



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA O TRABALHO COM A VERGONHA

**Regina Maria Martins Del Coco**  
**Cíntia Suyan Leite**  
**José Henrique Volpi**

### RESUMO

Este trabalho convida a olhar a vergonha na sua manifestação disfuncional, como fonte de sentimentos extremamente dolorosos que afetam a qualidade de vida de uma pessoa; gerando comportamentos que levam ao isolamento, fuga de relacionamentos, ao desejo de “desaparecer da face da terra”, encolher-se afetiva e corporalmente. É uma emoção universal, poderosa e misteriosa em que a pessoa relega a si mesma, se desvaloriza, acredita ser defeituosa e imperfeita, sente-se indigna, inferior e fracassada. Devido a isso, se esconde cuidadosamente de todos, inclusive do terapeuta, o que torna muito difícil identificá-la. Consequentemente a pessoa pode passar por várias terapias e não obter progresso no tratamento terapêutico. Este seminário sugere a psicologia corporal como a abordagem que tem os instrumentos necessários para desvelar e trabalhar profundamente esta defesa.

**Palavras-chave:** Couraça caracterológica. Caráter. Psicologia Corporal. Vegetoterapia caracterológico-analítica. Vergonha.

---

“A vergonha é um arrepiamento que me percorre da cabeça aos pés sem qualquer preparação discursiva.” (SARTRE 2011, p.289)

A vergonha à qual nos referimos neste trabalho é aquela que ninguém quer falar, da qual todos preferem se esconder, disfarçar, “morrer” a ter que lembrá-la ou revivê-la. Não é a vergonha de situações constrangedoras ou construídas culturalmente numa sociedade tradicional, mas sim, a vergonha perante si mesmo, a vergonha de seus próprios valores; reais ou imaginários, construídos ou moldados em sua história. É a vergonha ligada à subjetividade, em que o sujeito se converte em testemunha de seu próprio julgamento e condenação; a vergonha que provém do movimento de separar-se de si como sujeito ao “ver-se sendo visto”. A vergonha tratada aqui é a vergonha de existir, de não poder constituir-se como “sujeito diante de outros sujeitos e da própria vida”; vergonha em que o “eu” está constantemente ameaçado pela voz interna de seu autojulgamento extremamente rígido; vergonha de existir independentemente de ter um corpo saudável ou não, bonito ou não; mas por ter um corpo de “carne e osso”, portanto, passível de ser visto. Vergonha que leva o sujeito a existir para e pelo outro, numa escravidão extremamente cruel e autoinfligida envolvendo corpo, emoção, sensação, pensamentos, escolhas e preferências. Vergonha “*em solidão*”, em acreditar que



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

“não há com quem contar”, acreditar que não há “ser humano ou divino” que possa compreender a amplitude destes sentimentos. Vergonha relacionada ao desejo de liberdade; liberdade de poder “ser quem é”: bom & mau; egoísta & generoso; amar & odiar; ser dócil & ser agressivo. Enfim, vergonha ligada à ferida narcísica, à angústia de não ser o seu ideal. Esta vergonha é silenciosa, escondida e disfarçada a um “preço alto demais”: ser escravo de si mesmo.

Esta é a vergonha disfuncional, fonte de sentimentos profundamente dolorosos, ligados ao auto criticismo e autojulgamento extremamente rígidos e severos, que afeta a qualidade de vida de uma pessoa gerando comportamentos que levam ao isolamento, à fuga de relacionamentos, ao desejo de “desaparecer”, encolhendo-se afetiva e corporalmente.

Gaulejak (2006) descreve a vergonha como sendo “um sentimento doloroso e sensível sobre o qual é preferível não falar; que engendra o silêncio, o fechamento em si até a inibição”. Em sua pesquisa sobre as origens da vergonha Gaulejak (2006) pôde testemunhar o sofrimento de várias pessoas e constatou que:

Quando se é habitado pela vergonha sentimo-nos inúteis, incompreendidos, desvalorizados e sozinhos. Procuramos dissimulá-la a qualquer preço; pensamos que nossa própria existência é vazia e sem interesse. O silêncio e o fechamento em si são sintomas desse sentimento que mistura impotência e perda de confiança. A vergonha é um desamor por si, é pensar que se é mau por dentro. Trata-se de um ataque ao próprio *self*. (GAULEJACK, 2006 p.17 e 51).

Por outro lado, Sartre (2011), com certa dose de humor, ilustra a vergonha de existir ao escrever:

A vergonha é o sentimento de pecado original, não pelo fato de que eu tenha cometido esta ou aquela falta, mas simplesmente pelo fato de ter “caído” no mundo, em meio às coisas [...] Tenho vergonha de mim do modo como apareço aos outros [...] e pela própria aparição do outro sou intimado a fazer um julgamento sobre mim mesmo como se fosse um objeto [...] A vergonha pura não é o sentimento de ser tal ou qual objeto repreensível, mas, em geral, de ser um objeto [grifo nosso], ou seja, de reconhecer-me neste ser degradado, dependente e determinado que sou para o Outro [...] a vergonha é o reconhecimento de que efetivamente sou este objeto que o Outro olha e julga [grifo nosso]. É o Outro que me dá consciência de existir (SARTRE, 2011, p.336).

Tanto em Gaulejak (2006) como em Sartre (2011) a vergonha envolve a negação do *self*. Sartre leva à reflexão de que o sujeito “existe,” na medida em que assume a



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

responsabilidade do julgamento feito pelo outro (presente ou não, real ou imaginado) como sendo a “verdade absoluta”, sendo que esta “verdade” é principalmente resultado do julgamento do próprio sujeito para consigo mesmo como alguém ridículo, detestável, indigno, repreensível, degradado e etc. Veremos este “outro” em Sartre como sendo o “mundo”, as pessoas, bem como a interiorização de todas as vivências do sujeito, em suas conexões com os vários campos de energia desde o momento em que foi gerado.

Esse pensamento corrobora com as ideias de Volpi e Volpi (2005) quando falam dos campos energéticos:

[...] estamos o tempo todo inseridos e mergulhados nessas conexões seja com pessoas, com objetos, com a natureza ou com o cosmos. O primeiro campo energético é o fusional e diz respeito ao período gestacional e a ligação do bebê com o útero materno [...]; o segundo campo é o simbiótico e é o campo da relação estabelecida entre o bebê e a mãe [...]; o terceiro campo é o familiar e trata da ligação entre o bebê e a família [...]; o quarto campo será o social onde agora a ligação desse bebê será com outras pessoas até então estranhas, que já não são membros de sua família, mas sim, da sociedade. O quinto campo será o campo ecológico-cósmico onde a ligação passa ser com a natureza e com o cosmos. (VOLPI & VOLPI, 2005, p. 2-3)

Partindo deste pressuposto, falaremos sobre a qualidade das conexões que fizeram e fazem parte da vida de uma pessoa com vergonha. Segundo o pensamento reichiano, o ser humano ainda no útero já se “comunica e faz contato com as pessoas e com o mundo sentindo e respondendo aos estímulos do meio, principalmente aos estresses, que vão sendo gravados no corpo e permanecem ancorados na memória celular. Mais tarde, podem vir à tona e trazer como consequência a manifestação de inúmeras doenças.” (VOLPI e VOLPI, 2004, p. 1).

Pois bem, em meio à diversidade de razões para o desenvolvimento da vergonha, o ponto comum é o fato de esta emoção ter suas “raízes nas fases iniciais do desenvolvimento da criança na sua relação com a mãe e/ou primeiros cuidadores e se consolidar em etapas à medida que a criança cresce, invadindo aos poucos o conjunto da psique.” (GAULEJAK, 2006, p.53).

Fabian Llanos (2018) fala sobre estudos contemporâneos na área de neurociências, onde se referem à vergonha como desencadeada por características neurofisiológicas que permitem pensar na existência dela em etapas pré-verbais do desenvolvimento do ser humano, incluindo a fase intrauterina.

Em relação a esta questão, Llanos cita alguns autores que tratam do tema. Segundo Basch, a vergonha pode ser definida como um afeto, definido como reações fisiológicas não



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

conscientes até os 18 meses de vida; já Tomkins, argumenta que vergonha é a “súbita interrupção de um estímulo prazeroso”. Por outro lado, Porges afirma que “a vergonha é uma interrupção do S.N. [Sistema Nervoso] parassimpático nos estados excitados do S. N. simpático, gerando um caminho de resposta fisiológica rápida que pode sobrecarregar as funções corticais superiores”. As contribuições de Porges, segundo Llanos (2019), dão luz sobre o quão primordial é a vergonha ao descrevê-la em relação ao funcionamento do sistema nervoso autônomo, cujo desenvolvimento e maturação ocorrem no estágio intrauterino do desenvolvimento do ser humano e aos processos energéticos descritos por Reich. Conclui então que “podemos inferir que a vergonha influencia a capacidade pulsátil do organismo vivo desde seus primórdios, interrompendo-o ou limitando-o de maneira crônica ou aguda.” (BASCH, TOMKINS e PORGES *apud* LLANOS, 2018, p. 2-3).

A partir destes conceitos podemos dizer que a Psicologia Corporal possibilita a ampliação do olhar sobre o fenômeno da vergonha, ao vê-la como uma reação orgânica involuntária e não consciente ligada ao Sistema Neurovegetativo, e cujo “gatilho” não está necessariamente ligado apenas ao outro (fator externo), mas também, a fatores internos (temperamento, herança genética, crenças, etc.) ocorridos nas etapas de desenvolvimento do ser humano, que para Reich inclui o momento da fecundação. A intensidade e frequência destes fatores ligados à vergonha na história de vida de cada pessoa determinará se esta poderá se tornar patológica (tóxica) ou não.

Segundo Volpi (2004) cada uma das etapas de desenvolvimento emocional “é caracterizada por fenômenos específicos que desde o início trazem consigo, na bagagem genética das células, valores biofisiológicos, emocionais-afetivos e intelectuais, que serão transmitidos para todas as demais células do corpo durante todo o processo de desenvolvimento.” (VOLPI, 2004 p. 3). Ao se completarem estas etapas o caráter, que é a forma do indivíduo agir e reagir perante todas as situações que o mundo lhe impõe, se estabelece definitivamente. Volpi diz:

Se a criança passar por todas as etapas sem sofrer comprometimentos [...] será capaz de chegar ao caráter genital. No entanto, se os impulsos dessa criança forem frustrados, reprimidos de forma severa, sua energia permanecerá fixada, propiciando o aparecimento de um caráter neurótico, que irá se defender, agindo e reagindo de forma peculiar, em conformidade com a etapa em que o bloqueio ocorreu. O trabalho de Reich mostra que as defesas de caráter funcionam como uma forma estratégica de sobrevivência e ocultam um falso *self* que foi ameaçado na infância (VOLPI, 2004, p.3 e 6).



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Para Reich, o corpo contém a história de cada indivíduo e é por meio dele que devemos buscar resgatar as emoções mais profundas. O trabalho corporal proporciona o alcance das memórias aprisionadas nas couraças de forma a liberá-las, mobilizando juntamente, a energia retida na musculatura. 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 destas sensações irão desaparecer com o passar do tempo, outras irão se sedimentar, deixando uma impressão gravada no nosso corpo e mente de forma consciente ou inconsciente. Esta memória irá reagir frente às ações e impactos sofridos no dia a dia. Os estímulos do meio, estresses, vão sendo registrados e permanecem ancorados na memória sensorial celular (VOLPI & VOLPI, 2002).

A vergonha, portanto, faz parte da formação do caráter de uma pessoa, construído segundo seu modo singular de reagir frente à vida. Como diz Reich:

As causas das reações típicas de uma pessoa no dia a dia e no tratamento, são as mesmas que não só determinam a formação do caráter, como também consolidam e preservam o modo de reação, desde que este se estabelecera e se constituíra num mecanismo automático independente da vontade consciente. Portanto, na constelação desse problema, o importante não é o conteúdo e a natureza deste ou daquele traço de caráter, mas o mecanismo e a gênese do modo de reação típico do paciente. (REICH, 1998 p. 150).

A vergonha sempre esteve e está presente na intimidade de cada um. Uma emoção universal, sutil, sensível e ao mesmo tempo extremamente poderosa, na qual o sujeito despreza a si mesmo por acreditar ser defeituoso e imperfeito, inferior e fracassado, sentindo-se, portanto, indigno de amor e respeito. Como consequência, a pessoa que possui a vergonha tóxica raramente pede ajuda, principalmente por acreditar que esta não virá seja por não “ser merecedor”, seja por temer que o outro o despreze, enfim, por um motivo puramente singular do sujeito. Para se defender desta dor, usa várias máscaras e disfarces (como um processo inconsciente) para que ninguém perceba “quem ele é na verdade”.

Gaulejak (2006) deixa claro este mecanismo ao falar que as “reações defensivas designam o modo como o sujeito aprende a conviver com a vergonha, escondendo-se, escondendo-a, tentando escapar dela ou a camuflando com outros sentimentos e atitudes como medo, masoquismo, raiva, revolta, estupidez, desprezo e outras...” (GAULEJAK, 2006, p.187).

Comumente a pessoa com a vergonha tóxica busca a terapia trazendo questões como problemas no trabalho ou relacionamento, mas não traz a vergonha, que na grande maioria



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

das vezes não é conhecida e muito menos nominada pelo próprio sujeito. A pessoa não chega para trabalhar a vergonha, e sim com sintomas que ela própria não sabe que são parte da vergonha. Sendo assim, muitas vezes a vergonha pode ser de difícil identificação até mesmo pelo terapeuta, que muitas vezes pode não reconhecê-la.

A dificuldade que sentimos (como terapeutas) para reconhecer e lidar com a nossa própria vergonha se transfere para a situação terapêutica. RE-conhecer pressupõe conhecer novamente, portanto, se o terapeuta não está envolvido pessoalmente em sentir, compreender e trabalhar seus próprios traços da vergonha, como poderá desenvolver um projeto terapêutico que possibilite o reconhecimento e amadurecimento destes traços caracterológicos do paciente? Consequentemente, pode passar por várias terapias e não obter progresso no tratamento terapêutico. É importante tornar a vergonha consciente, cada faceta dela por mais escondida e disfarçada que esteja. É importante que o paciente perceba a força destrutiva da vergonha em seu corpo, em sua mente e em seu coração.

Como a vergonha se expressa no corpo?

John Conger (2008), psicólogo e psicoterapeuta bioenergético, em seu artigo “O corpo da vergonha” fala sobre as manifestações físicas aparentes da vergonha como rubor, sudorese, taquicardia e olhar abatido, mas se aprofunda nesta questão ao falar que:

A vergonha se abate sobre os alicerces do *self* corporificado: nosso *grounding*, nosso senso de limites, nossa respiração inibida, nosso acesso a uma gama de emoções e nossa capacidade de nos presentificar [...] A vergonha quebra a formação de um *self* central primitivo, o que se reflete no corpo por uma impossibilidade de se enraizar, estabelecer bons limites, por uma respiração restrita, uma perda de diversidade emocional e um enfraquecimento no desejo de se presentificar. (CONGER, 2008, p.1)

Concordando com Conger e articulando com o que já foi colocado sobre o fenômeno da vergonha neste trabalho, acreditamos que, como a vergonha está ligada às primeiríssimas quebras da qualidade do vínculo entre o bebê e sua mãe (ou cuidador), se nesta fase o bebê não tiver a percepção e sensação de “ser visto”, não desenvolverá a sensação central de identidade; não sentirá seu “corpo presente,” pois não houve o “brilho no olhar” da mãe ao olhar para o filho, ao tocá-lo. Ao não receber o olhar da mãe, o bebê não se sentirá confirmado, não sentirá que merece estar no mundo. Esta fase se refere ao desenvolvimento saudável ou não a partir do *grounding* inicial. Conger (2008) conclui ao colocar que “O caráter pode, posteriormente, construir sua casa sobre estes alicerces, sofrendo sob o olhar imaginado dos



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

outros” (CONGER 2008 p. 4). Por fim, o autor coloca que podemos “também observar o corpo que se contrapõe à própria vergonha, o corpo que se mantém rigidamente ereto, a pelve trancada, como negação da vergonha” (CONGER, 2008, p. 7). Assim, algumas manifestações da vergonha no corpo são percebidas através da

[...] diminuição do contato visual (olhos baixos), posturas corporais submissas e “encolhidas” (ombros encolhidos), congelamento (postura rígida), voz tensa, uso de vocabulário autodepreciativo, (*ridículo, tolo, bobo, idiota, estúpido, burro, impotente, fraco*), confusão de pensamento, hesitação, fala imbuída de resmungos, silêncios, gagueira, pausas longas, fala rápida ou tensa, riso superficial, ansiedade e/ou agressão deslocada, (dirigida para si) e ruminativa, e propensão para externalizar a culpa reagindo com agressão física e verbal (VAN VLIET, 2008 *apud* HULSTRAND, 2015, s/p).

Neste sentido, as terapias puramente verbais, em nossa opinião, são restritas, pois as emoções, para poderem ser transformadas, precisam ser sentidas nas esferas corporal, emocional, mental e energética. Nas palavras de Navarro:

Qualquer terapia verbal ou limitadamente gestual só traz benefício se houver ab-reações emocionais, com seus componentes neurovegetativos e expressivos; caso contrário, a verbalização pura e simples impõe enormes dificuldades à superação de conteúdos relacionados com as vivências associadas, especialmente ao período pré-verbal. Este período que também inclui a vivência emocional fetal (cuja importância é hoje reconhecida) é fundamental para a escola reichiana porque é vivenciado pelo homem como alegria e prazer, ligadas ao parassimpático, ou como dor e retração ligadas ao simpático. (NAVARRO, 1996 p.14).

Para Navarro (1995), a vergonha é uma formação reativa, ou seja, um mecanismo de defesa que, em linhas gerais, ao contrário da sublimação (mecanismo de defesa em que a pessoa realiza algo frente às insatisfações vividas), a pessoa “deve realizar qualquer coisa para não estar mal”, ou seja, o envergonhado faz todo o possível para não encarar a dor, evitando assim, viver uma vida saudável e plena. Navarro diz que “a vergonha na realidade, não é outra coisa senão um aspecto do medo, e neste caso, o medo do julgamento do outro, e que a máxima manifestação desta formação reativa pode ser uma fobia “quando a repressão é muito profunda e muito forte.” (NAVARRO, 1995 p. 32 e 33).

O trabalho terapêutico na Vegetoterapia caracterioanalítica não determina a eliminação deste medo ou da vergonha patológica, mas proporciona o reequilíbrio neurovegetativo alcançado pelos *actings* e acompanhado pela análise do caráter. Coloca o paciente em condições não somente de compreender, mas principalmente, de “sentir” seu eu, seu “ser no



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

mundo” (NAVARRO, 1996 p.13), permite a tomada de consciência, a autogestão de suas defesas.

Partindo destas colocações, iremos refletir sobre as contribuições da Psicologia Corporal, mais especificamente a Vegetoterapia Caracteroanalítica juntamente com a Bioenergética, para que através dos *actings* e exercícios bioenergéticos possamos ir rematrizando as memórias corporais da vergonha ancoradas no corpo (memória celular), na formação do caráter, que aprisionam o sujeito a, cada vez mais, utilizar sua energia para esconder-se. Na medida em que gasta mais energia para esconder-se, menos energia lhe sobra para viver. Acreditamos que este é um trabalho que segundo Reich, “busca a cura não deduzida apenas do ato de tornar consciente o conteúdo bloqueado, mas que engloba emoção/consciência/corpo e vontade.” (REICH, 1998, p.29).

Compreendemos que cada estrutura de caráter possui traços da vergonha que se manifestam de maneira singular. Com isso, iremos analisar alguns traços caracterológicos comuns à vergonha, bem como algumas estruturas de caráter com a contribuição da Metodologia da Vegetoterapia caractero-analítica.

Segundo Navarro (1995), podemos dividir os caracteres em quatro grupos de estrutura: o Núcleo Psicótico, o Borderline, o Psiconeurótico, que engloba o masoquismo e o compulsivo, e o Neurótico que inclui o narcisista e o histérico. Com isso, propomos analisar os traços caracterológicos do “Núcleo psicótico” e do “Borderline”, que se desenvolvem em decorrência do estresse no período da gestação e amamentação, até os nove meses de idade, e que são a base para este estudo da vergonha.

O traço de caráter do núcleo psicótico é decorrente do estresse sofrido pelo bebê na vida intrauterina – do período embrionário-fetal até o décimo dia após o nascimento. Neste período, ao ocorrerem fatores internos ou externos que levem a mãe ao sofrimento e à angústia, como medos relacionados à maternidade, tentativas de aborto, gravidez indesejada, baixa energia da mãe. Essas emoções maternas afetam o embrião, que passa pelo medo de se desintegrar; “medo celular da morte” (NAVARRO, 1996, p. 17) levando à perda de contato com a mãe e reduzindo seu campo energético. O medo da morte leva ao congelamento, assim, a memória celular fica gravada no corpo e não pode ser apagada, apesar de ser reprimida da consciência (LOWEN, 1997).

Segundo Navarro (1995), ocorre um bloqueio no primeiro nível, ou seja, no estágio ocular, atingindo as funções basilares que são os tele receptores: olhos, ouvidos, nariz e pele.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Isso limita a comunicação e a expressão com o mundo externo. O medo então, faz o bebê fechar-se em si, como se tivesse alcançado um estado de pânico, a perder o interesse pelo mundo externo e não ter consciência do próprio limite físico, emocional e energético.

Conforme o bebê vai crescendo, é tomado de algumas sensações inconscientes como a falta de ser desejado, não acreditar que tem o direito de existir, pelo medo intrauterino de desintegrar-se, manifestados na vergonha em afirmar e possuir o seu “eu”. Desta forma, para Navarro (1995), o tratamento terapêutico com o núcleo psicótico precisa ser de maternagem, no qual o terapeuta terá a postura de um útero quente e caloroso, disponível e acolhedor, oferecendo carinho e contato para que o paciente se sinta aceito. Tem, portanto, uma conduta de aceitação e aprovação, que possibilita trazer o paciente para a percepção da realidade; inclusive ao orientá-lo para que fale olhando para o terapeuta. O motivo do paciente não olhar nos olhos do outro, é porque tem medo do contato, pois esse pode mobilizar sua vergonha de ser visto quando “não se sente digno de existir”. Outro aspecto importante é falar do “não eu”, pois auxilia na formação do eu. Igualmente, a mudança no padrão de relacionamento com o terapeuta pode mudar a relação do paciente com as demais pessoas.

Como a vergonha aprisiona a pessoa em um esgotamento energético para esconder-se, o terapeuta - ao executar o trabalho terapêutico corporal que irá dissolvendo gradualmente a couraça e não rompendo violentamente os bloqueios energéticos que a constituem, poderá, através da atuação no sistema neurovegetativo, contribuir para a rematização do temperamento e a ação da caracterialidade no bloqueio da energia vital. (NAVARRO, 1996).

Os trabalhos que podem ser realizados são os *actings* dos olhos, principalmente o do ponto fixo (olhar fixamente para um ponto podendo ser auxiliado com uma lanterna), para auxiliar na clareza e percepção do paciente em perceber que sua vergonha provém de uma percepção distorcida sua não do outro. (NAVARRO, 1995).

O núcleo psicótico tem medo do contato, pelo medo de se desintegrar. Desta forma, a massagem reichiana é extremamente útil, pois facilita a formação de vínculo, com a transferência, o que representa uma atitude maternal. O terapeuta ao ter uma postura afetuosa e disponível estabelecerá a empatia pelo campo energético com o paciente (VOLPI e VOLPI, 2003). São técnicas que levam o paciente a perceber seu corpo, suas fronteiras, seus limites, gerando confiança e possibilitando o uso mais eficiente da energia, colocando-a em um movimento saudável para que tenha a possibilidade de satisfazer suas necessidades e que lhe dê estrutura, consciência dos próprios limites e do espaço ocupado pelo CORPO neste mundo.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Já o caráter Borderline se forma devido ao estresse vivenciado no período neonatal – desde o momento do nascimento até o 8º ou 9º meses. É desencadeado devido a uma amamentação deficitária, decorrente da falta ou da insatisfação no aleitamento, que fragiliza a formação da estrutura do eu. Também pode ser desencadeado por um desmame brusco, expresso com a raiva. Durante a amamentação, se adquire a função de acomodação ocular, por ter um ponto de referência para olhar (mãe e seio). Dessa forma, a criança distingue o eu do não-eu. Caso esse processo não seja satisfatório, forma-se o medo de olhar e ser olhado. Ao não criar confiança em si, não consegue abandonar a simbiose com a mãe e cria uma personalidade dependente. A criança tem medo de não poder sobreviver (NAVARRO, 1995). Ocorre a vergonha de ser visto em sua fragilidade, a vergonha de não conseguir ter independência do outro, de fracassar em ser o que outro aprova.

De modo que se o terapeuta tem uma postura que represente uma mãe boa, que não julga o paciente, este não precisa mais temer expressar a agressividade, pelo medo de ser abandonado. Passa a sentir que pode ser aceito mesmo assim, por inteiro. A flexibilização da couraça pode ser alcançada por meio dos *actings* dos olhos e da boca, convergência e sucção (boca de peixe) (NAVARRO, 1996), que tem como proposta fazer com que o paciente se sinta suprido e não mais experimente a sensação de vazio, e a falta de aprovação como até então vivenciou, ajudando-o na separação do “eu” e do “outro”, promovendo o desligamento da simbiose, para alcançar a independência e superar a vergonha, flexibilizando tais bloqueios e auxiliando na auto expressão dos sentimentos sistematicamente reprimidos.

Dessa forma, muitas vezes pode ser preciso trabalhar sobre alguns outros segmentos de couraça para fortalecer alguma estrutura corporal (caráter) num primeiro momento. Um exemplo disso, é flexibilizar a musculatura peitoral para o paciente poder encarar o mundo de frente, sem medo de quebrar-se com as críticas que o mundo pode vir a fazer e, assim, afetar sua autoestima. Esse fortalecimento é alcançado através do *acting* do falar “eu” ao socar o divã. Outro procedimento é fortalecer as pernas para que o paciente possa caminhar com os próprios pés e ter maior contato com a realidade, o que também pode ser feito através do *grounding* para que assim possa ter domínio sobre a vergonha.

Segundo Lowen (1983 e 1986), o *grounding* significa o contato dos pés com o chão, o que corresponde a ficar de pé com os joelhos ligeiramente inclinados, com os pés paralelos e separados, equilibrando o peso do corpo entre o calcanhar e a ponta dos pés. O corpo fica ereto, com os braços caídos e relaxados ao longo do corpo, a pélvis e as nádegas devem estar



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

soltas. O objetivo é entrar em contato com as pernas e pés, com a sua base, representando o contato da pessoa com a realidade de sua existência, sua natureza animal, instintiva, havendo uma sensação de segurança e independência, ao colocar os pés no chão e não “suspensos” no ar.

Outro aspecto importante é trabalhar com a ansiedade decorrente da pessoa ter aprendido que sentir é doloroso demais, e, portanto, o seu existir é algo errado, sendo necessário flexibilizar a respiração, pois conter a respiração foi um meio de reduzir a sensibilidade às emoções. Para diminuir a ansiedade referente à vergonha, pode-se utilizar técnicas de respiração, como o *acting* do “gato” que consiste em inspirar pelo nariz, de boca fechada, e em seguida expirar pelo nariz mostrando os dentes topo a topo, que reflete em um nível diafragmático e abdominal (NAVARRO, 1996). Pode-se, também, utilizar o Stool (banco da Bioenergética), em que o paciente deita de costas sobre o banco, com os braços estendidos, o que ajuda a pessoa a alongar e aliviar os músculos retraídos e tensos das costas bem como abrir o peito, ampliar e aprofundar a respiração, possibilitando que a pessoa volte a sentir as emoções e estar aberta a expressá-las (LOWEN, 1985).

O medo da entrega está diretamente relacionado ao prender a respiração, isto é, quando a respiração está bloqueada a pessoa não sente seu corpo, o que causa uma tensão muscular no peito, restringindo a sua entrega ao corpo e aos sentimentos. Entregar-se ao corpo é permitir que ocorra uma respiração livre e plena. Enquanto a pessoa tiver medo de respirar profundamente não poderá sentir satisfação, pois nada externo preenche o vazio no ventre que está ligado ao medo de sentir a própria tristeza profunda ou desespero. Já o indivíduo que respira profundamente com a barriga consegue chorar e rir com profundidade de sentimento, tanto de tristeza como de alegria (LOWEN, 1983).

Contudo, todos temem entregar-se, que significa abrir mão do controle do ego, e expor seus sentimentos. Mas para alcançar a maturidade é necessário conhecer o próprio *self*, os medos, fraquezas e manipulações, e os aceitar, isto é acolher a vergonha das próprias dificuldades e defeitos, que se tornam obstáculos para a entrega ao amor. Precisamos então desbloquear a vergonha, pois ela é a barreira para a auto aceitação e restringe a liberdade que é a base para a alegria de ser e expressar quem somos (LOWEN, 1997).

Esta vergonha, então, não é uma simples vaidade do ego, mas é como tirar o ego e deixar ficar apenas a essência da pessoa, que foi vivenciada como um fracasso, o fracasso desde que estava sendo formada, quando o corpo da mãe a rejeitou como um intruso, o



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

fracasso de não ter sido amada, desejada, vista e aprovada por aquela que a gerou. É a dor de receber um olhar sem um brilho de aprovação. Por isso essa vergonha surge antes mesmo de conhecer as palavras, e assim conseguir colocá-las em conceitualizações. É sentida no corpo e mantida na estrutura corporal.

Por isso trazemos a contribuição da Psicologia Corporal, que possibilita que o trauma que não pode ser revertido apenas por palavras, pois afinal, não foi formado por palavras, mas gerado pelo sentir, possa ser curado voltando-se à sua origem, pela mesma matéria que o criou, reviver o próprio sentimento e assim ressignificá-lo pela energia do pertencimento e aprovação.

Por trás do sofrimento da vergonha escondem-se tesouros de amor, de sensibilidade e de humanidade que não chegam a se manifestar (Bret Lyon).

## REFERÊNCIAS

CENTER OF HEALING SHAME. **Recursos suplementares**. Artigos Bret Lyon, PhD. Disponível em <https://healingshame.com>

CONGER, J. **O corpo da vergonha: caráter e brinquedo**. Bioenergetic Analysis. The Clinical Journal of the International Institute for Bioenergetic Analysis, Vol. 12:1:2001. Tradução de Maya Hantower para o Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo, 2003.

GAULEJAC, V. **As Origens da vergonha**. São Paulo: Via Lettera, 2006

HULSTRAND, K. L.. (2015). **Shame** --- the Good, the Bad and the Ugly: Therapist Perspectives. Retrieved from Sophia, the St. Catherine University repository website: [https://sophia.stkate.edu/msw\\_papers/459](https://sophia.stkate.edu/msw_papers/459)

LLANOS, F. **La verguenza y su importância em la Psicoterapia Corporal**. In; VOLPI, JOSÉ HENRIQUE; VOLPI, SANDRA MARA (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO E ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-03-06]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm). Acesso em 30/08/2018.

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

LOWEN, A. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Agora, 1985.

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



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

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

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica**: Sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

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

SARTRE, J.P. **O ser e o nada** – Ensaio de ontologia fenomenológica. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **A prática da vegetoterapia**. in: VOLPI, J. H.; VOLPI, S.M. Revista Psicologia Corporal. Curitiba: Centro reichiano, 2003, vol. 3, pp-31-38

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **O corpo e suas emoções**. Curitiba: Centro Reichiano, 2004. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br). Acesso em: 04/2019

VOLPI José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **REICH**: da vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Conexões, desconexões e reconexões energéticas que compõem a estrutura emocional**. In: CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, 2015, XX. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. [ISBN – 978-85-69218-00-5]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos\\_anais\\_congressos.htm](http://www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm). Acesso em 26/04/2019.

VOLPI, José Henrique. **Somatização**: a memória emocional ancorada no corpo. Curitiba: Centro Reichiano, 2004. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: 04/2019

## AUTORAS E APRESENTADORAS

### Cíntia Suyan Leite / Cascavel / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/24005). cursando Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: [cslevel@hotmail.com.br](mailto:cslevel@hotmail.com.br)

### Regina Maria Martins Del Coco/ São Paulo/ SP/ Brasil

Psicóloga clínica, psicopedagoga, terapeuta familiar. cursando Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano – Curitiba/PR

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



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

DEL COCO, Regina Maria; LEITE, Cíntia Suyan; VOLPI, José Henrique. Contribuições da Psicologia Corporal para o trabalho com a vergonha. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## 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)

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.