



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Meu corpo carrega minha história. Libertando-se das cicatrizes emocionais. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

## MEU CORPO CARREGA MINHA HISTÓRIA. LIBERTANDO-SE DAS CICATRIZES EMOCIONAIS

**José Henrique Volpi  
Sandra Mara Volpi**

### RESUMO

Desde a gestação e durante todo o desenvolvimento infantil, o corpo registra sensações e lembranças que mesmo depois de passadas, deixam suas marcas. Quando temos possibilidade de entrar em contato com as lembranças e sensações que provocaram essas cicatrizes, também temos a possibilidade de amenizar os possíveis comprometimentos que elas causam em nossas vidas.

**Palavras-chave:** Corpo. Couraça. Desenvolvimento. Psicologia. Reich.



A construção da imagem corporal é um processo contínuo e dinâmico presente em toda vida. Essa imagem quando agradável faz com que a pessoa se sinta bem. Caso contrário, deixa a pessoa em um estado de desconforto que a leva a um rebaixamento de sua auto=estima e provoca doenças.

Entende-se por imagem corporal a percepção que a mente faz do próprio corpo, que por sua vez, a partir das sensações vai formando a identidade corporal.

As alterações que ocorrem no corpo por doenças, agravos ou outros distúrbios, comprometem a imagem e a identidade corporal.

As modificações na percepção corporal decorrente de alterações físicas ou psicológicas causam modificações na imagem corporal, alterando a auto-imagem e as interações com o meio e com os outros.

A organização do desenvolvimento humano em etapas possibilita a observação de padrões, comportamentos e expectativas em relação a cada etapa do ciclo vital, em consenso com os valores e relações sociais.

### CENTRO REICHIANO

Av. Pref. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Meu corpo carrega minha história. Libertando-se das cicatrizes emocionais. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

Ao longo da história passamos por inúmeros fatos marcantes tanto de forma positiva quanto negativa. Quando positivos, deixam marcas que ao longo da vida nos possibilitam a expressão do amor. Quando negativos, deixam marcas que ao longo da vida expressam raiva, rancor e ódio. São essas cicatrizes negativas que, quando não curadas, provocam dor emocional que trazem inúmeros comprometimentos em nossas vidas, sendo responsáveis pelas couraças, que respondem pelas doenças físicas e emocionais.

Segundo Reich (1990), todos os seres vivos possuem uma energia que deveria fluir livremente pelo corpo e quando isso não ocorre, aparecem as couraças, uma tensão muscular que retém a sensação da experiência que foi vivida de forma desagradável. A couraça é uma cicatriz emocional que atua como defesa congelando em nosso corpo a experiência ruim.

Quando o organismo está isento de bloqueios, há um movimento plasmático que flui livre e que dá margem a sensações (a nível dos órgãos), além de conferir uma percepção tridimensional do corpo. {...} O indivíduo toma consciência completa do corpo, de suas sensações, de seus desejos e necessidades. (BAKER, 1980, p. 91).

Então, mente e corpo são receptáculos das experiências físicas e emocionais vividas por todos nós desde a gestação até a morte e quando perturbados favorecem a emergência dos conteúdos reprimidos, o que muitas vezes como um mecanismo de defesa, provoca a instauração e ou manifestação de doenças orgânicas como úlceras, colites, problemas cardíacos, alergias, doenças da pele e até mesmo o câncer.

O que está na mente também se reflete no corpo. O corpo não esquece e por sua vez, registra a história de uma pessoa. Isso explica as diferentes posturas corporais e distintos comportamentos apresentados pelas pessoas, onde cada um possui uma forma muito particular de ser e de agir. Essa é a expressão do caráter. (REICH, 2002)

Reich mesmo enquanto psicanalista já sentia a necessidade de olhar não apenas para o conteúdo verbal expresso pelo paciente, mas junto disso, para a linguagem expressa pelo corpo e isso levou-o a perceber que a energia quando bloqueada fica estagnada em partes específicas formando o que ele chamou de couraças, que responde

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Meu corpo carrega minha história. Libertando-se das cicatrizes emocionais. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

pelas alterações do comportamento e pela formação das doenças. Assim, com base nesse leitura da estagnação da energia e da formação das couraças, mapeou o corpo em sete segmentos de couraças onde as emoções ficam congeladas. São eles ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

O primeiro segmento de couraça, ocular, diz respeito à autopercepção e percepção do ambiente, estando diretamente relacionada ao contato físico entre o eu e o outro. Quando esse segmento encontra-se comprometido, bloqueado, provoca a dificuldade de contato físico, toque, de contato físico, distorção da realidade, o pânico, a fobia, etc. Em relação aos comprometimentos físicos podemos citar como exemplo a urticária, os erros de refração da visão como astigmatismo, miopia, hipermetropia, a rinite, as otites, etc.

O segundo segmento, oral, diz respeito à incorporação do afeto durante a amamentação e desmame, estando diretamente relacionado à incorporação do afeto materno, sensação de ser aceito, amado, etc. Quando esse segmento encontra-se comprometido, bloqueado, provoca o sentimento de rejeição, que provoca o vazio interno, a depressão, imaturidade, desejo de vingança, ruminação, insatisfação, etc. Em relação aos comprometimentos físicos podemos citar como exemplo o bruxismo, problemas de articulação temporo-mandibular, etc.

O terceiro segmento, cervical, diz respeito à incorporação das regras, da moral e bons costumes, da humildade, etc, e, quando encontra-se comprometido, provoca o medo de perder o controle, o moralismo excessivo, arrogância, etc. Em relação aos comprometimentos físicos podemos citar como exemplo a hipertensão, problemas de tireóide, torcicolos, etc.

O quarto segmento, torácico, diz respeito a incorporação da sensação de ter sido amado, da humanidade, etc, e, quando encontra-se comprometido, provoca alterações a ambivalência, e comprometimentos físicos como problemas cardíacos e respiratórios.

O diafragma responde pelo quinto segmento e é a região onde se localiza a ansiedade, típica de pessoas agitadas, trazendo como manifestações somáticas a gastrite, úlcera, problemas renais, etc.

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Meu corpo carrega minha história. Libertando-se das cicatrizes emocionais. 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: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

No abdome encontramos o quinto segmento e como manifestação somática a constipação. A pelve é o sétimo e último segmento de couraça e é a região do prazer, cujo bloqueio responde pela impotência, frigidez, vaginismo, etc.

O organismo da criança deve ser deixado livre em sua energia para que possa se manifestar de acordo com as próprias necessidades, energia essa que pode ser direcionada para o seu pleno desenvolvimento ou sua auto-destruição. Nesse caso, irá formar as couraças que guardam dentro delas nossa história.

Assim, a proposta das psicoterapias de abordagem corporal, usando técnicas especiais, é flexibilizar essas couraças canalizando a energia corretamente para que possa influenciar positivamente o corpo e a mente tornando o indivíduo mais saudável.

#### REFERÊNCIAS

- REICH, E. **a Função do orgasmo**. São Paulo: Círculo do Livro, 1990  
BAKER, E. **O labirinto humano**. São Paulo, Summus, 1980  
NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995  
REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2002

#### AUTORES

**José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil** – CRP-08/3685 - Psicólogo, Analista Reichiano, Psicodramatista, Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. Diretor do Centro Reichiano-Curitiba/PR.  
**E-mail:** [volpi@centroreichiano.com.br](mailto:volpi@centroreichiano.com.br)

**Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil** – CRP-08/5348 - Psicóloga, Analista Bioenergética (CBT), Psicodramatista, Especialista em Psicoterapia Infantil e Psicopedagogia, Diretora do Centro Reichiano-Curitiba/PR.  
**E-mail:** [sandra@centroreichiano.com.br](mailto:sandra@centroreichiano.com.br)

#### CENTRO REICHIANO

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jd. Botânico – Curitiba/PR – Brasil - CEP: 80210-000  
(41) 3263-4895 - [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) - [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)