



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## A REAÇÃO PARALISANTE DO “FAZER” DIANTE DA EXPECTATIVA DE “SER”

Ana Rosa Brum Marcellos Rocha

### RESUMO

Diante do medo de nos conhecermos, a mente humana busca encontrar mecanismos para burlar este processo. Uma das maneiras que acaba por tornar eficiente este boicote a si mesmo é paralisando nosso movimento e fugindo do momento presente. A busca pelo “fazer” tendo como foco da atividade o objetivo por si só, sem haver uma satisfação pelo processo, gera a distância entre o que se é e o que gostaria de ser. Executar ações sem a essência do prazer provoca irritabilidade, sensação de frustração, pois que nunca atinge a satisfação plena. Não existe a liberdade de ser, pois não se comunica com seu corpo. Esta é a neurose do “não-ser”. Numa era de galopantes avanços tecnológicos, onde o tempo tem se tornando o inimigo daqueles que pretendem alcançar a essencialidade da vida, cabe atentar quão atual e angustiante é este quadro que se vive hoje: dá-se mais importância ao que se conhece no mundo do que aquilo que efetivamente é compreendido pelo corpo-emoção.

**Palavras-chave:** Corpo. Respiração. Medo de ser. Fazer compulsivo. Dor e prazer.

---

*“Se negarmos sentimento ao corpo, cortamos nossas relações de sentimento com o mundo”. (LOWEN, 1983, p. 39)*

No decorrer da vida de todo ser humano, traumas são inevitavelmente experimentados e, para estas vivências serem suportáveis, o organismo humano cria mecanismos de defesa que minimizam ou suprimem por completo o contato com esta memória que desagrade à pessoa afetada. Cria-se uma couraça psíquica e muscular que acaba por definir o caráter do indivíduo, seu modo de se comportar. Este encorajamento corporifica sua neurose de caráter, desequilibrando seu sistema vegetativo, a partir do bloqueio da respiração, fonte primária das sensações corporais.

Com a respiração restrita ao modo “sobrevivência”, o neurótico garante a si próprio o amortecimento de sensações que remetam às memórias das vivências desagradáveis, que lhe resultaram traumas psíquicos. Volpi e Volpi (2003a) corroboram com esta ideia afirmando que (...) “conter a respiração diminui todo o metabolismo do organismo, que, com isso, também tem sua sensibilidade diminuída. A diminuição da oxigenação dos tecidos, por sua vez, leva à estase energética, mantenedora da tensão que mais tarde torna-se inconsciente e perpetua a neurose”. (p. 15)

O medo de se conhecer leva a mente humana a encontrar mecanismos para burlar este processo e um padrão respiratório deficiente vai garantir que os movimentos sejam



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

paralisados, assim como a não presentificação de si mesmo nas suas atitudes, desviando o foco do momento vivido. Pois a vida acontece somente em movimento e no presente.

Paralisar este movimento garante a não sensação da vida e, complementando a manobra inconsciente de conter a respiração, outra maneira encontrada é projetar-se integralmente no tempo passado com lembranças e lamentações intermináveis (não há a perspectiva de um amanhã) ou no tempo futuro, onde nada ainda existe e pode-se ter uma ideia catastrófica e pessimista daquele. Enquanto isso, no tempo presente, a vida que transcorre, efetivamente, não existe.

Por uma outra perspectiva, este futuro pode sim ser promissor, mas carece de um equilíbrio necessário entre os dois princípios básicos que regem o comportamento humano: o princípio do prazer, em que são direcionados todo o anseio de satisfação, buscando eliminar sensações desprazerosas como dor e tensão, e o princípio da realidade, que dimensiona problemas futuros quando o impulso é direcionado somente ao que parece agradável. Nesta instância evoca-se a ponderação do que será melhor para um resultado mais satisfatório no futuro. No vislumbre da realidade suporta-se uma dor momentânea, um desgosto, um fracasso, em nome deste resultado promissor.

O desequilíbrio entre estes dois princípios básicos do comportamento escraviza o indivíduo, transformando sua realidade num fardo pesado onde somente o futuro e sua antecipação têm importância. Segundo Lowen (1986, p. 227), “este enfoque desmesurado sobre o futuro rouba do presente seu significado e seu prazer.” E complementa: “quando o futuro se sobrepõe ao presente, quando o fazer nega o ser, estamos em sérios apuros” (p.227). Tem-se aí a redução do ser, a vitória do fazer compulsivo sobre as verdadeiras sensações corporais do indivíduo, resultando em depressões ou, no mínimo, uma forte sensação de inadequação do ser com ele mesmo.

O “fazer” por compulsão vem, pois, se revelar como outra artimanha projetada pela mente-coração para se distanciar de suas sensações. A busca por atividades de performance, onde executar a mesma é o objetivo por si só, sem haver uma satisfação pelo processo, afasta cada vez mais o indivíduo dele mesmo, do seu “ser”. Lowen (1986) sinaliza: “Se temos medo de ser, ou medo da vida, podemos mascarar este medo aumentando nosso fazer. Quando mais ocupados ficarmos, menos tempo teremos disponível para sentirmos, sermos, vivermos.” (p. 105)

A fisiologia lança uma luz sobre a origem da neurose esclarecendo que existem as ações reflexas, em que o cérebro não necessita ser comunicado pelas células nervosas do



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

movimento que vai ser realizado, pois é instantâneo, como o espirro. E existem as ações voluntárias onde há necessidade dos neurônios comunicarem aos hemisférios cerebrais o que se pretende fazer diante de uma necessidade, como por exemplo, assoar o nariz na presença de um incômodo. Há que se considerar que a ação voluntária não se produz com a mesma força e rapidez que ocorre a ação reflexa, em que o caminho até o cérebro é mais curto. (DARWIN, 2016).

Diante desta ocorrência podemos concluir que as atividades reiteradamente repetidas ao longo da vida, por um processo de defesa inconsciente, tornam-se reflexas e, portanto, estabelecidas como adequadas ao neurótico.

Volpi e Volpi (2003a) reforçam este pensamento afirmando que as “defesas caracteriológicas que fizeram sentido na infância, no intuito de proteger o ego em formação, mantêm-se presentes na idade adulta, inconscientes, mesmo quando sua utilidade prática e até mesmo sua necessidade já não existem.” (p.35)

Numa era de galopantes avanços tecnológicos, onde o tempo tem se tornando o inimigo daqueles que pretendem alcançar a essencialidade da vida, cabe atentar quão atual e angustiante é este quadro que se vive hoje: dá-se mais importância ao que se conhece no mundo do que aquilo que efetivamente é compreendido.

A compreensão é atitude interna, que faz parte do acervo cultural de cada indivíduo, inclusive dos animais irracionais. Lowen (1986) pondera que existem dois modos antitéticos de se processar informações: pela compreensão ou pelo conhecimento. “Conhecer denota que a informação é processada conscientemente” (LOWEN, 1986, p.227), sendo esta prerrogativa inerente ao ser humano. O conhecimento oferece ao homem a capacidade de alcançar o poder e de se perder nas demandas do seu ego.

A compreensão, por sua vez, é a informação que vem dos sentidos e não exige esforço, nem entendimento prévio. Não há, neste caso, uma cartilha a obedecer, há o organismo vivo e presente em busca de satisfazer suas reais necessidades. E complementa: “(...) a compreensão se relaciona aos processos sensíveis do corpo, o conhecimento diz respeito aos processos de pensamento da mente.” (LOWEN, 1986, p. 228)

No entanto, é necessário harmonizar estes dois pressupostos, pois o conhecimento é útil para a efetivação de uma mudança motivada por uma compreensão.

Não viver este equilíbrio leva o indivíduo a traçar caminhos que não lhe satisfazem internamente, conduzindo-o a uma busca desenfreada pelo sucesso sem experimentar



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

satisfação nisto. Nesta dinâmica, o que se busca, efetivamente, é uma aprovação, uma necessidade que se confirme a ideia de que se é amado e de que o fracasso não lhe pertence.

Sucesso e fracasso, conforme ensina Lowen, (1986), são conceitos do ego, estando o sucesso associado à subida e o fracasso à queda. No entanto, “se não há o cair, não há como subir. Senão há morte não pode haver renascimento” (LOWEN, 1986, p.251)

A busca pelo sucesso, reconhecido pela sensação de êxito, quando motivada pelo ego, recebe estímulos mentais que se dissociam do corporal (entendendo que as expressões genuínas do corpo são associadas ao cerne biológico do ser, sua essência) e, portanto, são fadadas ao fracasso, e se revelam penosas, desgastantes. O empenho que se dá a esse movimento de “fazer obedecendo ao ego” se manifesta de forma automática e reativa, o que se opõe a uma ação livre e concreta. Consegue dizer a ele mesmo: “Eu sou alguém!”, mesmo não sendo, pois atinge o sucesso aos olhos do mundo, mas não aos seus. Assim, trava-se uma busca interminável e fatigante justificando um cansaço extremo para se sentir exitoso.

Não estando firmemente em contato consigo mesmo, o indivíduo torna-se um “fazedor” com o uso contínuo de máscaras, agindo de acordo com o que esperam dele, projetando uma imagem, através da crescente produção de atividades, levando-o a sufocar sua essência.

Esse desempenho incomum o tortura numa fadiga crônica, considerando que necessita de uma carga energética excessiva para realizar tarefas que não são espontâneas, que não emergem de seu cerne biológico, de seu self. Ceder a esse cansaço é essencial para se perceber essa dinâmica que exclui a pessoa dela mesma. Lowen (1986) orienta que deve-se entregar a ele para iniciar a derrocada do ideal de ego que se busca alcançar sendo sempre produtivo e eficiente. Sentir-se cansado irá revelar à pessoa o quanto ela está imprimindo força para satisfazer um ego que não escuta e jamais corresponde às suas necessidades corporais.

Falta-lhe a compreensão de que sucesso é ser feliz e, para sentir-se feliz deveria sentir e regozijar-se com o processo, o caminho. Nada faz sentido se não houver a sensação corporal do prazer de “ser”. “Quando a vida não é medida em termos de realizações, não há nem sucessos nem fracasso, simplesmente o prazer e a dor de ser e fazer”. (LOWEN, 1986, p. 250).

Importante ressaltar que os papéis desempenhados no uso constante das máscaras não desaparecem simplesmente por não estarem no âmbito da consciência, pois os traumas que se busca esconder estão registrados no corpo de quem os viveu e vão continuar desempenhando forte papel na vida do sujeito ditando padrões de comportamento, deturpando seu modo de vida. (LOWEN, 1986).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Lowen (1986, p. 80) alerta que: “Com a perda da autenticidade perdemos a sensação de sermos”. O sujeito psiquicamente saudável não fica tentando provar ser aquilo que não é. A autenticidade, onde se reconhece o valor genuíno do ser, se opõe à imagem que o sujeito busca projetar com o intuito de transmitir sucesso pela conquista de poder. Mas este “disfarce” pode ser manifestado ao contrário, no caso do masoquista que, segundo Lowen (1986), muitas vezes busca projetar uma imagem de fracasso para encobrir sua sensação de superioridade. Afinal, as pessoas com o traço caracterial masoquista exacerbado sentem que podem suportar mais a dor e o peso que as outras, revelando-se um ser superior. São os fazedores mais contumazes!

A excitação constante do “fazedor” em produzir, coloca todos os órgãos do corpo e da mente em prontidão para os movimentos voluntários e involuntários, incluindo o pensamento, que pode levá-lo a pensar obsessivamente (sintoma do Transtorno Obsessivo-Compulsivo).

A consequência deste *modus vivendi*, na maioria das vezes, leva o sujeito à depressão, ao esgotamento de suas forças, resultando em prostração. Como uma bateria que se recarrega, este tipo caracterial, após o descanso, é capaz de se sentir renovado para recomeçar seu ciclo de “fazer e reclamar” ininterruptamente até perder novamente suas forças. No caso do “fazedor compulsivo”, o padrão de reclamar de tudo é patente, haja visto que suas ações não se fundamentam em sentimentos prazerosos.

Executar ações sem a essência do prazer provoca irritabilidade, sensação de frustração, pois que nunca atinge a satisfação plena. Um agravante desta dinâmica é que o papel desempenhado pelo indivíduo torna-se tão habitual que ele realmente acredita ser assim, e raramente se percebe e se conscientiza do seu jeito mecânico e artificial de se portar. Não existe, neste caso, a liberdade de ser, pois não se comunica com seu corpo, portanto, ele não é. Esta é a neurose do “não-ser”.

Por conta deste redemoinho que traga o ser humano dele mesmo, pondera Lowen (1986, p. 105): “Em minha opinião o ritmo frenético e ardente da vida moderna é um nítido sinal do medo que sentimos de sermos e vivermos. E, enquanto persistir este medo no inconsciente da pessoa, ela correrá cada vez mais rápido e fará cada vez mais coisas, a fim de não sentir seu medo.” Pode, por certo, haver satisfação em fazer algo, em produzir, criar, desde que não seja uma atividade compulsiva, desde que brote de um sentimento genuíno de querer realizar, com a nítida sensação de “estar sendo”, de pulsar na sua produção.

Lowen (1970), avalia que para o ser neurótico, devidamente encorajado, executar tarefas com satisfação o coloca em risco de se render a essa sensação e se perder de suas



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

obrigações. Não considera a possibilidade de produzir prazerosamente, pois não vê valor na leveza e na alegria. Por falta de contato com seu corpo, precisa do peso e do cansaço para sentir que produziu. Não consegue ser criativo, pois não é livre para isso.

E complementa que, no que concerne à diversão, a dinâmica não é diferente. O “fazedor” irá viver seus momentos de lazer compulsivamente, pois precisa se amoldar ao sistema, sentindo-se obrigado a pertencer ao grupo dos que se divertem. A diversão, portanto, deveria ser vivenciada, assim como o trabalho, pelo self, sendo criativa e agradável, diferenciando-se somente no resultado.

A incapacidade de sentir-se em conexão com a unidade do ser dá origem a uma sensação de fragmentação do “si-mesmo” e do mundo ao redor, gerando medos e conflitos internos, além de ampliar a sensação de inadequação, pondera Tolle (2005). No entanto, segundo Reich (1998), somente quando ocorrer a exacerbação dos seus sintomas é que poderá perceber que está doente.

As consequências desta conduta inconsciente do ser humano podem ser nefastas, uma vez que todo o seu organismo passa a se comprometer diante do desequilíbrio provocado pela excessiva e constante contração muscular sem o alinhamento com a expansão, díade necessária para o livre pulsar orgânico. Em resumo, o medo diminui o ser, aumenta o fazer, reduz a respiração, aumenta a imobilidade. Portanto, para o indivíduo se alcançar, é imprescindível liberar a musculatura esquelética do peito, diafragma e abdômen para respirar. Respirar para melhor sentir. Sentir para melhor viver.

Diferentemente se dá quando o fazer obedece a natureza do ser: não requer esforço, é natural, resulta prazerosa a ação. Realidade facilmente perceptível nas crianças que são naturalmente criativas, afiança Lowen (1986). As crianças buscam o conhecimento pelo puro prazer de descobrir o novo, de se embrenharem em novas atividades, em se desenvolverem com alegria e satisfação. Para elas, a obrigação de fazer algo de que não gostam é torturante. Por isso, na descoberta de fazeres necessários para seu desenvolvimento no mundo que as cerca, é essencial que o adulto tenha a habilidade de lhes provocar o interesse para o aprendizado, para a realização de suas tarefas.

Apropriar-se de seu ser interior (*self*) incorre em conseguir observar o que está acontecendo no corpo e de perceber, refletir, avaliar o que significa. Experiências intensas como chorar, rir, alegrar-se intensamente ou sentir forte medo são sensações descritas como viscerais. O fato é que não se pode estar aberto para sentir o prazer, a vida, sem incorrer em sentir dores e medos. “A sensação de um corpo vibrante, com mais carga para tolerar as



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

próprias emoções, dá sentido à realidade, sentido este que não pode ser alcançado apenas pela mente, em separado” (VOLPI e VOLPI, 2003 a, p. 19)

Diante do medo dos processos involuntários dominarem o corpo, vem a contenção da musculatura, a contração, o controle. Entregar-se, portanto, deixar de fazer, é condição essencial para proporcionar que o indivíduo consiga deixar as ações fluírem livremente, como um rio que no curso de sua corredeira não escolhe por sua vontade para onde quer ir, ele simplesmente vai porque aceita sua natureza e liberdade.

Quem se sensibiliza com sua insatisfação diante da vida e se prontifica a mudar a direção deste curso fatídico pode encontrar técnicas psicoterapêuticas que são verdadeiras luzes sobre a mente-corpo-espírito deste ser. Importante saber que:

Todo o ser vivo dotado de um sistema nervoso é capaz de modificar seu comportamento em função de experiências passadas. Essa modificação comportamental é chamada de aprendizado, e ocorre no sistema nervoso através da propriedade chamada plasticidade neural (VOLPI, e VOLPI, 2003b, p. 17).

É claro que para o alcance da eficiência das terapias corporais, ou de qualquer outra existente, há que haver a intenção de se alterar e a prontidão para o trabalho, que é árduo.

É condição essencial desenvolver a auto percepção do indivíduo de todo o seu processo neurótico, de seus mecanismos para acobertar seus traumas (sintomas) e das razões primárias que o levaram a desenvolver primorosas técnicas de defesa para evitar as sensações ruins.

Para o processo do autoconhecimento ser satisfatório, se faz necessário ao indivíduo vivenciar internamente quatro instâncias que se comunicam encadeadas: sentir, perceber, conceber e conscientizar. (CRUZ, 2014). Sentir, portanto, é condição inicial do processo, essencial para que se perceba o que de fato lhe sensibilizou. Percebido o fato, torna-se possível concebê-lo como parte da sua verdade alcançada.

A partir desta concepção é que se faz possível tornar o fato consciente, de maneira que lhe pertença, seja real, vivo em si. Lowen (1986) corrobora com este pensamento quando diz que: “Sentir é perceber o “si-mesmo” em movimento-emoção” (p.232), considerando o “mim-mesmo” como o *self*, o seu verdadeiro ser, que é o corpo incluindo o cérebro. Para se pensar, no entanto, em atitudes de “ser” é preciso alcançar a liberdade de ser. Quem vive o seu “ser” não se destaca por promover sua imagem, mas sim por ser singular e autêntico nas suas atitudes.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

É de capital importância buscar técnicas que promovam o sentir para aflorar o que de fato cada um é, minimizando o domínio do ego. Respirar profunda e naturalmente é muito eficaz para se perceber e sentir o que de fato pulsa naquele corpo.

No entanto, Lowen (1986) nos adverte que deve-se buscar a entrega nos exercícios de respiração, além da técnica, permitindo que ela aconteça. Quando se restringe inconscientemente a respiração evita-se o contato com sensações em que não há prontidão para lidar com elas.

Trabalhar o corpo em terapia possibilita vivenciar emoções reprimidas nos músculos através de técnicas apropriadas que propiciam a liberação ou flexibilização dos bloqueios energéticos instalados no decorrer da vida. (VOLPI e VOLPI, 2003b).

Esse processo, como em toda terapia, envolve dor e alegria, pois há que se conhecer as sombras, partes de nós que relutamos em aceitar, mas que são, categoricamente, a representação do inconsciente. (JUNG, *in*FORDHAM, 1972).

No processo consciencial, no entanto, cada um é aquilo que se reconhece, sem deixar de ser aquilo que quer ser. Então se faz o embate entre o que se reconhece e o que se evita; o que se admite e o que se ignora ou não se quer ver.

A aceitação das sombras, por certo, envolve dor, mas também implica evolução, mudança e aceitação de si, conhecendo a si mesmo e desenvolvendo uma autoestima saudável diante da vida. Nem tudo são luzes e nem sempre as luzes iluminam a nossa vida. Muitas vezes as luzes nos impedem de enxergar o caminho e as sombras podem nos dar as respostas. Enquanto o ser humano quiser enxergar somente suas luzes e ser maior do que realmente é não se dará a oportunidade de viver a sua natureza.

Quando as pessoas compreenderem que devem ouvir seu corpo, detentor de toda sua história e suas verdades, terão enfim a possibilidade de viverem sua liberdade de ser, com prontidão para lidarem com suas dores e aceitarem suas alegrias.

Somos natureza e beleza. Somos rio.

## REFERENCIAS

CRUZ, M. R. da **Ensaio sobre meditação e reflexão**. Curitiba: Eslética / SBEE, 2014

DARWIN, C. **A expressão das emoções no homem e nos animais**. São Paulo: Companhia das Letras, 2009

FORDHAM, F. **Introdução à psicologia de Jung**. Lisboa: Ulisseia, 1972





## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

ROCHA, Ana Rosa Brum Marcellos. A reação paralisante do “fazer” diante da expectativa de “ser”. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

LOWEN, A. **Medo da vida** – caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986

LOWEN, A. **Narcisismo** – negação do verdadeiro self. São Paulo: Cultrix, 1983.

LOWEN, A. **Prazer** – uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Círculo do Livro, 1970

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998

TOLLE, E. **Praticando o poder do agora**. Rio de Janeiro: Sextante, 2005

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich**: A análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003a.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich**: Da Vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003b.

## AUTORA E APRESENTADORA

**Ana Rosa Brum Marcellos Rocha / Curitiba / PR / Brasil**

Licenciada em Educação Física (UFPR); Terapeuta Corporal - Análise Reichiana (Centro Reichiano de Curitiba); Especializada em Fisiologia do Exercício (FMU/SP).

**E-mail:** [anitasbrum@gmail.com](mailto:anitasbrum@gmail.com)