



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RODRIGUES, Alex Sandro; VOLPI, José Henrique. A contribuição da Psicologia Corporal no âmbito organizacional com relação à síndrome de Burnout. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

A CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL NO AMBITO ORGANIZACIONAL COM RELAÇÃO À SÍNDROME DE BURNOUT

Alex Sandro Rodrigues
José Henrique Volpi

RESUMO

A Síndrome de Burnout, se caracteriza pela exaustão que a pessoa sente, quando relacionada ao ambiente de trabalho, onde tem a sensação de que chegou ao seu limite, e que não tem energia para continuar suas atividades laborais, tanto física como mentalmente. Já a Psicologia corporal tem como objetivo estimular os processos energéticos, através de técnicas que estimulem tanto o corpo quanto a mente, fazendo com que as pessoas fortaleçam o prazer e a alegria de viver. Desse modo, pode-se observar que dentro das empresas, dos mais variados segmentos, existem pessoas e situações diversas, onde cada qual tem a sua maneira de vivenciar as situações e deixar fluir suas rotinas do dia a dia, por outro lado, existem pessoas que por motivos de conteúdos da infância, através das couraças, não conseguem superar situações conflitantes e que acabam se deixando afetar, prejudicando assim sua vida profissional, social, familiar entre outros, nesse quesito a psicologia corporal, vem para poder analisar e aplicar técnicas que forneçam a essas pessoas um melhor contato e conhecimento de seu corpo assim como uma melhoria na qualidade de vida tanto pessoal, quanto profissional.

Palavras chave: Energia. Organizações. Psicologia Corporal. Reich. Síndrome de Burnout.

Até os dias atuais, Wilhelm Reich é lembrado por suas descobertas, que trouxeram uma grande contribuição para o aspecto corporal do ser humano, pois através de seus estudos conseguiu comprovar a existência de uma energia ao qual denominou de energia orgone, que por sua vez é uma energia que está em todo lugar, assim como também no corpo humano, sendo ela que vai dar movimento tanto ao corpo e a mente quanto ao todo em que a pessoa esta inserida. Quando essa energia está em constante movimento, significa que o individuo é um ser saudável, porém quando “essa energia está estagnada, tanto no organismo humano quanto na atmosfera é chamada de Deadly Orgone (DOR) que é a energia da doença, da morte, também responsável pela formação dos desertos” (Reich apud VOLPI, 2016, p. 173).

Isso demonstra que todos, somos movidos por energia e que as interações com o outro e com o meio ambiente são energéticas, sendo que essa energia vai conectar a energia do corpo com a do meio ambiente, ao qual vai possibilitar um fluxo entre elas, onde o corpo vai pulsar, e que ela irá se mover livremente possibilitando assim, entrarmos em contato com o meio que nos envolve, com o outro, a natureza e o cosmos, ao contrário do que se ela estiver



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RODRIGUES, Alex Sandro; VOLPI, José Henrique. A contribuição da Psicologia Corporal no âmbito organizacional com relação à síndrome de Burnout. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

desconectada, vai entrar em um processo de imobilidade e vai paralisar, onde agirá pelo processo da DOR, a energia de morte. (REICH apud VOLPI, 2006).

Como dizia Reich, o ser humano é ligado pela relação de corpo e mente, ou seja, “[...] o corpo e mente são funcionalmente idênticos, isto é, o que ocorre na mente reflete o que está ocorrendo no corpo e, vice e versa” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 5).

Partindo dessa relação de corpo e mente para o ambiente organizacional, observa-se que há uma grande variedade de fatores estressantes gerados no dia-a-dia, como as cobranças de desempenho, o deslocamento entre sua casa e o trabalho, a competitividade entre empresas, entre os próprios colaboradores e a ameaça de perder o emprego, ao qual exige, uma performance profissional desses colaboradores em que se torna quase que incompatível com as suas necessidades, seja ela física, mental ou emocional, pois pode gerar um desgaste, comprometendo assim o fluxo energético e reduzindo seu rendimento profissional, social e pessoal dentro das empresas.

E uma das causas seria o grande impacto que a inovação tecnológica teve em um curto espaço de tempo, através de vários meios, como a internet, redes sociais entre outros, além das cobranças de rendimentos, pessoal, social e profissional, em que por sua vez a grande maioria não estava preparada pra uma mudança tão grande nesse curto espaço de tempo. Essas mudanças se refletem em nosso corpo e mente, através de tensões musculares, crônicas e inconscientes, incapacidade de relaxamento mental, além de várias somatizações como a síndrome do pânico e também a de Burnout. (RICHERS, 2007).

Com todas essas mudanças, cobranças de rendimento e o convívio conflituoso com os próprios colaboradores assim como gerencia, pode surgir uma Síndrome que está ganhando cada vez mais enfoque dentro das organizações sendo essa a Síndrome de Burnout, em que, no inglês “*Burn*” significa queimar e “*Out*” que significa fora, e que pode ser compreendida por consumir de dentro para fora. Pereira (2002, p. 21), relata que, “Burn-out, no jargão popular inglês, se refere àquilo que deixou de funcionar por absoluta falta de energia”, este por sua vez, pode ocorrer à perda do interesse no trabalho assim como pode ocorrer exaustão quando se refere a este.

Ela pode gerar vários sintomas que podem ser físicos como fadiga constante e progressiva, distúrbios no sono, cefaleias, enxaquecas, transtornos cardiovasculares, disfunções sexuais, alterações menstruais entre outros; Psíquicos onde vai haver alterações de memória, sentimento de solidão, sentimento de impotência, baixa autoestima, sentimento de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RODRIGUES, Alex Sandro; VOLPI, José Henrique. A contribuição da Psicologia Corporal no âmbito organizacional com relação à síndrome de Burnout. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

alienação, lentificação no pensamento; Comportamentais, como irritabilidade, negligência, perda de iniciativa, dificuldade na aceitação de mudanças, comportamento de alto risco, sendo esses, alguns dos sintomas; Também são relatados sentimentos defensivos, como ímpetos de abandonar o trabalho, indiferença, e cinismo no trato com os clientes.

Se partirmos da premissa que a Síndrome de Burnout seja definida como o esgotamento dessa energia, pode-se então observar a grande importância da psicologia corporal, para auxiliar as pessoas que tem tendência a desenvolver a Síndrome, através do estudo corporal dessas pessoas, assim como um desenvolvimento na compreensão do corpo e da mente e os processos energéticos envolvidos.

Uma das teorias que podem ser aplicadas no ambiente organizacional para se trabalhar com essa energia é a Bioenergética, que de acordo com Lowen e Lowen (1985), ela vai combinar o trabalho corporal com a mente para que as pessoas possam compreender seus problemas emocionais e que assim possam buscar um maior potencial no prazer e na alegria de viver. De acordo com a Bioenergética, os processos do corpo e da mente, vão agir no plano consciente, já os processos energéticos vão agir em planos inconscientes mais profundos.

A Análise Bioenergética trabalha com a função: mente, corpo e energia. Quando esses segmentos não estão em harmonia em um colaborador, este pode não se sentir adequado ao local de trabalho, fazendo com que a saúde torne-se fragilizada. Baseando-se nessa premissa, observa-se a importância de se trabalhar a relação mente-corpo-energia no ambiente organizacional.

Um colaborador satisfeito consigo mesmo poderá realizar seu trabalho com maior eficiência, assumindo maiores responsabilidades para si.

“A Análise Bioenergética tem como objetivo ajudar o ser humano a recuperar a sua natureza primária que se integra na sua condição de ser livre e belo. Para que isto se realize propõe que se deve curar a cisão mente e corpo” (SEMINOTI, 2009, p. 6).

Uma das técnicas que podem ser abordadas dentro a análise bioenergética, é o *grounding*, visto que ele proporciona uma característica de base ou raiz, fortalecendo assim física, mental e energeticamente os colaboradores, fazendo com que possam atuar dentro da empresa de uma forma colaboradora com a equipe: auxiliar nas decisões, através de ideias, ou poder comunicar-se melhor tanto com seus colegas de trabalho, como com seus superiores, promovendo assim um ambiente melhor para se trabalhar.

Para Lowen e Lowen (1985, p. 8), o *grounding*



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RODRIGUES, Alex Sandro; VOLPI, José Henrique. A contribuição da Psicologia Corporal no âmbito organizacional com relação à síndrome de Burnout. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Aumenta o senso de segurança. Ela [a pessoa] sente o chão sobre si e seus pés se apoiando nele. Quando uma pessoa que está altamente carregada ou excitada, sua tendência é ir para cima, voar, levantar voo. Nessas condições, apesar da sensação de excitação, ou elação, há sempre um elemento de ansiedade e perigo, a saber, o perigo de cair. Isto é igualmente válido quando se está fora do chão como num avião. Sua resolução se dá quando a pessoa volta a salvo para o solo, física ou emocionalmente.

Também dentro da psicoterapia corporal existe a análise reichiana, que é de grande contribuição na prevenção da Síndrome, pois ela irá trabalhar com a flexibilização das couraças, fazendo com que o fluxo de energia flua de uma melhor maneira possível pelo corpo.

Navarro (1996), cita que cada indivíduo possui um terreno energético que pode ser alcalino ou ácido, estes que por sua vez podem ser oxidado ou reduzido, definindo assim os tipos de indivíduos segundo a sua distribuição de energética, onde podem ser indivíduos com uma baixa carga energética e mal distribuída (hiporganótico-desorganóticos), os com carga energética mal distribuída (desorganóticos), os indivíduos com uma carga energética excessiva porém mal distribuída (hiperorganótico-desorganóticos), e indivíduos com carga energética adequadamente distribuída mas em excesso (hiperorganóticos), demonstrando que a energia presente pode ser identificada e trabalhada através dos *actings* e outras técnicas de desbloqueio das couraças dentro da análise reichiana (NAVARRO, 1995).

As couraças se formam a partir da angústia, onde em seguida há um bloqueio energético, formando assim as couraças e prejudicando assim o fluxo dessa energia.

Reich vai apresentar sete segmentos de couraças que seriam os olhos, a boca o pescoço, o alto do tórax, o diafragma, o abdômen e a pélvis, que estão ligados entre si, ao qual se houver excessos ou deficiências de cargas podem causar um comprometimento no funcionamento do organismo como um todo que podem provocar perturbações funcionais e com o tempo até lesões orgânicas, em qual são a origem das doenças psicossomáticas na visão reichiana. Reconhecendo os bloqueios, e a origem, é possível se utilizar de técnicas para mobilizar a energia estagnada através dos *actings* da vegetoterapia característico-analítica (NAVARRO, 1995).

Para Navarro (1996, p. 15), a vegetoterapia,

[...] deseja curar o paciente o paciente valendo-se de determinadas intervenções corporais (*actings*) que provocam reações neurovegeto-emocionais e musculares capazes de reestruturar uma psicoafetividade sadia, considerada desde o nascimento de um indivíduo. O reequilíbrio neurovegetativo (por ativação do sistema neurovegetativo), acompanhado da análise do caráter (expresso pela linguagem corporal), coloca o indivíduo em



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RODRIGUES, Alex Sandro; VOLPI, José Henrique. A contribuição da Psicologia Corporal no âmbito organizacional com relação à síndrome de Burnout. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

condições não apenas de compreender, mas principal mente de “sentir” a sua capacidade, ou seja, o seu eu, e o seu “ser no mundo”, como elemento dialético.

Observa-se que na vida profissional de colaboradores em ambientes organizacionais há diversos fatores que os retiram do chão, como a espera de uma promoção, que às vezes demora por vir ou muitas vezes nem vem, ou o trabalho que está desempenhando e que não era o esperado, as discussões entre colaboradores, as cobranças de performance profissional por parte da empresa, a cobrança de melhor atendimento ao cliente, “sempre sorrindo”, visto que os dias não são todos iguais para cada um e que os problemas que se passam na vida pessoal podem influenciar na profissional, entre outros. Isso tudo, muitas vezes, faz com que os colaboradores trabalhem desanimados, onde pode haver absenteísmos com frequência, ou até a grande rotatividade de colaboradores dentro de uma empresa.

Através das questões mencionadas acima, podemos observar que um colaborador passa a maior parte de seu tempo no trabalho, convivendo com diversas pessoas e diversas situações, onde podem ocorrer *bullying*, cobranças de desempenho profissional, problemas pessoais que podem acompanhá-lo para o ambiente onde trabalha, problemas com os próprios colegas de equipe, conflito com clientes, entre outros.

Os colaboradores tentam conciliar o tempo entre o trabalho profissional, o pessoal e o social, e muitas vezes, se não estiverem bem física, mental e energeticamente, poderão estar prejudicando a sua saúde.

Os exercícios corporais em grupo, por sua vez, propiciaram a necessária descarga nos ambientes de trabalho onde este movimento não estivesse ocorrendo e permitiria também aos indivíduos um maior nível de conscientização quanto aos efeitos nocivos dessa falta de descarga, forma de tensões corporais e mentais (RICHERS, 2007).

Por serem ambientes onde trabalham várias pessoas os exercícios da Bioenergética podem ser feitos em grupo, assim como individualmente, caso o colaborador não esteja a vontade para realiza-los em grupo, que podem auxiliar no autoconhecimento do funcionamento do próprio corpo em relação a si mesmo, aos outros e ao ambiente que pode ser feitos através do *grounding*, onde vai causar um aumento do estado vibratório, aprofundamento da respiração, ampliação da autoexpressão e da agudização da autoconsciência, podendo assim melhorar a aparência, intensificar a sexualidade e promover a autoconfiança (LOWEN; LOWEN, 1985), gerando assim nos colaboradores uma melhor qualidade relacional na própria



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RODRIGUES, Alex Sandro; VOLPI, José Henrique. A contribuição da Psicologia Corporal no âmbito organizacional com relação à síndrome de Burnout. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

empresa, como também na vida pessoal, pois uma pessoa satisfeita consigo mesmo, tem maiores chances de obter mais sucesso.

A Análise Reichiana, também pode ser aplicada dentro das organizações, que por sua vez, teria melhores resultados individualmente, pois ela vai trabalhar também em reduzir as coraças, através dos actings da vegetoterapia, e que irá associar também a terapia verbal, e uma melhor leitura do corpo do colaborador.

É importante então que se utilize dentro das organizações tanto a bioenergética, que poderá trabalhar com grupos, proporcionando uma melhor característica de base, de enraizamento tanto dentro da organização assim como na vida pessoal, proporcionar também um melhor conhecimento das pessoas que trabalham juntas, no caso poderá também se utilizar individualmente caso haja necessidade, quanto à análise reichiana, que focará mais no individual, visando identificar as características do trabalhador, como estar trabalhando através dos actings nos segmentos de couraça, proporcionando melhorar o fluxo energético dos colaboradores, melhorando assim sua auto confiança, auto expressão entre outros.

Observando a relação das terapias corporais com a Síndrome de Burnout, pode-se identificar que como Síndrome é a relação da falta de energia, as terapias corporais vão abordar, que não seria isso uma falta de energia, mas sim a estagnação dessa energia, que proporcionará aos colaboradores, os sintomas dessa síndrome, que por sua vez se estimulada essa estagnação, a energia voltará a fluir, gerando assim um fortalecimento, tanto no corpo quanto mentalmente, proporcionando um melhoria na qualidade de vida dos colaboradores, tanto no pessoal, quanto no profissional reduzindo a possibilidade de um desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

REFERÊNCIAS

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bionergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Ágora, 1985.

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

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



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

RODRIGUES, Alex Sandro; VOLPI, José Henrique. A contribuição da Psicologia Corporal no âmbito organizacional com relação à síndrome de Burnout. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 000-00-00000-00-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

PAPINI, C. **Análise Bioenergética**. 2018. Disponível em: <http://www.carolinapapini.com.br/website/index.php/psicologia-corporal/analise-bioenergetica>>. Acesso em: 25/11/2018.

PEREIRA, Ana Maria T. Benevides (org.). **Burnout**: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

RICHERS, S. M. F. **A Bioenergética no ambiente de trabalho**. São Paulo: IABSP, 2007. Disponível em: <http://www.bioenergetica.com.br/bioenergetica-ambiente-trabalho/>>. Acesso em: 27/11/2018.

SEMINOTI, G. S. **Análise Bioenergética**: corpo-mente. 2009. 59f. Trabalho de conclusão de curso – Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, 2009. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Gabriela%20Schiavenin%20Seminotti.pdf>>. Acesso em: 25/11/2018.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Wilhelm Reich e os infinitos tons da energia orgone. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp.169-176.

AUTOR E APRESENTADOR

Alex Sandro Rodrigues / Caçador / SC / Brasil

Bacharel em Psicologia pela Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. Cursando Especialização em Psicologia Corporal, na categoria clínica, no Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: alex-sandro_22@hotmail.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

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