

---

## A ansiedade no corpo - um olhar reichiano

Jéssica Fernanda Romão  
Daniela Vitti Ribeiro da Silva<sup>1</sup>  
*Instituto Taquaritinguense de Ensino Superior*

**RESUMO:** A ansiedade vem tomando cada vez mais espaço dentre as psicopatologias mais diagnosticadas no século XXI. Assim, este estudo teve como objetivo compreender a ansiedade e seu tratamento a partir da teoria Reichiana. Para isso, foi utilizada pesquisa bibliográfica, qualitativa. A busca foi realizada na Scielo, Google Scholar e demais literatura sobre o tema. Foram elaborados três capítulos: O corpo em Wilhelm Reich, Ansiedade: um olhar reichiano e Estratégias de tratamento da ansiedade a partir da terapia corporal. Através da análise dos textos analisados podemos concluir que tudo o que está presente em nossa psique se manifesta no corpo de maneira saudável ou patológica. As fixações podem desencadear encorajamentos que refletem os modos de defesa contra a angústia e são transcritas no corpo. Foram apresentadas, também, duas técnicas com as quais se pode tratar a ansiedade, como o *grounding* e a *vegetoterapia*. As contribuições da teoria Reichiana mostraram-se imprescindíveis para a compreensão da relação mente e corpo na ansiedade e seu tratamento.

Palavras-chave: Tratamento, Sexualidade, Psicologia corporal, Reich.

---

## The anxiety on the body – according to Reich

**ABSTRACT:** The lack of social skills (SS) in childhood and adolescence is understood to be a risk factor for human development, since the absence of these skills contribute to the establishment of behavioral problems such as school mismatch, depression, drug abuse and even suicide. Such behaviors can be classified as internalizing or externalizing, being frequently observed in the educational context. In this sense, a school can be conceived as a space for schooling and education, which makes it more favorable for processes of improvement of interpersonal and intergroup relationships. The Social Skills Training (SKT), before, can contribute to the reduction of behavioral problems in schoolchildren and foster interactions among students, family and school. About this, this In this research, the methodology of narrative review of the literature was used. Through the results of the study, the contributions of the promotion of social skills to the teaching and learning processes were observed. These effects include, among other benefits, the students' awareness of the school process and the strengthening of the link between the triad protagonists of the educational scenario: students, parents and teachers. Another important aspect analyzed is the need for programs that assess the effects of HRT in children, parents and / or teachers in relation to their mental health. Although research is being carried out, the scientific field of social skills research needs more theoretical and applied studies.

Keywords: Anxiety, Treatment, Sexuality, Body psychology, Reich.

---

<sup>1</sup> Daniela Vitti Ribeiro da Silva. End. Eletrônico: danivitti@gmail.com

## Introdução

A relação entre mente e corpo retoma os primeiros registros escritos da civilização ocidental. As diferentes teorizações e pensamentos acerca deste tema marcaram a história e provocaram diversos pensadores da ciência psicológica. A psicanálise, por exemplo, que surge da tentativa de compreender as incoerências das enfermidades causadas no corpo das mulheres históricas.

A partir do background psicanalítico, surgem diferentes correntes teóricas e dentre elas a vegetoterapia de Wilhelm Reich. Situada entre as psicologias corporais, na teoria Reichiana, o caráter ganha ênfase assim como sua inscrição no corpo.

É com base na teoria freudiana sobre o desenvolvimento infantil que são ancoradas as questões sobre a formação do caráter, bem como o conceito de energia de Reich, que deriva da teoria energética pulsional de Freud. A ideia de pulsão em Reich pode ser sintetizada como sendo uma força psíquica que empurra o organismo de forma que este descarregue uma energia reprimida dada em uma região ou órgão.

Em 1933 Reich trabalha este conceito em sua obra “Análise do Caráter”, onde dá ênfase no corpo e à energia, o que culmina na teoria das tensões e couraças musculares. Começa aqui a leitura corporal, que enfatiza as questões não verbais trazidas pelos pacientes para complementar o material clínico, expondo como as questões psíquicas afetam de modo significativo nosso corpo.

O trabalho rigoroso e sistemático do autor em “Análise do Caráter” o levou à descoberta das couraças musculares, que são caracterizadas por tensões crônicas que protegem o indivíduo de situações ameaçadoras e que influenciam sua vida de forma a inibir o livre fluxo de energia. Dentre essas couraças, Reich definiu sete segmentos localizados em determinados pontos do corpo como: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico. Cada anel de couraça, portanto, influencia o corpo de determinada maneira, impedindo as reações naturais e espontâneas do indivíduo.

De acordo com Reich, o indivíduo encoraçado apresenta vários sintomas somáticos dos quais interferirão na dinâmica de sua vida cotidiana. As patologias, portanto, surgirão em locais do corpo onde há uma carência de energia e forte tensão muscular, locais onde há a presença de uma

couraça. Cabe citar a contribuição de outros autores neorreichianos que seguiram, deram continuidade e modificaram alguns dos conceitos de Reich, como, por exemplo, Alexandre Lowene Frederico Navarro, que trouxeram novas estratégias de tratamento para essas patologias como a meditação, o grounding e a vegetoterapia, que se caracterizam por processos energéticos que contribuem para o tratamento da ansiedade e depressão, estimulando a vibração do corpo, e a mobilização das couraças, fazendo com que o indivíduo tenha contato com o solo e com seu próprio corpo, promovendo bem estar e fortalecimento do organismo.

Essas estratégias contribuem, para que haja uma diminuição do nível de estresse e aumento do neurotransmissor responsável pela sensação de bem estar. Assim, o indivíduo entra em contato com sua energia corporal e poderá usá-la de maneira adequada, prevenindo ainda doenças cardíacas, enxaquecas, diabetes, etc.

Os sintomas e transtornos ansiosos apresentam uma estreita relação entre corpo e mente sendo comum que a pessoa ansiosa apresente sintomas físicos além dos sintomas psíquicos.

Os transtornos de ansiedade estão entre os mais prevalentes sendo que 33% da população mundial é afetada por algum transtorno de ansiedade durante a vida. Dentre as populações de maior vulnerabilidade para o desenvolvimento de algum transtorno de ansiedade estão os adolescentes e as mulheres que estão duas vezes mais expostas ao desenvolvimento de algum transtorno de ansiedade em relação aos homens (Bandelow & Michaelis, 2015).

No Brasil, com siderando os transtornos psiquiátricos, os transtornos de ansiedade são os de maior prevalência, atingindo 13,6% da população masculina e 21,6% da população feminina (Mari & Jorge & Kohn, 2007). Os transtornos de maior prevalência são as fobias simples com 4,8% da população, o transtorno de ansiedade generalizada com 4,2%, a agorafobia com 2,1% e o transtorno de pânico com 1,6%, sendo o TOC o mais raro dentre eles com 0,6% (Andrade, Walters, Gentil, & Laurenti, 2002).

Ainda são poucos os estudos epidemiológicos de transtornos mentais desenvolvidos no Brasil, o que dificulta a elaboração de políticas públicas que ofereçam informação e tratamentos adequados, sendo que menos de 30%

das pessoas com algum transtorno de ansiedade buscam tratamento (Lepine, 2002).

Segundo a CID10, a ansiedade é flutuante, ou seja, é persistente, mas não restrita ou predominante em algum contexto em particular. Os sintomas são variáveis, porém muito comuns como, por exemplo, sudorese, tonturas, tremores, tensão muscular, nervosismo, palpitações, sensação de cabeça leve e desconforto abdominal e epigástrico. Uma grande variedade de pressentimentos e preocupações também é comum no indivíduo ansioso, sendo esta, mais comum em mulheres (CID-10, 1993).

A abordagem Reichiana traz uma nova contribuição referente ao tema, compreendendo não só os aspectos psíquicos, mas também os relacionados aos impactos causados no corpo (Patitucci, 2011) justificando, assim, a importância do trabalho proposto. Desta forma, o presente estudo buscou identificar as contribuições da abordagem Reichiana encontradas na literatura para a compreensão e tratamento da ansiedade.

## Métodos

Trata-se de uma pesquisa qualitativa do tipo revisão narrativa. A pesquisa qualitativa favorece a identificação de significados, motivos, valores e atitudes, importantes para a compreensão da realidade estudada (Minayo, 2001). Por esse motivo é muito utilizada na área da saúde, permitindo aprofundar a compreensão dos fenômenos estudados (Pope & Mays, 2005), uma vez que os sujeitos são investigados a partir de suas próprias vivências e inseridos na sua realidade (Polit & Hungler, 1995).

A análise feita de forma qualitativa, portanto, cujos dados coletados são descritivos o que permite que uma investigação dos fenômenos em estudo e suas relações, trabalhadas dentro de um contexto, buscando explicar suas origens e possíveis mudanças (Marconi & Lakatos, 2003).

A revisão do tipo bibliográfica consiste na pesquisa de publicações científicas de artigos, teses, livros, dissertações, etc., que resultam na coleta de dados de teorias já trabalhadas e estudadas previamente por outros autores. Optou-se pela revisão narrativa, uma vez que se faz de suma importância reunir e organizar material já publicado sobre a ansiedade na perspectiva da abordagem Reichiana.

A revisão bibliográfica visa obter o “estado da arte” do tema estudado, permitindo a análise crítica e a identificação de lacunas quanto ao desenvolvimento científico da área. Também permite acompanhar os caminhos e direções que cada área ocupa em determinado período de tempo (Romanowski & Vosgerau, 2014).

As bases de dados utilizadas para o levantamento bibliográfico foi a Scielo e Google Scholar, onde se pôde fazer a busca através de palavras chaves como ansiedade, tratamento, sexualidade, psicologia corporal. Também foram utilizados livros de referência sobre o tema estudado.

## Resultados e Discussão

A partir da busca foi possível observar a escassez de produções científicas que utilizaram da teoria desenvolvida por Wilhelm Reich como referencial para compreender os fenômenos estudados. Sendo este um aspecto dificultador na realização deste estudo, entretanto, evidencia uma lacuna científica importante para o desenvolvimento e disseminação das teorias corporais.

Os achados foram organizados em três capítulos que compreendem a relação entre mente e corpo estabelecida por Reich, a conceituação de ansiedade e possíveis tratamentos da ansiedade a partir da teoria Reichiana.

### *Corpo em Wilhelm Reich*

Embasado na teoria de pulsão de Sigmund Freud, Reich parte da explicação de uma dinâmica baseada no conflito entre pulsão e defesa, na qual quatro novas teorias teriam sido reformuladas em relação às teorias Freudianas. Assim, o conteúdo das falas do paciente, as quais perdem a centralidade, o interesse seria voltado não para as falas, mas para como eram ditos estes mesmos conteúdos; a associação livre de ideias seria empregada somente após a eliminação das resistências à análise; o caráter é visto como defensiva global e articulada do ego, sendo o equivalente psíquico da couraça; a intervenção é direta sobre o corpo, onde se instalou o conflito entre pulsão e defesa (Maluf, 2006, Rego, 2003, & Silva, 2008).

A visão freudiana do conflito gerado pela pulsão e defesas do sujeito, importante, mas não suficiente para compreender a clínica Reichiana

(Rego, 2003). Reich observou que as tensões corporais eram um modo de manifestar dados emocionais e que, além disso, as pessoas tinham reações características que se apresentavam não apenas de forma psíquica, mas também somáticas (Silva, 2008).

Outros conceitos psíquicos dos quais Freud descrevia alguns elementos, são também reformulados por Reich do ponto de vista somático. O termo “fixação”, por exemplo, ganha o significado de padrão muscular crônico; o termo “dispêndio de energia” seria o gasto de energia destinado à manutenção do músculo contraído; o conceito de “quota de afeto” corresponde à correlação de afeto e musculatura; e “associação livre” que na visão somática são as associações livres dos movimentos corporais do paciente (Rego, 2003, & Silva, 2008).

Em psicoterapia corporal, diferentemente da psicanálise clássica, podemos citar o inconsciente neuromotor, que tem relação com a motricidade que pode estar ligada à cultura, o que seria a grande inovação Reichiana, a inserção de elementos dos aparelhos motor e respiratório na dinâmica psíquica (Silva, 2008).

A maneira como o paciente se comporta, seu olhar, linguagem, expressão facial, vestuário etc, muitas vezes desprezados, ganham notória importância na abordagem Reichiana, pois trazem consigo pistas sobre conteúdos importantes para a compreensão de conflitos e sofrimentos. É fato que tanto o conteúdo da fala do paciente quanto seus gestos corporais representam o inconsciente, sendo este o ponto de partida de Reich (Silva, 2008).

Para o autor, o problema da neurose não é intrínseco ao ser humano como pensava Freud, mas sim resultado de uma conduta social repressora e autoritária. O homem, portanto, não tem responsabilidade biológica pelos impulsos destrutivos incontroláveis que lhe são atribuídos, isso é fruto de uma condição social patogênica interessada na eliminação da sexualidade (Silva, 2008). Ele percebeu essa questão no tratamento de seus pacientes de um hospital psiquiátrico, do qual a obediência encarnada em seus corpos revelava uma postura e expressões corporais totalmente disciplinadas. Assim, as neuroses não são decorrentes exclusivamente da condição interna do sujeito, mas da excessiva repressão causada pela organização social em que está inserido e de sua relação com a mesma (Silva, 2008).

A repressão que a sociedade exerce, atua sob as necessidades e desejos do indivíduo e isso

confronta diretamente com as dificuldades deste para superar a angústia e manter um equilíbrio entre as forças internas e externas (Silva, 2008).

Reich desde o início de sua formação tem as ciências naturais como forte influência em sua teoria, e foi a partir disso que construiu sua concepção de corpo, relacionada não somente com a natureza, mas também com a sociedade e com o cosmos (Silva, 2008). Para ele, corpo e alma estão conectados ao cosmos, do qual quebra fronteiras na relação social e política com o outro e em direção ao outro, sendo pensado como numa expansão horizontal, ou seja, o corpo através de contração e expansão entra em contato com este cosmo no qual estamos em constante interação (Silva, 2008).

Na visão Reichiana o corpo é um local privilegiado no qual habitam três importantes constituições: o social, o psicológico e o biológico. Nele estão registradas as marcas históricas do indivíduo, os constrangimentos, as repressões, bem como os costumes, rituais, maneirismos e legados impostos pela cultura da família e do ambiente a que pertencem (Silva, 2008). Portanto, nada mais seria o corpo do que uma construção de camadas, que não se dão por encerradas, cada qual armazenando conteúdos que necessitam ser compreendidos e integrados. Camadas estas, sociais, culturais e vegetativas/libidinais, que quando reinstauradas levam o homem a harmonia e conseqüente movimento básico de pulsação, a expansão e contração (Silva, 2008).

Ainda relacionado à sua visão de corpo, Reich cria um importante conceito da teoria Reichiana, o conceito de couraça, que é utilizada por ele para indicar a presença de defesas que protegem conteúdos psíquicos. As couraças atuam no corpo de todo ser humano e são caracterizadas por uma formação protetora que causa um enrijecimento da musculatura dos tecidos, com a finalidade de proteger o ego contra perigos internos e externos, de bloquear dores e angústias e que conseqüentemente bloqueia também a capacidade para o prazer. Essa rigidez torna custoso todo movimento (Silva, 2008).

Não existe espaço para as expressões espontâneas na atualidade. A organização social produz histórias pautadas nas exigências e preocupações do trabalho, na educação autoritária gerando a tensão de um mundo que lhe escapa o controle. Dessa forma, os sujeitos perdem grande parte da capacidade de expressar essas tensões. A couraça, portanto, trata de um esforço realizado ao longo da vida para comandar essas emoções e

---

Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1,11-20, 2018.

sensações que ameaçam desestabilizar e enlouquecer. Trata-se de um esforço para tornarem-se sujeitos aceitos (Silva, 2008).

De acordo com Reich, a couraça é um meio de resolver um conflito instituído na alma e no corpo. Flexível, se expande quando experimenta situações prazerosas e contrai no contato com experiências de desprazer (Silva, 2008).

As emoções mostram-se guardadas nos músculos e vísceras e dividem-se em sete segmentos: os olhos, caracterizada pela imobilidade da testa e olhar vazio; a boca, caracterizada pelas expressões inibidas e aperto ou afrouxamento dos maxilares; a cervical, que se caracteriza pela retenção do choro; tórax, que inibe o riso, a raiva, tristeza e o anseio; diafragma, que consiste na inibição do ódio extremo; abdômen do qual a couraça é responsável pela inibição do rancor e a pélvis do qual inibe a ansiedade, a raiva e o prazer (Henriques & Eisenreich, 2008).

O bloqueio quando fixado em determinados anéis de couraça nos indica que esta área emocionalmente significativa para o indivíduo está relacionada com sua história que no corpo foi incorporada (Silva, 2008).

De acordo com Reich, entrando em contato com o corpo através da mobilização da couraça se faz possível uma interação que revela e dissipa emoções e afetos profundos que constituem a vida do indivíduo em interação com o meio, pois tais emoções e sofrimentos como a angústia, dor e medo, também estão ligados aos padrões de tensão muscular que foram socialmente impostos pelo histórico familiar e grupal deste indivíduo, que remetem à formação da couraça (Silva, 2008).

O encouraçamento enrijece os movimentos e expressões espontâneas do indivíduo como sentir medo, amar etc., tornando este um ser receoso em relação às mobilidades livres, fazendo com que as impeça e sinta ódio destas manifestações. Este, portanto, seria para ele como um muro rígido que separa o indivíduo entre o mundo que vive e trabalha, do qual bloqueia os impulsos naturais que se convertem em destrutividade. Para Reich, o corpo é o inconsciente visível, que se manifesta através de expressões corporais, emoções e ideias (Silva, 2008).

Para melhor compreender a teoria das couraças, é necessário considerar a existência de uma energia sexual, importante conceito de Reich, presente na formação das neuroses. Para o autor, o ponto principal das neuroses é demarcado pela

sexualidade, sendo que as características somáticas advêm da energia sexual reprimida (Freitas, 2011). Assim, a perturbação do orgasmo é fator importante para o encouraçamento e a formação das neuroses (Reich, 1927).

Incontáveis questões da teoria do caráter e do ego encontram-se muito profundamente ligadas ao problema do orgasmo. A potência orgástica, por exemplo, está ligada diretamente à capacidade de entrega amorosa. É, portanto, a capacidade de entrega máxima ao prazer, livre de quaisquer inibições, atingindo satisfação sem perturbações. É a descarga completa da energia sexual reprimida, através de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo (Reich, 1977).

Quando alcançada a verdadeira potência orgástica, é provável que se mantenha um nível energético saudável. Pois quando há um canal de saída de tensão, o excesso de energia sexual que até então se encontrava reprimida não se sustenta (Freitas, 2011). Desta forma, a couraça, se constitui quando a energia é ligada pela contração muscular e não flui através do corpo. Considerando o conceito de potência orgástica, a couraça, portanto, seria criadora e conservadora da neurose (Freitas, 2011).  
Ansiedade: um olhar Reichiano

A ansiedade é uma reação biológica comum inerente ao ser humano, pode ser caracterizada como uma carga de energia emocionalmente bloqueada, capaz de gerar tensões internas suficientes para inibir fatores espontâneos, reduzindo-se a níveis geradores de tensões musculares muitas vezes crônicas e estáticas responsáveis pela sensação de apreensão. Desta forma, segundo Reich (1975), a ansiedade é a tensão gerada por uma energia reprimida que não consegue ser descarregada.

Esta energia pode ser normal ou patológica, e quando patológica, muitas vezes restringe o ser humano de suas ações sociais, acarretando sofrimento e consequências nesse âmbito. Pode ser caracterizada como uma preocupação excessiva com motivos desproporcionais ao nível de ansiedade que o indivíduo apresenta. Este estado, portanto, prejudica a visão que o sujeito tem de si e do meio que convive (Castillo, Recondo, Asbahr, & Manfro, 2000).

Os sintomas são vários e podem apresentar-se de forma emocional, mental e física, como por exemplo, dificuldade para relaxar, preocupação e tensão exageradas, irritabilidade, dificuldade para concentrar-se, para engolir e os sintomas físicos  
Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1,11-20, 2018.

como cefaleia, tensão muscular, dificuldade para dormir, diarreia, enjoos, sudorese, tremores, taquicardia, tontura, respiração acelerada e etc. são sintomas bastante frequentes (Castillo *et al.*, 2000).

Existem vários níveis de ansiedade, daquela comum a todo ser humano, até aquela que se torna patológica, porém, tratando-se dos quadros patológicos podemos citar vários tipos de caracterizações como, por exemplo, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), o Transtorno de Ansiedade de Separação, as Fobias (sociais e específicas), bem como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) (Castillo *et al.*, 2000).

O que distingue a ansiedade normal da patológica é a forma de avaliação do tempo de duração dos sintomas, se estes se dão de forma autolimitada e se tem relação com o estímulo daquele momento ou não. Se estes perduram por muito tempo após a situação que provocou este sintoma, é o momento de ficar atento, é uma ansiedade patogênica, que acontece de forma exagerada (Castillo *et al.*, 2000).

Os transtornos ansiosos também são comuns em crianças e adultos e caracterizam-se como sintomas primários, ou seja, que não são derivados de outros tipos de transtornos psiquiátricos como, por exemplo, a depressão, psicose, transtorno do desenvolvimento, etc., o que não exclui a possibilidade de comorbidade (Castillo *et al.*, 2000).

A ansiedade é um fator que não pode ser evitado, mas sim reduzido a níveis considerados normais que não paralisam a vida do sujeito. Quando utilizada da maneira correta poderá promover benefícios, como o aumento da vigilância, da consciência e até mesmo a minimização dos sintomas (Veronese, 2008).

O mecanismo utilizado para o reequilíbrio de tais tensões causadas pela ansiedade, esta relacionado com a potência orgástica, que é a capacidade de ver-se livre de quaisquer inibições, resultando no dispêndio da tensão que fora reprimida. A impossibilidade por outro lado de externalizar esta carga é responsável pela sensação de angústia (Veronese, 2008).

Reich postula que a potência orgástica é extremamente importante para o funcionamento do organismo de forma saudável, uma vez que percebeu a grande dificuldade de entrega integral ao verdadeiro prazer genital, identificando forte intensidade de medo. Contudo, não é suficiente que a energia flua dentro dos genitais, mas sim que esteja presente na pelve, para que flua nos genitais

de forma integrada. Para que isso seja possível, faz-se necessário uma confrontação com a ansiedade de castração, ansiedade do prazer e ansiedade do orgasmo, pois, só assim haverá a liberação da potência orgástica (Kignel, 1997).

Quando o sujeito experimenta as sensações de dor, medo, raiva ou até mesmo alegria e resiste a estas situações, existe uma tendência a entrar em confronto com o próprio interior, pois estas sensações concretizam-se como mágoas, ansiedade, rancor, arrependimento etc. Isso ocorre porque o homem tende a se desligar desses sentimentos que causam desconforto (Volpi, 2004).

Na tentativa de proteger-se contra os impactos vistos como negativos, livre fluxo de energia vital ao organismo fica impedido, fazendo com que surjam então as tensões. Isso altera a capacidade do indivíduo de entrega total ao prazer, ou seja, a maneira como serão tratados esses sintomas é que será fator determinante para uma possível interrupção desse fluxo de energia, não a situação em si ou a forma como estes se apresentaram inicialmente ao sujeito (Volpi, 2004).

Esta paralisação energética, portanto, se for constantemente reproduzida torna-se crônica, ganhando características de cunho não somente psíquicas, mas também físicas, que é o caso da couraça muscular, a sede das dores e julgamentos. Com a ansiedade isso é perceptível, por exemplo, na respiração de forma incorreta, na retenção do choro, tristeza, raiva, entre outros sentimentos (Volpi, 2004).

O mecanismo que sustenta a couraça é a repressão, que atua como método de evitar a dor e minimizar a angústia como uma proteção contra as ameaças tanto reais quanto imaginárias. Ao passo que tais interdições são experienciadas com frequência, ocorre a fixação nos mecanismos de proteção. A tensão muscular causada pela fixação destes mecanismos de defesa cronificam-se e bloqueiam as excitações biológicas básicas: ansiedade, cólera (impulso violento) e excitação sexual. Reich concluiu que as couraças físicas e psíquicas eram as mesmas, pois, estão constituídas pela soma das contrações musculares e limitação da respiração (Henriques, 2010). Na ansiedade, os sete segmentos de couraça podem ser afetados (Reich, 1928/2001, & Volpi & Volpi, 2003).

Portanto, para a eliminação das couraças em cada seguimento é importante que sejam empregadas três ferramentas principais, para a sua dissolução: através da respiração profunda, aumentar a energia que sustenta o corpo, atacar os

Psicologia - Saberes & Práticas, n.2, v.1,11-20, 2018.

músculos tensos através de pressão e compressão para afrouxá-los e manter a cooperação do paciente em relação às resistências e/ou restrições emocionais que possam surgir (Henriques, 2010).

O corpo sente, aprende e se condiciona a situações, dessa forma fica evidente a influência negativa da couraça sobre a regulação do organismo, que impede e consome todo o fluxo de energia vital (Almeida, 2012).

Estratégias de tratamento da ansiedade segundo a teoria Reichiana

Dois momentos marcam a terapia Reichiana: a terapia verbal, quando os conteúdos dos bloqueios musculares serão analisados; e um segundo momento que consiste no trabalho corporal que favorece a tomada de consciência e a flexibilização dos bloqueios (Bichara & Kunz, 2003).

Quando surge uma ansiedade, existe a contração da musculatura por defesa. A ansiedade está diretamente ligada à respiração uma vez que, uma respiração incorreta, ou seja, aquela que não mobiliza toda a expansão pulmonar, bem como a do diafragma, deixa de atingir a capacidade máxima de tais músculos, causando a angústia. Dos sete segmentos existentes, verticais ao eixo da coluna, estão os olhos, boca, pescoço, tórax, diafragma abdômen e pélvis e de acordo com Reich (1994), um está diretamente ligado à respiração, o segmento diafragmático, principal músculo da respiração (Veronese, 2008).

Mobilizar a energia com exercícios específicos melhora não apenas a saúde física, como também o estado mental, a convivência entre as pessoas e com o meio ambiente. Nesse sentido, o tratamento deve ser feito com um acompanhamento psicoterápico e se necessário até mesmo farmacológico, permitindo que o sujeito ansioso mantenha-se num nível equilibrado de ansiedade (Castillo *et al.*, 2000).

Além do tratamento psicológico e farmacológico, alguns autores sucessores de Reich, como Alexandre Lowen e Frederico Navarro trazem outras possibilidades de tratamento como, por exemplo, a meditação, a bionergética, a vegetoterapia e o grounding, técnicas importantes para a diminuição da ansiedade, que combinam o trabalho do corpo com a mente. Essas técnicas permitem ao indivíduo que entre em contato com seu senso de eu, fazendo com que fique mais próximo da realidade e de suas emoções, promovendo uma visão ampliada de seu próprio corpo (Patitucci, 2011).

O grounding é um processo energético, que consiste em uma técnica que estimula a vibração do corpo através de contrações voluntárias, fazendo com que o indivíduo tenha contato com o solo, promovendo um enraizamento com este, o que proporciona bem-estar e fortalecimento do organismo. O grounding gera um fluxo de energia, que percorre todo o corpo desde a cabeça até os pés, para que através disso seja possível a liberação das tensões que se encontram crônicas (Patitucci, 2011).

Lowen desenvolveu este conceito quando se deu conta do nível de segurança e sensação de vida e força proporcionada quando seus pés e pernas estavam em contato enraizado com o solo. A posição ereta, diferentemente do que Reich propunha (horizontal) deitado no divã, foi uma inovação, onde o paciente teria a possibilidade de estar em contato com sua realidade. Além disso, o sentimento de estar conectado com o solo é reforçado quando é pedido ao paciente que se curve de modo a tocar o chão com as pontas dos dedos. Sendo esta uma das primeiras posições de grounding. Posteriormente, outras posições foram acrescentadas, como, por exemplo, a postura de arco (Weigand, 2005).

Nesse sentido, estar sobre os próprios pés, significa ser independente, sustentar suas ideias, opiniões, tomar posição para defender algo, ter um lugar no mundo, na família, etc (Weigand, 2005).

Inicialmente Lowen desenvolveu o chamado grounding postural, que é responsável pelo movimento da musculatura esquelética, que acarreta o alinhamento dos segmentos do corpo. Mais tarde, o conceito abrangiu outras especificações como, por exemplo, o grounding interno, o do olhar, do útero e outros que fazem referência ao contato visual do bebê com a mãe e à maternagem suficientemente boa. Estas e outras especificações surgem então para atender às necessidades das pessoas em seus diferentes estágios nos processos de psicoterapia (Weigand, 2005).

A técnica do grounding permite um afrouxamento das tensões musculares, e os exercícios contribuem para a diminuição dessas tensões nas couraças, o que promove sensação de bem estar. E possibilita ainda uma redução do estresse e prevenção de doenças psicossomáticas (Weigand, 2005). Quando realizada de maneira adequada a técnica possibilita ao indivíduo que tenha um contato consigo mesmo e com sua realidade, melhorando vários aspectos de sua vida, como a postura e a respiração que se dá de maneira

mais profunda. Uma boa respiração, portanto, contribui para o funcionamento de outras questões metabólicas, sendo fundamental para o afrouxamento das couraças e livre fluir de energia em todo o corpo (Patitucci, 2011).

A vegetoterapia, por exemplo, aprimorada por Navarro, trabalha com o desbloqueio das couraças, que tem início no primeiro anel de seguimento, o anel ocular, seguindo em direção ao último, o pélvico, permitindo um amadurecimento do indivíduo. A função do terapeuta é a de propor ao paciente movimentos (actings) que estimulem a mobilização funcional desses segmentos do corpo, de modo a desencouraçá-los. Nesse sentido, o terapeuta deve manter uma postura ativa nesse processo, uma vez que a execução de tais movimentos de forma mecânica, ou seja, sem uma aliança terapêutica, não provoca o surgimento das emoções que estão reprimidas (Volpi & Volpi, 2003).

A função da couraça é de bloquear as emoções, sentimentos e as expressões do indivíduo. Ao iniciar um tratamento de grounding, por exemplo, o terapeuta deve ser cauteloso quanto à mobilização dessas couraças, compreendendo que este desencouraçamento acarretará no paciente uma liberação de energia reprimida, bem como a memória daquela situação, que foi ancorada na infância.

A intervenção sobre as couraças proporcionará a liberação dessa energia, portanto, esta se encontra livre para fluir no organismo de maneira que “preencha o vazio” de outras regiões. Nessa intervenção deve ser levado em conta que é um processo lento e que demanda muito do paciente por se tratar de questões muitas vezes dolorosas, não só para o físico, mas principalmente para o psíquico. Em contrapartida quando o paciente atinge esse desencouraçamento, é capaz de enxergar sua própria realidade e seu “eu” atuante no mundo, agindo de acordo com o presente (Henriques, 2010).

### Considerações Finais

A ansiedade é uma emoção fundamental para a sobrevivência do ser humano, porém, quando em excesso pode tornar-se um fator preocupante que passa a afetar a vida e as atividades diárias de um indivíduo de forma negativa, causando prejuízos significativos.

O fortalecimento das couraças ocorre quando o sujeito permanece distante de suas emoções, agindo de maneira automática ao passo

de não conseguir notar os comportamentos que o prendem nesse ciclo, evitando mágoas e medos que julgam negativos. Dessa forma, a falta de autenticidade leva o sujeito a agir desproporcionalmente ou como que de forma anestesiada em diversas situações.

A psicoterapia corporal pode auxiliar a pessoa a reconhecer seu próprio corpo e a identificar os sintomas e locais do quais se encontram os bloqueios, as defesas, resistências, bem como, o modo que atua em diferentes contextos como a família, trabalho, lazer, etc. A psicoterapia corporal faz um alinhamento da mente e do corpo e ao entrar em contato com essa realidade, o paciente experimenta uma nova etapa em sua vida encontrando o equilíbrio, que o leva a um reconhecimento e contato com mente e corpo, realizando conexão direta com o sentir e o pensar.

As ideias desenvolvidas por Reich apresentam, portanto, um importante constructo teórico para a compreensão e tratamento dos transtornos ansiosos. Seu modo de pensar peculiar o aproximou de conceitos até então inexplorados.

Dessa forma, fica claro, principalmente através da busca de material para que este projeto fosse concluído, as pesquisas na área da psicologia corporal, sobretudo pelo legado de Wilhelm Reich se fazem necessárias e de muita importância, tanto para a aquisição e contribuição do avanço do conhecimento científico, quanto para a busca de soluções para os conflitos e problemas ambientais, sociais e principalmente de saúde enfrentados atualmente pela humanidade.

### Referências

- Almeida, B. H. P. (2012) *A noção de couraça na obra de Wilhelm Reich: origens e considerações sobre o desenvolvimento humano. Dissertação de mestrado.* Universidade de São Paulo, São Paulo, Brasil.
- Andrade, L., Walters, E. E., Gentil, V., Laurenti, R. (2002) Prevalence of ICD-10 mental disorders in a catchment area in the city of São Paulo, Brazil. *Soc Psychiatr Epidemiol*, 37, 316-325.
- Bandelow, B., Michaelis, S. (2015) Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues ClinNeurosci.*, 17(3), 327-335.
- Bichara, V. E. A., Kunz, E. (2003) *O movimento humano numa revisão Reichiana: repensando a*



- educação física escolar* Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Santa Catarina.
- Castillo, A. R. GL, Recondo, R., Asbahr, F. R., & Manfro, G. G. (2000) Transtornos de ansiedade. *Rev. Bras. Psiquiatr.*, São Paulo, 22(2), 20-23. Recuperado em 30 de agosto, 2017 de <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462000000600006&lng=en&nrm=iso)>.
- CID-10 (1993) *Classificação dos Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: Descrições Clínicas e Diretrizes Diagnósticas – Organização Mundial da Saúde*, trad. Dorgival Caetano, Porto Alegre: Artmed.
- Freitas, L. L. T. (2011) Análise do caráter: uma nova prática para uma nova teoria. Curitiba: *Centro Reichiano*, Recuperado em 30 de agosto, 2017 de <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/FREITAS,%20Luciana%20Lorenzetti%20T.pdf>.
- Henriques, A. R. S. (2010) *Autorregulação através da Psicologia Corporal*. Curitiba: Centro Reichiano.
- Henriques, A. R. S., Eisenreich, A. S. (2008). Potência Orgástica: um desafio para todos nós. Indo além das couraças musculares. In Encontro Paranaense, Congresso Brasileiro, Convenção Brasil/Latino-América, XIII, VIII, II, *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano.
- Kignel, R. (1997) *Energia e Caráter*. São Paulo: Summus.
- Lepine, J. P. (2002) The epidemiology of anxiety disorders: prevalence and societal costs. *J Clin Psychiatry*, 63, 4-8.
- Maluf, N. (2006) *Wilhelm Reich: psicanálise, corpo e ciência*. Centro Adleriano. Recuperado em 10 de setembro, 2018 de [http://www.centroadleriano.org/wp-content/uploads/2016/04/WILHELM\\_REICH.pdf](http://www.centroadleriano.org/wp-content/uploads/2016/04/WILHELM_REICH.pdf).
- Marconi, M. A., Lakatos, E. M. (2003) *Fundamentos de metodologia científica*. (5a. ed.). São Paulo: Atlas.
- Mari, J. de J., Jorge, M. R., & Kohn, R. (2007) Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos em adultos. In M. F. Mello; A. A. F. Mello; & R. Kohn (Orgs.). *Epidemiologia da saúde mental no Brasil*. Porto Alegre: Artmed.
- Minayo, M. C. S. (Org.). (2001) *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Rio de Janeiro: Vozes.
- Patitucci, D. (2011) *Bionergética e meditação aplicadas no controle da ansiedade em dependentes de substâncias psicoativas*. Monografia, Centro Reichiano de Terapia Corporal, Curitiba, Paraná, Brasil.
- Polit, D. F., Hungler, B. P. (1995) *Fundamentos de pesquisa em enfermagem*. (3a ed.). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Pope, C., Mays, N. (2005) Métodos qualitativos na pesquisa em saúde. In M. Pope. *Pesquisa qualitativa na atenção à saúde*. (2a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Rego, R. A. (2003) A clínica pulsional de Wilhelm Reich: uma tentativa de atualização. *Psicol. USP*, São Paulo, 14(2), 35-59. Recuperado em 21 de março, 2018 de <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65642003000200005&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642003000200005&lng=pt&nrm=iso)>.
- Reich, W. (1928/2001) *Sobre a técnica de análise do caráter*. São Paulo: Martins Fontes.
- Reich, W. (1977) *Psicopatologia e sociologia da vida sexual*. Vol. 1. Porto: Escorpião.
- Reich, W. (1975) *A função do orgasmo – problemas econômicos – sexuais da energia biológica*. São Paulo: Brasiliense.
- Silva, P. C. (2008) *Wilhelm Reich: uma leitura hermenêutica do corpo como cogito*. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Faculdade de Ciências e Letras Campus de Araraquara, São Paulo, Brasil.
- Veronese, L. (2008) O bloqueio respiratório e suas consequências sobre a saúde emocional. Curitiba. *Centro Reichiano*, Recuperado de <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/VERONESE,%20Liane%20-%20O%20bloqueio%20respiratorio.pdf>.
- Volpi, J. H, Volpi, S. M. (2003) Psicologia Corporal – um breve histórico. Curitiba: *Centro Reichiano*. Recuperado em 30 de março, 2018 de <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/VOLPI-Jose-Henrique-VOLPI-Sandra-Psicologia-Corporal-um-breve-historico.pdf>.

---

Volpi, J. H. (2004) Somatização: a memória emocional ancorada no corpo. Curitiba: *Centro Reichiano*. Recuperado em 01 de novembro, 2017 de <http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/VOLPI-Jose-Henrique-Somatizacao-a-memoria-emocional.pdf>.

Vosgerau, D. S. A. R., & Romanowski, J. P. (2014). Estudos de revisão: implicações conceituais e metodológicas. *Revista de Diálogo Educacional*, (14)41, 165-189.

Weigand, O. (2005) *Grounding na análise bionergetica: Uma proposta de atualização*. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, Brasil.

Recebido em 31/07/2018  
Aceito em 21/09/2018