



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## O PROCESSO DO ADOECER NA DEPRESSÃO SEGUNDO A PSICOLOGIA CORPORAL

**Loriane Heide**  
**Maria Suelene Costa Dantas**  
**José Henrique Volpi**

### RESUMO

Todas as experiências que vivemos, desde o momento da fecundação do espermatozoide no óvulo, constroem nosso caráter, ou seja, nossa forma de agir e reagir no mundo. Dessa maneira, podemos dizer que alguns adoecimentos do indivíduo podem ter suas raízes no início da sua vida, bem como, no seu processo de desenvolvimento. Neste trabalho, nos deteremos na depressão, doença cada vez mais presente nos consultórios médicos e psicólogos, a qual tem suas origens plantadas nos primeiros meses de vida, no período de amamentação, a etapa oral de desenvolvimento. A Psicologia Corporal possui métodos de interferências capazes de resgatar a energia que foi bloqueada lá no início da vida, e assim devolver a saúde física e psíquica dos indivíduos

**Palavras-chave:** *Acting*. Adoecer. Depressão. Energia. Oralidade.

---

Uma das condições para que haja felicidade é o indivíduo gozar de uma boa saúde. Mas, o que vem a ser um “indivíduo gozar de boa saúde”? Será que o conceito que fazemos de saúde está de acordo com a realidade que vivemos?

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2017) define a saúde como “O completo estado de bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de enfermidade”. Este conceito traz o indivíduo para um contexto social mais amplo, em termos de comunidade, tirando-o do subjetivismo e, ao mesmo tempo, diz que uma saúde equilibrada resulta de três fatores: bem-estar psicológico, harmonia fisiológica e equilíbrio socioeconômico. Com isso, o indivíduo precisa viver de forma a alcançar a harmonia desses três fatores para atingir uma condição de bem-estar e, conseqüentemente, ter saúde; caso contrário, esta será prejudicada.

O adoecer pode ser considerado inconsciente, porque não desejamos ficar doentes. Em muitos momentos da nossa vida vivemos em condições de estresse que nos conduzem para uma elevação da ansiedade, da insônia, dos batimentos cardíacos, da irritabilidade, da intolerância. Essas manifestações fisiológicas e emocionais podem ser relacionadas com a falta de amor e sentimento de abandono experimentado pela criança, ainda no início da sua vida. Isto pode dificultar as relações interpessoais, afetando o campo psicossomático.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

De acordo com Reich (1975), podemos adoecer quando a nossa capacidade de amar é prejudicada, favorecendo os bloqueios da energia. Isso nos leva a ter atitudes irracionais e perniciosas, além de afetarem o campo somático. Essa relação é bem explicada por Navarro (2013 a.) quando diz que as alterações na circulação da energia podem ser observadas no campo somático, pois são energias que se encontram descompensadas, alterando as expressões vitais do indivíduo. Acrescenta que a principal característica da psique é o fator emocional e que o indivíduo é possuidor de um corpo constituído por células microscópicas que respondem aos estímulos carregados de emoções específicas (dor, alegria, medo, etc.).

Dentre as doenças ou distúrbios que assolam o nosso Planeta, temos na depressão algo que vem chamando a atenção em virtude do seu avanço progressivo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde, a depressão já é a maior causa de incapacitação do mundo, sendo que em 2015 mais de 322 milhões de pessoas foram diagnosticadas com depressão. Assim, temos convicção que esse número só tem aumentado nos últimos anos.

Acreditamos que, por mais que existam trabalhos relacionados à pesquisa e ao estudo da depressão, esse assunto é extremamente relevante, devido à grande incidência desses casos.

Dessa forma, nota-se a importância do tema que deve ser estudado e debatido com interesse e responsabilidade, a fim de levar um melhor entendimento às pessoas.

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (APA, AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014) explica que a pessoa com depressão apresenta sentimentos de vazio, tristeza, acompanhados de alteração somática e cognitiva, que afetam sua capacidade funcional. Segundo esse Manual (APA, 2014, p.155), os transtornos depressivos incluem:

[...] transtorno disruptivo da desregulação do humor depressivo maior (incluindo episódio depressivo maior), transtorno depressivo persistente (distímia), transtorno disfórico pré-menstrual, transtorno depressivo induzido por substância/medicamento, transtorno depressivo devido a outra condição médica, outro transtorno especificado e transtorno depressivo não especificado.

Dalgalarrondo (2008), explica que a psicopatologia da depressão apresenta alterações neurovegetativas, como a Anedonia (incapacidade de sentir prazer na vida, diminuição da resposta sexual, diminuição da libido, etc); Alterações cognitivas (Déficit de atenção e



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

concentração com prejuízo na memória); Alterações Ideativas (pessimismo em relação a tudo, ideias de culpa, ruminções com mágoas do passado, etc). Conclui que o comportamento do indivíduo depressivo envolve humor triste, desânimo, desesperança, negativismo, sentimento de insuficiência e de incapacidade na vida.

Moreno (2015) caracteriza a depressão como sendo um período mínimo de duas semanas em que a pessoa se sente triste, melancólica ou “para baixo”, com sensações de aperto no peito (angústia), inquietação (ansiedade), desânimo e falta de energia. Nestas situações o indivíduo permanece apático, perde a motivação, acha tudo sem graça ou sem sentido, torna-se pessimista e preocupado. Tal estado afeta o organismo como um todo e compromete o sono, o apetite e a disposição física.

Sobre os aspectos biológicos da depressão, Ballone (2005) explica que em nosso cérebro há mensageiros químicos chamados neurotransmissores, os quais transmitem estímulos neuronais de um neurônio para outro, e dependendo da região cerebral podem atuar nas emoções. Os dois neurotransmissores principais são a serotonina e a norepinefrina. As pessoas com depressão podem ter alterações na quantidade de alguns desses "neurotransmissores", bem como no número e sensibilidade dos "neuroreceptores".

As alterações dos funcionamentos cerebrais presentes em pacientes depressivos já foram visualizadas em estudos, afirma Bahls (1999, p.54):

Em consequência dos estudos de neuroimagem estrutural e funcional é possível localizar certas áreas cerebrais predominantemente alteradas em pacientes com depressão maior. Encontra-se redução de volume e hipometabolismo nos lobos frontais, gânglios da base e estruturas mediais e temporais do cérebro, envolvendo essencialmente conexões entre os gânglios da base, os lobos frontais e o sistema límbico. O sistema límbico é intimamente ligado aos gânglios da base e ao hipotálamo lateral (GRAEFF e BRANDÃO, 1993; LAFER, RENSCHAW e SACHS, 1998, *apud*, BAHLS, 1999, P.54).

Observa-se, portanto que estão envolvidas na apresentação dos sintomas da depressão várias áreas do cérebro, tais como: o sistema límbico, que estando disfuncional é responsável pelas emoções alteradas; a disfunção nos gânglios da base que envolve as alterações motoras; a disfunção no córtex pré-frontal anterolateral esquerdo que responde pelo prejuízo cognitivo; a disfunção hipotalâmica que causa as alterações de sono, apetite, comportamento sexual, endocrinológicas, imunológicas e cronobiológicas na depressão (KAPLAN, SADOCK e GREBB, 1994, *apud* BAHLS, 1999).

O que foi apresentado acima são sintomas, efeitos, e não causa que levam à depressão.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Assim, para que haja uma compreensão da visão da Psicologia Corporal em relação ao processo depressivo, faz-se necessário explicar o desenvolvimento do indivíduo. Portanto, o período gestacional, é a primeira etapa do desenvolvimento humano, se inicia na fecundação e se estende até os nove primeiros dias após o parto e é chamada de etapa de sustentação. É nesse momento que o feto tem contato com o primeiro ambiente de seu desenvolvimento emocional, o útero. Este útero deverá ser receptivo, pulsante e acolhedor. O vínculo com a mãe dá-se por intermédio do cordão umbilical. “É justamente por meio do cordão umbilical que a mãe irá ‘sustentar’ o feto, tanto de alimentos, no sentido fisiológico, quanto de amor e principalmente de energia” (VOLPI e VOLPI, 2008).

A etapa de sustentação é subdividida em três etapas sendo elas: segmentação, embrionária e fetal.

Sobre a fase de segmentação, VOLPI e VOLPI (2008) explicam tratar-se do início da vida no momento da concepção e continua até o momento da sustentação, que será a fixação do zigoto nas paredes uterinas, o qual ocorre do quinto até o sétimo dia de gestação. Ocorre também neste período a divisão de zigoto em várias outras células, chamadas de blastômero. Este processo requer uma quantidade alta de energia autógena, a qual estava contida no óvulo e no espermatozoide unido no zigoto.

Emoções como medo, estresse, angústia podem alterar o processo energético e dificultar ou até mesmo impedir a fixação do zigoto nas paredes uterinas, ocasionando assim os abortos espontâneos (VOLPI e VOLPI, 2008).

Em seguida, a fase embrionária por sua vez inicia com a nidação e perdura até o final da décima semana de gestação. A célula continua a multiplicar-se, e o consumo de energia autógena é auto. Em seguida dá-se a formação do cordão umbilical e a energia passa a ser trofo-umbilical. Desta maneira qualquer situação estressante vivenciada pela mãe poderá interferir no desenvolvimento físico e energético do feto. A percepção do aborto também é sentida pelo feto, ou seja, por mais que não se consuma o aborto, somente a intenção já é sentida pelo feto e pode gerar diversas alterações físicas, emocionais e energéticas (NAVARRO, 1996 *apud*, VOLPI e VOLPI, 2008).

Por fim, a fase fetal que se inicia no final da décima semana e perdura até os dez primeiros dias após o nascimento. Os acontecimentos principais dessa fase são a maturação e o crescimento dos órgãos e sistemas do bebê. Novamente se houverem estresses vivenciados pela mãe poderão desencadear alterações no bebê. Lembrando que estas alterações irão depender de qual período gestacional ocorreu o estresse (VOLPI e VOLPI, 2008).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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 segunda etapa do desenvolvimento, a Etapa da Incorporação, inicia logo após o nascimento e termina no momento do desmame, o qual se sugere que ocorra nos nove meses de vida do bebê. A característica principal dessa etapa é que o bebê abandona o útero para se ligar ao seio da mãe. Sendo que, o bebê é capaz de regular suas próprias necessidades sozinho e irá expressar isso por meio de choros, balbucios e agitação. É necessário, porém, evitar que o bebê chore de maneira estressante nesse início de vida, pois, as glândulas lacrimais ainda não estão totalmente desenvolvidas, ocorrendo um ressecamento nos olhos do bebê (VOLPI e VOLPI, 2008).

É nessa fase também, que a criança constrói uma memória rudimentar, com dois tipos de experiência: prazer e desprazer, oferecendo o crescimento da consciência da separação entre o bebê e o meio. Novos alimentos são introduzidos na alimentação, fazendo com que a amamentação se torne desnecessária, estimulando a possibilidade da independência (VOLPI e VOLPI, 2008).

A terceira etapa, a Etapa da Produção, inicia com o desmame e se estende até o final do terceiro ano de vida. É nesse momento, separado da mãe que a criança começa a experimentar sua independência e sua autonomia, utilizando todas as ferramentas físicas e cognitivas que adquiriu até o momento (VOLPI e VOLPI, 2008).

A energia da criança estará, nessa fase, direcionada a construção de pensamentos, gestos, jogos e relações. Surge nessa etapa a capacidade de controlar a eliminação das fezes e da urina, o que traz satisfação e orgulho de realização à criança. Acontece também o desenvolvimento da autoconsciência, ou seja, a capacidade de prever determinados acontecimentos, além da compreensão de limites e dimensões a seres respeitados. A criança copia os pais como modelo, é curiosa, e tende a querer descobrir as coisas sozinhas. Dessa maneira até mesmo o seu brincar evolui nessa etapa, passando do brincar simples para o brincar construtivo (VOLPI e VOLPI, 2008).

Em seguida, aos quatro anos de vida da criança, inicia a Etapa da Identificação, quando a energia da criança se volta para a descoberta dos genitais e já é capaz de fazer identificações. O corpo começa a ser explorado inclusive conhecendo as diferenças entre meninos e meninas, pois há uma grande curiosidade com relação à sexualidade. Essa é justamente a primeira etapa do desenvolvimento da sexualidade, perceber a si mesmo como um ser sexual (VOLPI e VOLPI, 2008).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Nessa etapa a criança começa a explorar sua individualidade, brinca sozinha, reluta em ir ao colo dos pais. Porém, aos poucos vai exercitando o ato de compartilhar, não somente com a família, mas também no campo social (VOLPI e VOLPI, 2008).

A quinta etapa, a Etapa da Formação do Caráter, inicia aos cinco anos e se estende até a puberdade. Ocorre agora a identificação com uma figura do mesmo sexo e a masturbação é mais frequente, e com isso, aos poucos a criança irá encontrar sua própria identidade. Se o indivíduo chegar até essa etapa sem frustrações, poderá alcançar o caráter genital (VOLPI e VOLPI, 2008).

Dessa forma, para uma maior compreensão da depressão, faz-se um recorte na 2ª Etapa do desenvolvimento, a etapa de incorporação.

Nesta etapa, podemos identificar situações frustrantes relacionadas à amamentação. As frustrações experimentadas durante o desenvolvimento de indivíduos depressivos estarão manifestadas por meio de couraças no segmento oral.

Para Volpi (2010), as couraças podem ser compreendidas como tensões crônicas no corpo do indivíduo que são resultados dos conflitos emocionais mal elaborados, ou não resolvidos. E que essas tensões bloqueiam o fluxo da energia pelo organismo levando a possíveis patologias. Neste caso, a couraça se localiza no seguimento oral, ou seja, na boca.

Com base na teoria da Psicologia Corporal, espera-se compreender o mecanismo gerador da depressão, ou seja, entender o processo de adoecer relacionado à depressão, com o intuito de auxiliar o paciente na recuperação do equilíbrio da sua energia. Com isso, podem-se elencar trabalhos corporais que poderão contribuir para o restabelecimento da saúde e a energia do indivíduo depressivo.

Na compreensão do Lowen (1983), o processo depressivo é resultado de um colapso de ilusão, ou seja, o indivíduo constrói sua vida com base em objetivos irreais, deixando de entrar em contato com sua própria história real, o que contribuirá para que a mente e o corpo entrem em esgotamento da energia vital. Para esse autor, quando adoecemos, não há separação entre corpo e mente; sentimos o sofrimento físico e mentalmente.

Em conformidade com essa percepção, Volpi e Volpi (2008, p. 113) afirmam que “a Psicologia Corporal se dedica a estudar as manifestações da mente sobre o corpo e do corpo sobre a mente, partindo do pressuposto de que ambas, mente e corpo, fazem parte de um movimento energético, manifestando-se no comportamento”. Dessa forma, corpo e mente caminha juntos e ambos interagem, de modo que é necessário um equilíbrio entre eles para uma vida saudável.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Essas manifestações são como forma de defesa que impulsiona o indivíduo na busca do seu equilíbrio, ou seja, da sua saúde total, como se fosse uma forma de auto-regular-se, entendida aqui como a mente e corpo interagindo com harmonia.

Lowen (1983) destaca que as dificuldades de expressão emocional podem ser percebidas nas pessoas depressivas. Portanto, a depressão é uma perda da energia vital do organismo. Ocorre uma redução nas ações diante da vida, um colapso interno, chegando a um corpo descarregado e um espírito esvaziado, incapaz de reagir, um corpo carente de saúde. “A reação depressiva imobiliza uma pessoa. Ela se torna incapaz de comandar o desejo ou a energia para manter suas atividades habituais” (LOWEN, 1983, p.57). Esclarece, também, que o indivíduo considerado saudável sente-se bem, o que não significa que terá uma alegria constante. Pensar assim seria uma ilusão, pois, mesmo sentindo-se bem, poderá apresentar eventualmente momentos de tristeza. Porém, continuará exercendo seus afazeres diários e não ficará deprimido. Em uma pessoa deprimida, seu comportamento passa pela incapacidade de reagir. Dessa forma, considera que, uma pessoa com tendência à depressão, está com o organismo descarregado.

A energia da vida é usada para crescer, se reproduzir, reagir a excitações e emoções. Está presente em todo reino animal, organismos em movimentação direcionados para o preenchimento de necessidades e de auto-expressão, o que leva à criatividade que é vivenciada como prazer. (LOWEN, 1983, p.71).

Em conformidade com o exposto acima, podemos inferir que a depressão está profundamente relacionada com as decepções e com a falta de energia resultada de uma vida estruturada em objetos irrealistas e sem possibilidade de autoexpressão da criatividade na vida. Dessa forma, estaremos nos direcionando a estados depressivos quando buscarmos realizações fora do *self*, ou seja, fora da realidade interna. “O *self* é fundamentalmente um fenômeno corporal, e a autoexpressão, portanto, significa a expressão de sentimentos” (LOWEN, 1983, p. 24).

As vias através das quais os sentimentos são expressos são a voz, os movimentos do corpo e os olhos. Quando os olhos estão opacos, a voz monótona e a mobilidade reduzida, estas vias estão fechadas e a pessoa está num estado depressivo. (LOWEN, 1983, p. 24).

Segundo Lowen (1983), toda reação depressiva, ou a predisposição a depressão, está baseada na perda do amor da mãe. Sendo separada prematuramente da figura materna, a criança terá a sensação de que está faltando algo, é como se seu desejo fosse voltar para a



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

mãe e terminar essa maturação. Para o autor, o contato corporal é de importância primordial na vida da criança, essa relação física com a mãe, provoca um calor que será organizador da respiração, estimulando sentimentos.

Estando em contato com o corpo da mãe, a criança se mantém em contato com seu próprio corpo e com seu self corporal. Na ausência desse contato, a energia da criança é retirada da periferia do corpo e do mundo a sua volta". (LOWEN, 1983, p.97).

O bebê é capaz de regular sozinho suas necessidades de ser amamentado, expressando essa vontade por meio do choro. Qualquer movimento do adulto que possa vir a interromper essa regulação do bebê pode trazer comprometimentos na capacidade de se sustentar na vida (VOLPI; VOLPI, 2008).

De acordo com Volpi e Volpi (2008), é durante o período da amamentação, ou seja, na etapa de incorporação, que a criança irá construir dentro dela dois tipos de experiência: o prazer e o desprazer. Essas sensações se dão por meio do contato com o mundo externo, na representação da mãe. Constrói-se assim, com base na satisfação e na frustração, a consciência do meio e também a consciência de si mesmo.

A Psicologia Corporal esclarece que, existindo conflito afetivo na infância, o qual influenciará o desenvolvimento psicoafetivo na idade adulta, o indivíduo poderá adoecer, em resposta a esse sofrimento psíquico.

Nosso corpo registra todos os acontecimentos vividos durante a nossa vida, principalmente aqueles ocorridos na primeira infância, quando as formas que encontramos para nos defender ainda são precárias. Esses acontecimentos muitas vezes deixam no corpo marcas profundas e irreversíveis. (VOLPI; VOLPI, 2008, p. 126).

Lowen explica (1983), que as pessoas que sofrem de depressão têm necessidades orais insatisfeitas: serem seguradas no colo, ter a experiência de contato corporal e ser aquecidas. Essas necessidades são chamadas de orais porque correspondem a momentos específicos infantis, em que os desejos orais dominam a vida, ou seja, foram privados do amor da mãe, ou da satisfação que esse amor incondicional proporcionaria. Essa carência determina o caráter oral. Se a carência é menor, dizemos que ele tem traços orais na sua personalidade.

A formação do caráter é uma consequência histórica da modificação de certas pulsões pelo ambiente que cerca o recém-nascido. Em última análise, a formação caracterial decorre da necessidade do ser vivo de exprimir-se ou defender-se de certas situações que possam intervir seja do interior, situação





## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

intrapésiquica, seja do exterior, situação interpsíquica. (NAVARRO, 2013.a, p. 18).

Navarro (2013.a) comenta que, quando se fala de formação de caráter e a modalidade das couraças, está implicado as sensações e percepção específica das idades cronológicas e das frustrações vividas pelo indivíduo, ou seja, no desenvolvimento da criança, uma frustração no nível da oralidade será muito mais profunda no recém-nascido, do que nas crianças com 4 e 6 anos de idade. Convém lembrar, que couraças são congestionamentos da energia no corpo do indivíduo.

Navarro (2013.b.) comenta ainda que um corpo em desajuste, desorganizado em termos energéticos, pode levar a estados emocionais irregulares provocando sensações de desarmonia, perturbando a conduta psicológica e conseqüentemente levando ao adoecimento orgânico.

Considerando a saúde, do ponto de vista da Psicologia Corporal, como a expressão da carga pulsante do biosistema. A pessoa não escolhe a região do corpo em que quer que a doença se manifeste, nem o tipo de doença que deseja desenvolver. Por esse motivo, quanto maior a possibilidade de ter sua energia fluindo livremente pelo corpo, menor as chances de formar couraças e doenças. (VOLPI, 2010, p. 110).

Ao considerar a formação das couraças na etapa de incorporação, Volpi & Volpi (2008) explicam que, a qualidade do contato estabelecido entre mãe e bebê, durante a amamentação, dará segurança no momento do desmame, e o tornará, no futuro, uma pessoa independente. Colocam que, é importante que a amamentação ocorra até os nove meses de vida do bebê e que o desmame ocorra de maneira gradativa, de forma suave, sem agressões ou mudanças abruptas. Períodos mais longos ou mais curtos de amamentação, e desmames agressivo, poderão desenvolver no bebê um traço oral, como também, alguns problemas na visão.

Com isso, a criança chegará à fase adulta com problemas na sua psique, refletindo no seu self, desorganizando sua energia corporal, com criação de diversas couraças, predispondo-a a depressão e com dificuldade de se exprimirem emocionalmente. Tudo isso, acarretará na impotência de encarar as dificuldades com equilíbrio

No decorrer de toda a nossa vida, nosso corpo armazena sensações que estão ligadas a sentimentos e vivências afetivas, de cunho positivo e negativo. Algumas dessas sensações irão desaparecer com o passar dos tempos; outras, irão se sedimentar, deixando uma impressão gravada em nosso corpo e em nossa mente, de forma consciente ou inconsciente. Essa memória irá reagir frente a ações e impactos sofridos no dia a dia, principalmente ao estresse e por consequência, irá despertar em forma de sensações e/ou lembranças, ou o que



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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 comum acontecer, em forma de doenças. Portanto, constantemente somos confrontados com dois caminhos: ouvir nosso corpo e deixá-lo falar em seus desejos e expressar suas angústias ou submetê-lo aos estresses físicos e psicológicos diários que a vida nos traz, formando assim as couraças. (VOLPI, 2004, p. 06 e 07).

A Psicologia Corporal traz esclarecimentos essenciais para evitar o adoecimento do corpo e, também, ensina técnicas que, aplicadas corretamente, proporcionarão ao indivíduo depressivo a regularização da energia que flui no seu corpo, desbloqueando as couraças e trazendo equilíbrio e discernimento.

Sobre isso, Baker (1980) explica que, quando o organismo está livre de bloqueios, há um movimento plasmático que circula sem barreiras inundando os órgãos de sensações de fluidez, o que leva o indivíduo a ter consciência corporal, envolvendo suas sensações, seus desejos e suas necessidades.

Dessa forma, para esse resgate de liberdade plasmática, esses conflitos tensionados nos traços de caráter oral podem ser flexibilizados por meio de actings, que são técnicas que expressão movimentos específicos, para reestabelecer a energia que foi bloqueada, ativando a energia no segmento oral.

Navarro (1996) elenca os seguintes actings:

- O *acting* da boca que consiste em esticar ritmicamente e repetidamente os músculos labiais para frente, simulando a sucção.
- O *acting* que segue propõe ao paciente acompanhar com os olhos, sem mover a cabeça, o percurso da fonte luminosa, que o terapeuta move ritmicamente a 25 cm de distância dos olhos, da direita para a esquerda, até o limite do ombro, e vice-versa. Realiza-se um movimento de lateralização dos olhos. Solicita-se ao paciente que faça caretas por dois minutos, aproximadamente, e depois a verbalização, no final do exercício. Em seguida, convida-se o indivíduo a morder, mastigando, um retalho ou toalha, por 15 minutos. Esses *actings* remetem ao momento do desmame, que muitas vezes, ocorreu precoce, brusca ou violentamente, provocando no indivíduo desconfiança (pela “novidade” do hábito de se alimentar, em vez de sugar) e raiva (pela perda do doce e quente bico do seio).
- O *acting* de “mostrar os dentes” poderá ter os seguintes significados: ser uma mensagem social (sorrir ou ameaçar, como forma de defesa); erótica e destrutiva que são duas formas de agressividade. A reação mais comum é uma vibração da mandíbula, expressão de descarga da tensão que, às vezes, pode provocar um pranto que estava reprimido, ou sensação de frio de natureza neurovegetativa.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

As necessidades orais não satisfeitas por meio da amamentação e do contato com a mãe nesses primeiros meses de vida geram no indivíduo raiva. Navarro (1996) cita um acting específico para flexibilizar essa raiva contida no segmento oral, sendo ele:

- O acting do “gato”, que consiste em expirar o ar pelo nariz ao mesmo tempo em que se abre a boca e aperta os dentes, propondo levar, por meio desse movimento, o indivíduo a reviver a amamentação.

Consideramos também que, devido a complexidade do tema depressão, e da grande incidência dessa doença na atualidade, existe a necessidade de continuar realizando pesquisas afim de colher a maior quantidade de informações possíveis, para desenvolver estratégias cada vez mais efetivas de ajudar os indivíduos depressivos a reestabelecer sua saúde, física e mental.

Com base no que foi exposto, pode-se considerar que os primeiros anos de vida de uma pessoa são cruciais. As relações parentais com qualidade de contato, com amorosidade necessária para o desenvolvimento saudável do corpo e mente, proporcionarão uma vida equilibrada para o adulto de amanhã.

Diante disso, observa-se a responsabilidade, da figura da mãe, ou quem fizer essa função, de cuidar da criança, atenta ao seu tempo específico, considerando o processo natural que ocorre nas etapas do desenvolvimento, consciente que a criança possui, biologicamente, a capacidade de se autorregular, ou seja, o seu organismo possui inteligência e encontrará um meio de se organizar no momento adequado, de acordo com as necessidades físicas e emocionais, para em seguida, se sentir segura e amada e poder vivenciar a independência que adquire em cada etapa da sua vida. Essa Liberdade, é bem explicada pelo Reich (1987), quando diz que: “a prevenção da couraça seria desnecessária se nossas crianças pudessem se desenvolver como a natureza ou “Deus” prescreveu” (REICH, 1987. p. 27).

Assim, sob uma educação inadequada, repressora, carente de contatos e afeto teremos adultos acometidos pela ausência de um fluir da energia vital no seu corpo, ou seja, adoecidos, congelados e, conseqüentemente, depressivos. “A vida é um fluxo constante de energia e a linguagem do corpo é a linguagem da vida; logo temos que conhecer a energia em nós” (WEIL e TOMPAKOW. 2015 p.93). Essa breve citação ressoa com as ideias da Psicologia Corporal, que nos ensina que a harmonia do corpo pode ser reparada, reorganizada energeticamente, quando nos percebemos, nos sentimos unificados, corpo e mente, para depois, restaurarmos o



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

prazer na vida, mostrando desta maneira, que é possível resgatar o fluxo de energia vital bloqueado no indivíduo com depressão.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**: DSM-5. Tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento, et al. 5ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BAHLS, Saint-Clair. Depressão: Uma breve revisão dos fundamentos biológicos e cognitivos. **InterAÇÃO**, Curitiba, v.3, p.49 a 60, jan./dez. 1999. Disponível em: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/psicologia/article/view/7660/5463> Acessado em: 01 mar 2015.

BALLONE GJ-**Causas da Depressão**, in. PsiqWeb, Internet, disponível em <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=56>, atualizado em 2005. Acesso em: 18 mar 2015.

BAKER, E. **O labirinto humano**. São Paulo: Summus, 1980.

DALGALARRONDO, P. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

LOWEN, A. **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. São Paulo: Summus, 1983.

MORENO, R. **Depressão**. São Paulo. Disponível em: <http://www.neurociencias.org.br/pt/544/depressao-2/> Acesso em: 17 mar 2015.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caracterológico-analítica**: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus, 1996.

NAVARRO, F. **A Somatopsicodinâmica**: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.a.

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.b.

OMSAUDE. **Definição de saúde, segundo a OMS**. Disponível em: <http://www.omsaude.com/conceito-e-definicao-de-saude-oms/>. Acesso em: 03/03/2017.

PERON, A.P.; NEVES, G.Y.S.; BRANDÃO, M.; VICENTINI, V.E.P. **Aspectos Biológicos E Sociais Da Depressão**. Arq.Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, 8(1), jan./abr. p.45-48, 2004. Disponível: <http://revistas.unipar.br/saude/article/view/240/213>. Acesso em: 01 mar 2015.

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. São Paulo: Círculo do Livro, 1975.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DANTAS; Maria Suelene Costa. HEIDE; Loriane. O processo do adoecer na depressão segundo a Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XIII 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

REICH, W. **Bambini del futuro**: Sulla prevenzione delle patologie sessuali. Milano: SugarCo Edizioni, 1987.

ROZENTHAL, Marcia. LANKS, Jeferson. ENGELHARDT, Elias. Aspectos neuropsicológicos da depressão. **R. Psiquiatr.** RS, 26(2):204-212, mai./ago. 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v26n2/v26n2a10.pdf>. Acesso em: 01 mar 2015

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. 2ª ed. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

VOLPI, J. H. **A memória emocional e as somatizações no corpo**. (Revista de Psicologia Corporal, vol.11) Organizadores José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi. Curitiba: Centro Reichiano, 2010.

VOLPI, J. H. **A memória emocional ancorada no corpo**. Artigo do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2004.

WEIL, P. e TOMPAKOW R. **O corpo fala: a linguagem silenciosa da comunicação não verbal**. Ed.74. Petrópolis: Vozes, 2015.

## AUTORAS E APRESENTADORAS

### **Loriane Heide / Mafra / SC / Brasil**

Psicóloga (CRP/SC-12/14589) Graduada pela Universidade do Contestado – Campus Mafra. Cursando especialização em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, no Centro Reichiano, Curitiba / PR. Com artigo publicado nos Anais do XXII Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, apresentando a vivência: Expressões Reais x Expressões Virtuais.

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

### **Maria Suelene Costa Dantas / Curitiba / PR / Brasil**

Psicóloga (CRP-08/18951), Graduada pela UNIBRASIL-PR. Pós-graduanda em Neuropsicologia Educacional pela Universidade Positivo. UP-PR; Hipnose Clínica pela Hipnos Clínica; Cursando especialização em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Palestrou na VII Jornada de Saúde Mental e Psicanálise da PUCPR, com o tema “ Psicanálise e a Pulsão do Saber”. Publicou o artigo “Expressões Reais x Expressões Virtuais” nos Anais do XXII Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, apresentando uma vivência. Autora do artigo “O Amor e Sua Relação com os Tipos de Caráter Segundo a Psicologia Corporal”, publicado na Revista de Psicologia Corporal, vol.11.

**E-mail:** [suelenedantas@outlook.com](mailto:suelenedantas@outlook.com)

## ORIENTADOR

### **José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

**E-mail:** [volpi@centroreichiano.com.br](mailto:volpi@centroreichiano.com.br)

---