



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen. Perigos invisíveis da raiva reprimida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

PERIGOS INVISÍVEIS DA RAIVA REPRIMIDA

Elen Patricia Piccinini¹

RESUMO

A raiva é uma emoção que todos sentem, mas poucos param para analisar a origem dela e qual é a demanda escondida. Reprimir a raiva pode trazer vários prejuízos tanto na vida profissional, relacional e saúde física. Buscar solucionar o problema na causa raiz permitirá que a pessoa restaure o fluxo interrompido do amor e resgate o vigor do corpo, deixando ir embora o medo de se entregar para a vida.

Palavras-chave: Agressividade. Lowen. Psicologia. Raiva. Medo.

De acordo com o dicionário online de português, a Raiva é um comportamento repleto de fúria, que geralmente é demonstrado pelo excesso de agressividade e ira. É um sentimento de irritação, ódio, e também pode ser demonstrativo da expressão de aversão ou relutância; pode advir também da sensação de repugnância e repulsa. E em alguns casos pode demonstrar excesso de apetite e vontade intensa.

Quando se é criança é permitido expressar a raiva, seja batendo o pé, chutando uma pessoa ou jogando algo no chão, a criança simplesmente segue seus impulsos. Com o passar do tempo ela vai aprendendo que sentir raiva é ruim e que é melhor negá-la ou abafá-la, para não ser punida ou não correr o risco de deixar de ser amada ou rejeitada por gerar confusões e conflitos ao manifestar suas insatisfações. Para Daniel Goleman (2012), a forma como se sente as emoções é profunda e vai muito além da racionalidade, remetendo ao passado ancestral.

Para Daniel Goleman,

A forma como avaliamos situações complicadas com que nos deparamos em nossas respostas a elas são moldadas não apenas por nossos julgamentos racionais ou nossa história pessoal, mas também para o nosso passado ancestral. Esse legado nos predispõe a provocar tragédias. (Goleman, 2012, p.31)

É fato que todos os seres humanos sentem raiva, essa emoção intensa que advém em momentos de indignação, injustiça, aborrecimento, rejeição, frustração, rancor. Cada pessoa pode ter um gatilho específico para que sua raiva desperte, mas a forma como fisiologicamente ela acontece, é comum entre os humanos.

Goleman descreve que: Ao sentir raiva, o sangue flui para as mãos, tornando mais fácil sacar da arma ou copiar o inimigo; os batimentos cardíacos aceleram-se e uma onda de hormônios,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen. Perigos invisíveis da raiva reprimida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

a adrenalina, entre outros, gera uma pulsação, energia suficientemente forte para uma ação vigorosa.(Goleman, 1994, p.32)

Bert Hellinger em seu livro “A fonte não precisa perguntar pelo caminho”, comenta que a raiva frequentemente se origina em um ponto onde houve o movimento de amor interrompido precocemente impedindo a criança de prosseguir. Para o autor, as primeiras pessoas que frustram uma criança são seus pais, quando deixam de atender seus anseios quando ela quer ou precisa de algo.

A criança nos primeiros anos de vida é totalmente dependente da mãe ou dos seus cuidadores, precisa deles para se alimentar, higienizar, cuidar, proteger e zelar, logo quando não se vê como prioridade ou não é atendida em suas necessidades a criança chora e muitas vezes de raiva.

Para Hellinger: A raiva protege a criança da dor do amor, a raiva aqui representa o outro lado do amor. (Hellinger, 2005, P.44)

A criança não possui repertório ou entendimento cognitivo para entender a indisponibilidade dos adultos para suprirem suas necessidades no momento em que desejam, e por não entenderem o contexto de cada situação podem internalizar sentir sensações desagradáveis, inclusive de raiva por seus progenitores.

Com o decorrer da vida, a criança cresce e diante de algumas experiências, sensações desagradáveis emergem da convivência, despertando outras formas de raiva por seus pais:

- Raiva por ter que escolher entre o amor do pai ou da mãe;
- Raiva pelo peso da dor dos conflitos das relações da mamãe/papai com seus familiares;
- Raiva pela mãe/pai dar mais preferência para um dos seus filhos;
- Raiva pela desqualificação que a mãe/pai faz sobre seus sentimentos;
- Raiva por ter que atender as carências da mãe/pai;
- Raiva por não poder ser quem é para ser o filho ou a filha perfeita;
- Raiva por perceber que a mãe/pai se porta muitas vezes como criança;
- Raiva pelas críticas e julgamentos que a mãe/pai faz para ela;
- Raiva pela mãe/pai querer fazer as escolhas por ela na vida adulta;
- Raiva por não ter conseguido desenvolver autonomia por ser superprotegida pela mãe/pai;
- Raiva por se sentir desamparada e não receber os cuidados que desejava da mãe/pai;



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen. Perigos invisíveis da raiva reprimida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

- Raiva por sentir desamor, desvalor e desamparo.

Essas são algumas expressões de raiva que as pessoas sentem, e que comumente são reprimidas e recalçadas pelas pessoas. Por trás de cada frase há demandas emocionais escondidas.

Na visão de Bert Hellinger (2003), a raiva é uma emoção complexa, que muitas vezes é mal compreendida. Ele classificou a raiva em 6 tipos:

1. A raiva que surge quando alguém agride ou comete injustiça, despertando, indignação ou reações intempestivas.
2. A raiva diante de algo que deixamos de pegar, pedir ou exigir, e que ganha forma a reação à perda ou frustração.
3. A raiva como substituto para ação, onde ao invés da pessoa agir ela paralisa e se sente enfraquecida.
4. A raiva relacionada a um direito não reivindicado e que dá origem a uma comunicação inassertiva.
5. A raiva que se converte em energia impulsionadora para lidar com desafios e se auto desafiar a conquistar resultados expressivos.
6. A raiva que paralisa, enfraquece e incapacita a pessoa.

Ao classificar esses seis tipos de raiva, Bert Hellinger, possibilita entender que para cada tipo de raiva há uma demanda, há imagens, falas mentais e sentimentos secundários que podem ser investigados e percebidos. Para cada tipo de raiva há um contexto, há uma história percebida ou uma narrativa interna criada. Por isso é importante avaliar os momentos em que a raiva surge e perceber em que a “raiva” manifesta está se baseando e de onde ela está emergindo.

É comum que as pessoas sintam raiva de um amigo, colega de trabalho, chefe, colega de faculdade, professores, cônjuge, quando na realidade ela está apenas projetando os conteúdos reprimidos de histórias do passado nas pessoas que estão à sua frente, devido às imagens e



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen. Perigos invisíveis da raiva reprimida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

narrativas que construíram.

Hellinger diz que: A raiva se baseia em uma imagem interior, essa espécie de raiva não se pauta em informação real, ela se baseia em projeções e em suspeitas, e essa raiva é infundada.(Hellinger, 2005, p.88)

Para Bert Hellinger (2005), a dissolução da raiva só aconteceria por completo se a pessoa conseguisse olhar para além do que está a sua frente e buscasse a origem primeira dessa emoção. É comum que uma pessoa ao sentir raiva dos pais, emocionalmente saia do seu lugar no sistema familiar, se colocando ilusoriamente acima deles, e essa postura traz prejuízos, conflitos e desordens.

Hellinger vai na contramão das abordagens psicoterapêuticas que sugerem que a pessoa coloque para fora a raiva. Para ele, permitir que o paciente expresse sua raiva no processo terapêutico é permitir que o amor entre pai e filho permaneça interrompido, uma vez que só colocar a raiva para fora não resolve o problema. É preciso permitir que a pessoa se reconecte e restaure o fluxo do amor, para não seguir buscando em suas relações aquilo que acredita que lhe faltou na relação com seus pais e nem projete na pessoa que está afetivamente ao seu lado a raiva reprimida de um direito não reivindicado dentro da família de origem.

Para Bert Hellinger (2005) a raiva funciona como um sentimento de defesa, e ao não poder expressá-la, a pessoa consegue acessar a ligação com o verdadeiro sentimento que se esconde por trás disso, o amor e a dor. O amor por trás da raiva é o mais doloroso porque é iniciado junto com a sensação de impotência.

Hellinger diz: "Quando expresso raiva, nego a minha impotência. Não a sinto de forma nenhuma."(Hellinger, 2005, p. 44)

O autor sugere que se busque as sensações e sentimentos escondidos por trás da raiva, e identifique quais sentimentos ela representa, que dor ela esconde, como exemplo: a dor do desespero, do abandono, da ausência, etc. Para que a pessoa possa se libertar desse desconforto na raiz é preciso que ela se permita vivenciar a dor desse momento e acesse a demanda escondida.

Lowen(1983), em seu livro O corpo em depressão diz que:

[...] Toda criança, em seu desenvolvimento normal, passa por duas reações padrões: a primeira, chamada paranóica esquizoide, exprime a atitude da criança perante a frustração causada pela mãe. A criança vê essa frustração como uma forma de perseguição. A segunda, chamada depressiva, ocorre quando a criança desenvolve uma certa consciência e se sente culpada por sua raiva contra mãe. (Lowen, 1983, p.95)



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen. Perigos invisíveis da raiva reprimida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

É possível que uma criança se sinta culpada por sentir raiva de sua mãe ao se sentir frustrada, bem como na adolescência e na vida adulta. Para Lowen, é importante que a pessoa dê vazão à raiva e não a reprima. Em seu livro “O medo da vida, 1986”, ele diz que a raiva reprimida pode levar a pessoa a ter medo da vida. O autor diz ainda que expressar a raiva alivia o medo e não a expressar aprisiona a pessoa no medo, porque é a partir da expressão da raiva que o corpo reorganiza seus limites naturais e reestrutura sua capacidade de ir em busca do novo

Em seu livro “Exercícios de bioenergética”, o autor cita que as pessoas por verem tantas situações violentas no dia a dia, não se permitem expressar a raiva fisicamente sem que haja uma situação de extrema provocação. O autor defende que é importante quebrar esse tabu contra o bater, pois esse ato ajuda a preparar a pessoa quando estiver de frente a um brigão. (Lowen, 1985)

O autor traz neste livro algumas sugestões de exercícios para colocar para fora a raiva, direcionando-a de forma assertiva. Ele sugere o exercício de bater com os punhos sobre um colchão dobrando levemente os joelhos; outro exercício é usar uma raquete para expressar a raiva batendo também sobre uma superfície fofa; outro exercício é o espernear, dar socos ao vento ou ainda torcer uma toalha como expressão de botar para fora a tensão provocada pela raiva. Cada exercício traz um direcionamento explicativo da forma como cada exercício deve ser feito a fim de obter alívio das tensões originadas da rigidez provocada pela repressão da raiva. Ele sugere que toda ação expressiva é um ato agressivo, no sentido de mover-se para fora, em direção ao mundo, apoiado nos sentimentos ou na energia pessoal. (Lowen, 1985)

Conclusão

Acredito que as duas abordagens, de Lowen e Bert Hellinger sobre a raiva, contribuem para que haja uma consciência maior sobre a temática da raiva. É importante salientar que a raiva reprimida pode trazer sérios danos a vida de uma pessoa, aparecendo de forma mascarada como ansiedade, depressão, ressentimentos, culpa e vergonha.

Nas áreas da vida a raiva reprimida pode trazer riscos no trabalho como conflitos interpessoais, produtividade reduzida, Burnout. Nos relacionamentos afetivos a raiva reprimida pode resultar em uma comunicação ineficaz, diminuindo a autenticidade e intimidade, gerando ciclos conflituosos. Na saúde a raiva reprimida pode gerar problemas físicos como tensão muscular crônica, distúrbios psicológicos e estresse, enfraquecimento do sistema imunológico.

Acredito ser importante no processo psicoterapêutico trabalhar desde a origem da raiva para restaurar o fluxo do amor, bem como restaurar o equilíbrio natural do corpo através dos exercícios sugeridos por Lowen, integrar as técnicas, na minha perspectiva, pode ser uma opção assertiva.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PICCININI, Elen. Perigos invisíveis da raiva reprimida. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 27º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2024. [ISBN – 978-65-89012-04-7]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**, Rio de Janeiro, 2012.

HELLINGER, B. **A fonte não precisa perguntar pelo caminho**, editora Atman, 2005.

HELLINGER, B. **As ordens do amor**, Cultrix, 2003.

HELLINGER, B. **Meu trabalho, minha vida**. Cultrix, São Paulo, 2020.

LOWEN, A. **O corpo em depressão**, São Paulo, Summus, 1983.

LOWEN, A. **O medo da vida**. Summus, 1986.

LOWEN, A. **Exercícios de bioenergética**, Agora, 1985.

<https://www.dicio.com.br/raiva/>, acessado em 24/06/2024 as 14:00horas.

¹ **Elen Patricia Piccinini/Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga, Especialista em Psicologia Corporal, Treinadora de Inteligência emocional, Treinadora Comportamental, Pós Graduada em Constelações Sistêmicas, Autora do livro Poemas Terapêuticos e Se olhe com Amor, Autora e Organizadora do Livro Desatando os nós.

E-mail: elenpiccinini@hotmail.com