



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **UMA INTEGRAÇÃO TEÓRICA ENTRE PSICOSSOMÁTICA E PSICOLOGIA CORPORAL**

**Gabriel Eduardo Maia Lello  
Sandra Mara Volpi\***

### **RESUMO**

É crescente o número de pessoas com doenças crônicas que não alcançam uma melhora significativa da saúde com tratamentos convencionais. Existe uma necessidade de buscar uma maneira mais efetiva de tratar estas pessoas, e para isso é preciso um melhor entendimento do processo de adoecer e do manejo do desequilíbrio mental e físico. Este artigo pretende reunir informações da Psicossomática e da Psicologia Corporal, que consideram os aspectos físicos e mentais que influenciam o desenvolvimento de distúrbios como a vertigem. Através da integração destes conhecimentos, o intento é proporcionar as bases para diferentes maneiras de pensar o tratamento da vertigem e outros males, que considerem o indivíduo um ser integrado em suas múltiplas manifestações.

**Palavras-chave:** Bioenergética. *Ground*. Psicologia Corporal. Psicossomática. Vertigem.

.....

A história individual está armazenada no corpo. Todas as experiências vividas – as relações da primeira infância (mesmo antes de falar), traumas físicos e emocionais – são armazenadas e contidas no corpo na forma de padrões corporais e comportamentais. Esses padrões inconscientes e os problemas neles representados limitam a capacidade da pessoa funcionar livre e plenamente.

Exatamente por uma má compreensão deste processo de saúde-doença, observa-se, na área da saúde, um aumento crescente de casos de pessoas com doenças sem tratamento, ou em que os tratamentos convencionais não surtem efeito. Portanto, temos a necessidade de elaborar conhecimentos mais profundos acerca do entendimento do processo de adoecer, do desequilíbrio físico e emocional. Tal conhecimento surge de uma consciência mais ampla, vendo a pessoa não só como um corpo físico, mas um ser integral em seus aspectos físicos e psicológicos. Desta maneira, o indivíduo não é mais considerado apenas um corpo físico, mas composto de dimensões



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

biológica, psíquica e social. Estas dimensões estão intrinsecamente relacionadas, e afetam igualmente o equilíbrio do estado de saúde.

Neste artigo, apresentam-se as abordagens da Psicossomática e da Psicologia Corporal. Ambas possuem um entendimento amplo do processo de saúde e doença, considerando mente e corpo manifestações de uma mesma raiz.

O presente trabalho pretende integrar informações a respeito da abordagem psicossomática e da Psicologia Corporal que consideram os aspectos psíquicos e corporais que influenciam na sintomatologia da vertigem. O intento é proporcionar as bases para diferentes maneiras de pensar o tratamento, que considerem o indivíduo um ser integrado em suas múltiplas manifestações, e que contribuam para uma melhora da saúde em tais casos.

## PSICOSSOMÁTICA

A Psicossomática tem sua origem na pré-história, associada aos cerimoniais religiosos e de cura. Mais recentemente, quem primeiro utilizou o termo psico-somático foi Heinroth, em 1818, com estudos relacionando fortes emoções com descarga de epinefrina e tireoglobulina, localizando sentimentos de inveja e ressentimento como causadores de variadas doenças conhecidas como orgânicas. Porém foi somente com Sigmund Freud que ocorreu um genuíno avanço no interesse do campo mente-corpo, através de sua teoria sobre a histeria de conversão. A Psicossomática iniciou-se inspirada na teoria psicanalítica, difundindo-se mundialmente através das concepções de Freud (PAIVA e PAIVA, 2003).

Nos últimos anos, a Psicossomática presenciou um avanço imenso para o lado bioquímico, através dos neuropeptídeos, Psiconeuroimunologia, lateralização cerebral e a importância do corpo caloso, controle genético da formação hormonal, novos conhecimentos em gastroenterologia, enfatizando a importância do contato mãe-bebê para evitar fortes traumas neste período (PAIVA e PAIVA, 2003).



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

A medicina psicossomática é apontada como vanguarda do pensar e do fazer na área da saúde. No entanto é importante lembrar que essa abordagem possui 2.500 anos de construção, tendo seus primórdios no surgimento da medicina com os aforismos de Hipócrates (séc. VI a.C.), considerado o pai da medicina. Ele definiu o homem como um sistema integrado constando de corpo, alma (psiquismo) e ambiente, portanto estruturou seus pensamentos sobre essa base (RIEHELMANN, 2000, *apud* SILVA e MULLER, 2007, p. 249).

Na busca de tal integração nos casos de pacientes com vertigem, observa-se primeiramente a sintomatologia do quadro. Vertigem é o estado em que se tem a sensação de que tudo gira ou que a própria pessoa está girando. É a perda do rumo, da direção, do chão e do controle do corpo. Esta dinâmica da vertigem é a ameaça da perda total do controle do próprio corpo. É a dúvida de dar o próximo passo, desorientado em relação a metas pretendidas ou necessárias (SCOTTON, 2011).

Para Scotton (2011), se uma pessoa não sabe o que deseja de sua vida, para si, isso gera desorientação, “des-norteia” e causa vertigem. Não se tem ideia de como organizar o caminho a seguir com a direção de seus desejos.

Desta maneira, a Psicossomática compreende a vertigem como um sintoma que indica um momento no qual é necessário um processo de transformação, na direção de estabelecer metas, desejos, objetivos; reconhecer o que é ilusão e o que é realidade, isso é, ter um caminho para se pisar, sem que o chão lhe seja tirado de sob seus pés.

## PSICOLOGIA CORPORAL

A Bioenergética é uma Psicoterapia Corporal criada por Alexander Lowen, que utiliza movimentos expressivos e orgânicos que mobilizam a energia do corpo, os pontos que acumulam tensões e as emoções que ficam guardadas nessas tensões. Tem como base a Psicanálise de Sigmund Freud e o pensamento funcional de Wilhelm Reich. Entende o homem como um ser bioenergético, que possui características físicas, emocionais e mentais.

Na Bioenergética, ter os pés nos chão é um dos fundamentos principais, e é conhecido como *grounding*, termo inglês para aterramento. Diz-se que uma pessoa está *grounded* quando tem um bom contato com o chão abaixo de seus



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

pés, mas não um mero contato. A maioria das pessoas pensa que tem seus pés no chão, porém não é qualquer sensação de contato da qual fala Lowen (1975, p. 169): “Podemos dizer que as pessoas têm um contato mecânico com o chão, mas não sensitivo nem energético. Mas não se sabe a diferença enquanto não se a tiver experienciado”.

Para além deste aspecto, ter os pés firmes no chão significa que a pessoa está em contato com a realidade e é capaz de tomar atitudes consistentes em sua vida. Mas não é nestas condições que os pacientes procuram terapia. Todo paciente está envolvido em um conflito que o impede de tomar alguma atitude positiva em direção a uma mudança pessoal, pois ele insiste em realizar as mudanças em direção a uma imagem idealizada. Essas reformulações, para terem algum valor, devem ter a direção da autoconscientização, direção descendente, para o chão e a realidade. (LOWEN, 1975).

A vertigem gera uma sensação de perder o contato com o chão e com a realidade, na medida em que pode chegar ao desmaio, e o medo de cair se instala. Como todo paciente, quem sofre de vertigem está envolvido em alguma ilusão, um conflito que o impede de realizar uma transformação positiva. Pessoas que estão distantes de suas pernas e de sua realidade são consideradas suspendidas e distantes do chão. Estas pessoas têm dificuldade de tomar atitudes que as levem em um sentido de transformação, de modificar algo. Não aceitar a realidade é segurar-se em suas ilusões de ideais, é não “cair na real”. Uma pessoa que não está em contato com a realidade persegue objetivos irrealis ou está presa a uma ilusão (LOWEN, 1983), e na medida em que aumenta a força da ilusão, diminui o contato com a realidade e sua capacidade de realizações transformadoras (LOWEN, 1970).

O medo de cair é um estágio intermediário entre ficar em suspenso e ter os pés firmes no chão. Neste último estágio, desaparece o medo de cair; no primeiro, o medo de cair encontra-se oculto por uma ilusão. Se aceitarmos uma análise assim, todo paciente que principia seu processo de deixar as ilusões de lado e começa a voltar para o confronto com a realidade passará pela ansiedade de cair, em intensidades variáveis (LOWEN, 1975, p. 176).



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

Dizemos que uma pessoa está aterrada (ou *grounded*) quando entrou em contato com o chão e com a realidade. É exatamente o oposto de estar suspenso por uma ilusão, que impede de dar os passos decisivos na vida, de tomar as atitudes transformadoras. Na terapia este contato tem também um sentido literal, o de por os pés no chão e os sentir onde pisam. Através do *grounding* fortalecemos a energia das pernas e a disposição para a transformação. O exercício do *grounding* consiste em ficar de pé e buscar sentir as pernas e o contato dos pés com o chão, de modo a dissolver a rigidez muscular, aprofundar a respiração e aumentar a carga energética (VOLPI e VOLPI, 2003).

Estar *grounded* significa estar enraizado, reencontrar a base, o chão, que permite a sustentação a partir de si mesmo. Acima de tudo, o *grounding* é um contato energético com a realidade que promove a conexão do mundo interno, individual, com o mundo externo, social. (VOLPI e VOLPI, 2003, p. 18).

Em um sentido bioenergético, um animal que não confia nas próprias pernas é um animal tímido e medroso, o tipo incapaz de tomar grandes atitudes, ou de dar grandes passos. A confiança é o fruto de um bom contato das pernas e pés com o solo, por isso o trabalho de *grounding* é fundamental na terapia bioenergética, e especialmente nos casos em que o contato com a realidade e a capacidade para realizar mudanças são fracos, características estas marcantes nos casos de vertigem.

## INTERSECÇÕES ENTRE PSICOSSOMÁTICA E PSICOLOGIA CORPORAL APLICADAS À VERTIGEM

O pensamento psicossomático e o bioenergético possuem os mesmos fundamentos, entendem o ser humano como um processo energético, no qual mente e corpo são manifestações de uma raiz comum.

Sigmund Freud foi o denominador comum que proporcionou as bases para ambas as linhas com sua teoria psicanalítica, que revolucionou a maneira de pensar os fenômenos da relação mente e corpo.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

Uma das principais contribuições de Freud foi à maneira de questionar e analisar o conteúdo inconsciente, auxiliando o paciente a elaborar conscientemente seus problemas. Mais tarde sua teoria foi ampliada por Reich, ganhando maior consistência e poder de transformação, ao acrescentar a dinâmica energética e o corpo.

Falando analiticamente, um problema é elaborado quando a pessoa sabe o que é, como é e por que é. Qual é o problema? Como é que um problema afeta meu comportamento na vida? Por que é que tenho esse problema? A técnica psicanalítica busca respostas para tais perguntas. Por que, então, a resposta não funcionou de uma maneira mais eficiente? A resposta é a seguinte: há um quarto fator, o fator econômico ou energético. Reich mostrou que a menos que haja uma mudança no funcionamento sexual do paciente, ou em sua economia energética, ou seja, a menos que tenha mais energia do que a que descarrega de modo mais completo, o paciente não melhora de maneira significativa (LOWEN, 1975, p. 280).

De acordo com Lowen (1975), saber não basta, pois esta é uma função mental, da cabeça, que não necessariamente afeta o corpo. Sentir e experienciar são as etapas mais significativas; falar a respeito acompanha o trabalho corporal, sedimentando o trabalho na consciência.

A Psicossomática possui uma teoria consistente e bem fundamentada, mas lhe carece uma intervenção prática que seja igualmente psicossomática, ou seja, que aborde o corpo de encontro aos conteúdos mentais.

A terapia bioenergética dispõe de um repertório de exercícios que trabalham com a liberação de tensão muscular e emocional, aumento da carga energética, da respiração e da sensação de contato com o chão e com a realidade, fortalecimento da base com firmeza e flexibilidade.

Pacientes com vertigem tem um alto grau de benefício com a prática bioenergética, uma vez que ela vai de encontro às necessidades básicas deste perfil de paciente: enraizar e firmar sua base com um melhor contato com o chão.

Enraizar e se firmar no chão também possui um significado mais amplo, o de estar conectado com você e com a vida; com seu corpo, sua realidade, o seu ser. A partir desta conexão com a realidade, é possível ter um posicionamento, uma atitude coerente que é capaz de causar alguma modificação positiva na sua vida.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

7

A vertigem é um sintoma e uma oportunidade para trabalhar o enraizamento através do *grounding*, aumentando a carga energética que é capaz de suportar e criando condições bioenergéticas para realizar modificações positivas na própria pessoa e na sua vida.

#### **REFERÊNCIAS**

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1975.

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

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1970.

PAIVA, M.; PAIVA, J. **Psicossomática ontem e hoje**. Revista da associação brasileira de medicina psicossomática. Recife, 2003. Disponível em: <[http://www.psy.med.br/textos/revista\\_psicossomatica.pdf](http://www.psy.med.br/textos/revista_psicossomatica.pdf)> Acesso em: 29/03/2012.

SCOTTON, S. A vertigem como um sinal de transformação no processo psicoterapêutico. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais...** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: 28/03/2012.

SILVA, J.; MULLER, M. **Uma integração teórica entre psicossomática, stress e doenças crônicas de pele**. Estudos de Psicologia. Campinas, 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v24n2/v24n2a11.pdf>> Acesso em: 29/03/2012.

VOLPI, J.; VOLPI, S. M. **Reich**: a Análise Bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

#### **AUTOR**

**Gabriel Eduardo Maia Lello/SC** – ABRANA-100116 - é Naturólogo, Pós-graduado em Acupuntura e Medicina Chinesa, Massagem Yoga Ayurveda, Fitoterapia, Florais e Aromaterapia; Pós-graduando em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano, e em Massagem Biodinâmica com Ralph Viana.  
**E-mail:** gabriellello@hotmail.com



**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

LELLO, Gabriel Eduardo Maia; VOLPI, Sandra Mara. Uma integração teórica entre Psicossomática e Psicologia Corporal. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVII, XII, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. [ISBN – 978-85-87691-22-4]. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos)>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

**ORIENTADORA**

**Sandra Mara Volpi/PR** – CRP-08/5348 - Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT), Especialista em Psicoterapia Infantil e Psicopedagogia, Diretora do Centro Reichiano-Curitiba/PR.

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

