eu" e "coisas", "eu" e "mundo externo". Quando operamos com a mente dual, introduzimos a separatividade e esquecemos de nossa

natureza primordial (segundo o budismo, há um estado natural de felicidade que antecede qualquer construção mental). Olhamos o mundo com uma visão estreita, visão esta que dá origem às experiências cíclicas (felicidade/tristeza, tensão/relaxamento, sofrimento/êxtase, saúde/doença, fracasso/sucesso). Mas tudo gira, tudo passa. As formas e elementos aparentemente externos emergem como experiências inseparáveis das estruturais mentais internas – as aparências são produzidas e sustentadas pela mente.

Surgindo o nosso corpo, fazemos contato com o mundo. A partir do contato, temos sensações. Quando surgem as sensações, tentamos sustentar as agradáveis e nos afastar das desagradáveis. Se obtivermos sucesso, estabeleceremos nossa visão de mundo, em decorrência, uma identidade a partir da qual nossas prioridades serão estabelecidas. Com as prioridades, surgem as urgências e a necessidade de sustentá-las; surgem também as defesas...como a impermanência é inevitável, em certo momento tudo irá desabar. (SAMTEN, 2010, p. 37).

Segundo o Tenzin Gyatso, o Dalai Lama (2005), existem duas grandes categorias quando examinamos o mundo da experiência: uma diz respeito a experiências de felicidade e sofrimento vivenciadas ao nível de nossos sentidos enquanto a outra se relaciona mormente com os pensamentos e emoções. O importante a se ressaltar é a interconexão entre o corpo físico e o corpo mental. Sofrimentos mentais, como preocupação, depressão e desconfiança, podem dar origem a doenças físicas. Na visão do Dalai Lama, podemos enfrentar e resolver os problemas criados por nossos pensamentos e emoções com o uso da mesma faculdade mental que cria tais pensamentos e emoções. Podemos discernir o que é felicidade verdadeira e o que não é, temos a capacidade de fazer essa distinção. O budismo nos convida a empregar nossa própria inteligência a nosso favor.

O nascimento das emoções

Etimologicamente, a palavra emoção provém do latim *emovere* onde o *e* (variante de *ex* -) significa "fora" e *movere* significa "movimento". "As emoções são eventos corporais; literalmente são movimentos ou impulsos dentro do corpo que geralmente resultam em ação externa" (LOWEN, p. 48).

“As emoções nos movem em direção ao mundo e, depois, de volta a nós mesmos. Quando expandimos em direção ao mundo, estamos plenos. Procuramos nos dar ou buscar e obter...no ciclo de contração, interiorizamos o que recebemos ou nos retraímos do mundo. As emoções alcançam um cume e descem, brotam e se desvanecem. Elas acompanham um ciclo de expansão-contração.” (KELEMAN, 1992, p.105).

Paixão, ira, alegria, orgulho, ódio, medo, raiva, tristeza, compaixão, inveja, amor. As emoções podem apresentar tonalidades coloridas/simpáticas ou sombrias/antipáticas e influenciam poderosamente nossas ações e pensamentos.

A neuroanatomia, através da teoria do Cérebro Triuno de PAUL MACLEAN, afirma que o cérebro humano integra um sistema que contém três cérebros: o primeiro, o menor, é o cérebro reptiliano, responsável por processos fisiológicos essenciais, como a digestão, o sono, a respiração e os batimentos cardíacos; o segundo cérebro, o mesoencéfalo ou sistema límbico, comum a todos os mamíferos, é conhecido como o cérebro emocional, sede de nossas emoções e sentimentos; o terceiro cérebro, o neocórtex, é considerada a maior parte do cérebro e envolve os processos de consciência relativos ao raciocínio lógico-matemático e à linguagem como um todo.

Importante salientar que a principal função do segundo cérebro será integrar as informações captadas pelo processo perceptivo (informações sensitivo-sensoriais) com o estado psíquico interno, atribuindo um conteúdo afetivo a esses estímulos, que correlacionadas com registros mnemônicos pré-existent, leva à elaboração de uma resposta emocional adequada ou inadequada.

Lowen (1982) postula entendimento semelhante e considera que a consciência teria início a partir da percepção de sensações, que sempre se localizam em alguma região do corpo.

Quando há a integração do processo de pensamento com as emoções, há que se falar, segundo a Análise Bioenergética, em Princípio. A ordem de desenvolvimento seria a seguinte: 1) Sensação 2) Sentimento 3) Emoção 4) Princípio.

O princípio subjacente à bioenergética é a dualidade e a unidade simultâneas da personalidade humana. O homem é um pensador criativo e um animal sensível... é uma mente racional e um corpo não racional e não passa de um organismo vivo... para ser um indivíduo integrado, deve identificar-se com seu corpo e com suas palavras... mas as palavras devem vir do coração. (LOWEN, 1982, p. 299).

A identidade funcional entre o pensar e o sentir decorrem de sua origem comum: a percepção de movimento corporal, sensório-motor. Assim, quando o processo perceptivo capta o movimento corporal, esses impulsos percorrem um caminho: são processados inicialmente pelo cérebro emocional, o sistema límbico, e depois pelo neocórtex, formando imagens mentais, simbolizando, conceituando e consolidando o processo de pensamento. A resposta emocional citada pela neuroanatomia, também encontra paralelo nas palavras de Lowen.

O pensamento nunca pode ser divorciado do sentimento... todo pensamento relaciona-se a um sentimento: apoiará um sentimento ou se oporá a ele segundo a estrutura de caráter do indivíduo. Na pessoa sadia, os pensamentos e sentimentos caminham paralelamente, refletindo a unidade da personalidade. (LOWEN, 1984, p. 123).

O budismo explica o nascimento das emoções através do entendimento dos conceitos de *Mente Absoluta* – verdadeira natureza da mente, iluminada e livre das polaridades – e a *Mente Relativa*, que engloba a consciência ordinária, que se vê separada do outro e é dotada de percepção dual da realidade. A mente Relativa é a mente do nosso dia a dia, das sensações, percepções, emoções e pensamentos. Engloba a mente perceptual (foca diretamente a experiência, o aqui e agora, como ouvir o canto dos pássaros simplesmente, sem a mediação de conceitos), a mente conceitual (conceituamos a experiência) e a mente emocional (reagimos à conceituação da experiência com atitudes de gosto ou não gosto, apego ou aversão) (POLOP, 2014).

Dessa forma, o nascimento das nossas emoções e dos nossos julgamentos neuróticos é o resultado de nosso agarramento ao 'eu' e ao 'meu'. No fim não estamos livres nem mesmo frente aos nossos próprios julgamentos. Admiramos algumas de nossas qualidades e logo nos inflamamos todo, desdenhamos outras qualidades e logo criticamos a nós mesmos, e assim ignoramos boa parte da dor que realmente sentimos, totalmente engajados nessa luta interna para sermos felizes com quem somos. (POLOP, 2014, p. 51).

Assim, as características da *Mente Relativa* nos levam a considerar a qualidade criadora e livre dessa mente, que origina o turbilhão de pensamentos que temos, a riqueza e variedade de emoções (medo, amor, raiva, alegria, tristeza, ira, ódio, carência, torpor, paixão, orgulho etc) e a consequente manifestação somática em nosso corpo, causada quando nos envolvemos fortemente com uma emoção. Um surto repentino de raiva pode nos deixar acordados a noite toda, pensando repetidamente nos acontecimentos que originaram a raiva; uma grande tristeza pode nos deixar "pesados", percebendo o mundo como cinzento e sem graça; a paixão faz com que sintamos nosso corpo mais leve, “quase nas nuvens”, brilhante e até cantarolamos e saltitamos. Rendemos homenagem às nossas emoções, nos sentimos intensos com as sensações e pensamentos gerados, nos identificamos com eles e perdemos de vista o caráter transitório da experiência. Neste artigo vamos nos debruçar sobre as qualidades e atributos de uma emoção bastante conhecida: a Raiva.

A raiva

Se sua casa estiver pegando fogo, a coisa mais urgente que você tem a fazer é apagar o incêndio e não correr atrás da pessoa que o provocou. Esta não seria uma atitude sábia. Da mesma maneira, quando você sente raiva, se continuar a discutir com a outra pessoa, se tentar puni-la, você estará agindo exatamente como aquele que corre atrás do criminoso enquanto as chamas estão devorando a casa dele.

Thich Nhat Hanh

Costumamos dizer que a Raiva é uma emoção "quente", mobilizadora, pois contém uma energia que tendência à agressividade e à ação (por vezes, impulsiva). A raiva cria tensão em nosso corpo, principalmente na parte superior, e nos coloca em prontidão para o ataque ou defesa. Do ponto de vista neurofisiológico, acessos constantes de raiva produzem um estado de excitação fisiológica, liberam enormes quantidades de cortisol e adrenalina, elevam a pressão sanguínea e prejudicam o funcionamento adequado do sistema cardiovascular, além da enxurrada de ácidos estomacais que podem agravar gastrites e úlceras.

Na concepção budista, a raiva é uma emoção arrebatadora e aflitiva, que nos traz desconforto, capaz de turvar a capacidade de ver a realidade com lucidez. Conquanto algumas pessoas sintam-se mais vivas quanto estão com raiva, as ações realizadas sob o domínio da mesma podem ter consequências desastrosas para si e para os outros. Por isso é importante o reconhecimento da raiva e suas causas, a fim de possibilitar uma atitude de liberdade frente a ela.

Os ensinamentos budistas para lidar com as emoções implicam no reconhecimento e acolhimento dessas emoções, sem aversão, sem fuga, sem culpa. "Sentindo a emoção, eu agradeço essa emoção, por ela me mostrar onde e como eu me limito, a emoção é meu mestre, porque me ensina como fico limitado" (SAMTEN, 2010). No caso da raiva, sugere-se o cultivo de qualidades como a paciência e tolerância.

Para Lowen (1982) a raiva é uma emoção importante na existência de todos os seres. Uma de suas funções é proteger, resguardar, manter a integridade tanto física como psicológica do ser. Seria parte da função mais ampla da agressão, considerada aqui com o sentido de mover-se na direção de algo. A raiva é considerada por Lowen uma força de vida positiva. Diferencia-se da ira ou ódio – estes sim, não passíveis de contenção, são explosivas e voltadas para machucar o outro ou para a sua destruição.

Do ponto de vista energético e somático, a raiva se manifesta por um surto de excitação ascendente que inicia na parte posterior das costas, irradia pelos ombros, braços, pela cabeça, mandíbula e dentes. Há a mobilização da energia agressiva e do corpo para expressão de raiva, que fica pronto para ir em direção a, retirar o obstáculo que percebe à sua frente e realizar o que avaliar necessário para manutenção de sua integridade.

Caso a expressão desse impulso seja fortemente reprimida, a raiva não desaparece. Vários grupos musculares são acionados para conter a expressão dessa emoção, o que gera tensões crônicas na parte superior das costas, braços e mãos, além da mandíbula. Além disso, a depender da fase do

desenvolvimento humano em que a expressão da raiva é bloqueada, o indivíduo pode perceber-se como impotente, paralisado, incapaz de reagir a determinada situação.

Se um indivíduo é incapaz de ficar com raiva, torna-se trancado numa posição de medo e vice-versa. As emoções são antitéticas: quando se está com raiva, não se está com medo, e vice-versa. Como prova de que digo, quando uma pessoa é muito medrosa, pode presumir que tem em sua personalidade um potencial equivalente de raiva - de raiva reprimida. Expressar a raiva alivia o medo, assim como chorar alivia a tristeza. (LOWEN, 1997, p. 87)

Como lidar com a raiva

Como lidar com a raiva sem provocar destruição a si e aos outros pela ação impulsiva, mas também sem sofrer somaticamente/neuroticamente a repressão dos impulsos corporais causados pela raiva, como rigidez e tensionamento muscular? Importante mencionar que estudos realizados pelo Dr. Dolf Zilmann (Universidade do Alabama) e pelo Dr. Williams Redford (Duke Universidade) revelam que expressar física e verbalmente a raiva não contribui em nada para dissipá-la e ainda pode agravar a situação, posto que “os pensamentos irados costumam gerar um estado de excitação fisiológica que nos deixa ainda mais propensos à raiva” (DALAI LAMA; CUTLER, 2000). E ignorá-la, negá-la ou fingir que ela não está presente também não implica em nenhuma solução.

... Não precisamos rejeitar nossa raiva. Ela é parte de nós e precisa do nosso amor e da nossa escuta. Quando nos sentimos calmos e comedidos, podemos observar nossa raiva profundamente e ver claramente as condições que permitem que ela surtisse... uma emoção forte se parece com uma tempestade e pode criar muitos prejuízos. Precisamos criar um meio de nos proteger; de criar um ambiente seguro e esperar a tempestade passar...manter nossa mente e corpo a salvo da tempestade é a nossa prática...quando sentimos raiva é melhor se abster de fazer ou dizer qualquer coisa. É bom que você retire a atenção da pessoa ou da situação que está regando a semente da raiva em você. (HANH, 2009, p. 118).

Então, além de preventivamente cultivarmos um estado mental mais calmo (nem mesmo a extrema riqueza pode nos proteger dos efeitos destrutivos dos pensamentos irados, diz o Dalai Lama), uma postura de acolhimento em relação à raiva, uma observação equânime ante o impulso da raiva e abstenção de ação impulsiva, é importante uma postura ativa em relação à própria mente, quando a raiva já é sentida e se manifesta, o que implica em uma análise lógica, observando a situação por diversos ângulos com a reavaliação dos pensamentos que detonaram a emoção.

... toda vez que uma tempestade de emoções arrebatadoras surgir, sente-se quietamente, mantenha as costas retas, volte-se para sua respiração, volte para seu corpo, feche todas as janelas dos sentidos. Você tem seis sentidos: ocular, auditivo, olfativo, paladar, tátil e mental. Não olhe, não ouça e não continue pensando sobre aquilo que você acha que é a fonte do seu sofrimento: aquela única frase, carta, ação ou notícia. Volte-se para dentro de si, ocupe-se de sua respiração, siga sua inspiração e expiração. (HANH, 2009, p 119).

Considerando que os ensinamentos budistas para lidar com a emoção envolvem a diferenciação quanto ao momento de intervenção (antes, durante ou depois do surgimento da emoção), exemplificamos aqui uma instrução de meditação voltada à observação da raiva, que implica na atenção plena à respiração e às sensações corporais e mentais:

Ao perceber as raízes da raiva no meu corpo, eu inspiro. Ao perceber as raízes da raiva na minha consciência, eu expiro. Ao perceber as raízes da raiva nas percepções erradas e na ignorância, eu inspiro. Sorrindo para minhas percepções erradas e para a ignorância, eu expiro. Ao ver a pessoa com raiva sofrer, eu inspiro. Sentindo compaixão pela pessoa com raiva que sofre, eu expiro... Ao ver que o fogo da raiva me queima, eu inspiro. Ao sentir compaixão por mim quando estou ardendo de raiva, eu expiro. Ao perceber que quando me zango sou uma casa em chamas, eu inspiro. Cuidando da minha raiva e me voltando para dentro de mim, eu expiro. Ao me contemplar ajudando a pessoa com raiva, eu inspiro. Ao me ver capaz de ajudar a pessoa com raiva, eu expiro. (HANH, 2003, p. 143)

Com a prática da observação e meditação analítica sobre as emoções, utilizamos a percepção sobre os nossos processos corporais, emocionais e mentais e então podemos perceber a raiva no momento do seu surgimento. Conscientes da sua qualidade impermanente, observando-a vir e ir embora, sem que precisemos alimentar correntes de pensamento em relação “àquela raiva” ou a ações que possam causar sofrimentos a outros ou a nós mesmos. Similarmente, a Análise Bioenergética nomina essa capacidade como autopercepção, um dos seus objetivos no processo terapêutico.

Entretanto, se por qualquer motivo houve a repressão da raiva, é ilusório pensar que ela não está mais presente. Segundo Lowen, a raiva reprimida não desaparece. Nessa situação as intervenções terapêuticas propostas pela Análise Bioenergética consistem em atuação na camada muscular, com suavização e liberação dos músculos tensos que bloquearam a expressão da raiva, com a sua expressão emocional em ambiente seguro e na análise das defesas psíquicas envolvidas na repressão da raiva (e de outras emoções). Então será possível sua integração à personalidade e sua expressão será fácil, natural e apropriada à situação, estando disponível ao controle consciente do indivíduo. (LOWEN,1997). Teremos então o resgate das experiências de autoexpressão do indivíduo. “A liberação da raiva é também positiva quando está sob controle e na situação terapêutica. Nestas condições, não é uma reação destrutiva, mas pode ser integrada ao ego do indivíduo...” (LOWEN, 1982, p. 106).

Conclusão

Todos nós desejamos ser felizes. Mas em nossa experiência de vida estão presentes o sofrimento, a doença, a dor, a velhice, a morte. A paisagem física, emocional e mental em que estamos inseridos se transforma delicadamente a todo momento. Apesar disso, como podemos ser mais lúcidos, amorosos e integrados? Como lidar de maneira espontânea, íntegra e libertadora com emoções consideradas aflitivas ou desconfortáveis como a raiva? Foram estes questionamentos que nortearam a condução do raciocínio exposta neste artigo. Para respondê-los, falou-se sobre a formação do processo perceptivo, a interação psicossomática e energética com o mundo fenomenal e a forma como o Budismo e a Análise Bioenergética contribuem para conceituar e compreender as emoções e, mais especificamente, a raiva.

Que a indicação dos caminhos para a transcendência da raiva feitas aqui – em síntese: observação da respiração como meio de conscientização dos processos corporais e emocionais, acolhimento das emoções sem julgamento e expressão em ambiente seguro para integração ao *Self*, além da autoanálise sincera – possam beneficiar todos os seres sencientes.

Referências

HANH, Thich Nhat. **Aprendendo** a lidar com a raiva. Rio de Janeiro: Sextante, 2003.

HANH, Thich Nhat. **Felicidade**: práticas essenciais para uma consciência plena. Petrópolis: Vozes, 2013.

KELEMAN, Stanley. **Anatomia** emocional. São Paulo: Summus Editorial, 1992.

LAMA, Dalai. **Iluminando o caminho**: nossa busca pela felicidade. São Paulo: Editora Fundamento Educacional, 2005.

LAMA, Dalai; CUTLER, Howard. **A arte da felicidade**: um manual para a vida. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

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

LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

LOWEN, Alexander. **Prazer**, uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus Editorial, 1984.

POLOP, Dzogchen. **Buda rebelde**: na rota da liberdade. Teresópolis: 2AB, 2014.

SAMTEN, Lama Padma. **A roda da vida**: como caminho para a lucidez. São Paulo: Peirópolis, 2010.

TRUNGPA, Chogyam. **Muito além do divã ocidental**: uma abordagem budista da psicologia. São Paulo: Cultrix, 2008.

Recebido em 11/04/2016

Aceito em: 23/04/2016