



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; VOLPI, José Henrique. Autorregulação: uma contribuição da Psicologia Corporal para as vivências terapêuticas grupais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

AUTORREGULAÇÃO: UMA CONTRIBUIÇÃO DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA AS VIVÊNCIAS TERAPEUTICAS GRUPAIS

**Gabriela da Silva Vieira
José Henrique Volpi**

RESUMO

A autorregulação foi um dos principais conceitos desenvolvidos por Wilhelm Reich - advindo da sua observação do funcionamento natural dos seres vivos. A autorregulação é a capacidade que todo organismo tem de buscar reorganização para manter a vida. Nos seres humanos uma autorregulação satisfatória está atrelada à expressão de questões psíquicas reprimidas e corporalmente encouraçadas, possibilitando o aumento da circulação energética corporal e proporcionando maior maturidade emocional na relação do indivíduo com o mundo externo. Este trabalho elucidará como este conceito é uma potente contribuição da Psicologia Corporal para as vivências terapêuticas grupais, que por sua vez é uma contribuição muito valiosa para a psicologia e para o autoconhecimento.

Palavras-chave: Autorregulação. Energia. Expressão. Grupos. Psicologia Corporal.

A autorregulação vista por Wilhelm Reich, precursor da Psicologia Corporal, são os mecanismos de um corpo vivo para se reorganizar energeticamente. No caso do ser humano se estende para “a capacidade de suportar o desprazer e a dor sem se tornar amargurado e sem procurar refúgio no encouraçamento (...) capacidade de receber e dar o amor” (REICH, p. 104, 1975). Reich aponta a repressão moral do indivíduo em seus impulsos naturais como a principal fonte das neuroses e seus sintomas - sofrimento, relações amarguradas e congelamento da circulação de energia satisfatória para um corpo saudável que desfruta do prazer.

As vivências grupais terapêuticas são quaisquer circunstâncias que reúnam três ou mais indivíduos com finalidade terapêutica de autorregulação emocional, autoconhecimento e mudança de comportamento, etc. Essas circunstâncias podem ser tanto encontros contínuos quanto encontros pontuais, levando o tempo estipulado pelo facilitador. Em qualquer formato de grupo pode-se utilizar o conceito de autorregulação, tanto para leitura do grupo quanto para a aplicação de técnicas e atividades.

Neste artigo iremos apresentar o conceito de autorregulação, em seu viés biológico, cultural, econômico e humano a partir da visão de Wilhelm Reich. Em seguida iremos elucidar



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; VOLPI, José Henrique. Autorregulação: uma contribuição da Psicologia Corporal para as vivências terapêuticas grupais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

as vivências terapêuticas grupais como ambientes propícios para o estabelecimento da autorregulação satisfatória.

Reich foi um cientista natural e filósofo, buscava estudar o ser humano sob dois vieses: natural/biológico e humano/filosófico, pois acreditava ser importante ter respaldo das ciências naturais para seu conhecimento empírico. Ele via pessoas com sintomas, sem possibilidade de sentir prazer e alegria na vida, mas também via corpos com funções biológicas e necessidades universais. A partir disso, podemos relacionar com o conceito de autorregulação, cujo tem origem na biologia e é utilizado como sinônimo de equilíbrio homeostático corporal, ou seja, equilíbrio fisiológico necessário para manutenção da vida. Nas palavras de Almeida (2003)

A auto regulação se encontra como meio de explicar os mais diversos mecanismos de nossa fisiologia, assim como nos esclarece os fenômenos ecológicos e mesmo o processo evolutivo. No que diz respeito à fisiologia humana, a auto regulação é mais conhecida como *homeostase*. O termo, cujas raízes remetem ao grego “homeo” = mesmo e “estase” = estado, se refere à capacidade dos organismos de manterem estados de equilíbrio constantes, como, por exemplo, a temperatura corporal. Para isso, lançam mão da coordenação de uma série de reações fisiológicas que garantem a manutenção de um estado constante. (p. 12)

Esse equilíbrio se desorganiza quando o corpo apresenta altos níveis energéticos contidos sem potencial de descarga, que por sua vez convertem-se em tensões e contenções de fluxo energético. Reich (1975) identificou que as tensões mecânicas interferem na economia energética do organismo. As tensões se instalam no momento em que ocorre a repressão dos impulsos naturais do indivíduo, que precisa paralisar o corpo que segura o impulso. Essa repressão tem como principal fonte “a educação familiar sexualmente repressiva e autoritária” (p. 104) e a “insistência no ‘bom comportamento’, o autocontrole absoluto e as boas maneiras” (p. 104). Como pode-se observar, Reich (1975) foi bastante rigoroso quando disse que a educação repressiva sexual é também uma educação repressiva para o prazer na vida, e que esta forma de educação cultural serve às necessidades do capitalismo criando indivíduos servis e resilientes.

A repressão muda a forma do corpo físico se organizar em seus movimentos e impulsos naturais, estagnando regiões e limitando a capacidade perceptiva e sensorial do indivíduo. A repressão cultural irá interferir diretamente no mecanismo de regulação econômica, carga e descarga da energia, fazendo com que sempre haja uma estase energética. Essa estase é patológica, nas palavras de Reich (1975) “neuroses e psicoses funcionais são sustentadas por uma energia sexual excessiva e inadequadamente descarregada” (p. 136).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; VOLPI, José Henrique. Autorregulação: uma contribuição da Psicologia Corporal para as vivências terapêuticas grupais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Reich (1975) apresenta a fórmula do orgasmo em quatro tempos: “TENSÃO MECANICA => CARGA ELÉTRICA => DESCARGA ELÉTRICA => RELAXAÇÃO MECÂNICA” (p. 139), que expressa como a autorregulação ocorre no nível econômico. O corpo tenso e encoraçado não permite que esta fórmula ocorra, restringindo e controlando ações e funções do organismo, como autoconfiança, autoestima e auto realização. “É o processo mais importante na esfera do funcionamento vital. A fórmula do orgasmo poderia também chamar-se fórmula da vida” (REICH, 1975, p. 145).

Corporalmente o que o orgasmo trás de curativo é um relaxamento geral das couraças, o que é essencial para a autorregulação. “Com a dissolução da couraça, Reich esperava que a capacidade auto-reguladora do sistema humano se efetuassem.” (RIBEIRO, 2008, p. 3).

A contração é a manifestação de um acúmulo de energia, enquanto a expansão é a liberação da energia estagnada. Quando autorregulado o corpo acumula energia e encontra possibilidades de descarrega-la completamente através da função natural e biológica do orgasmo, evitando que se instale uma estase energética. Reich (1975) foi bastante enfático ao dizer que a descarga através da entrega ao orgasmo genital é o objetivo da orgonoterapia, é a evidência que o indivíduo consegue se autorregular com sucesso. Nas palavras de Almeida (2003)

(...) podemos dizer que o conceito de auto regulação em Reich envolve a ideia de uma racionalidade instintiva, presente em tudo o que vive e que cuja expressão representa valores positivos. Isto é, essa racionalidade é fonte de amor, empenho, alegria e prazer espontâneos. A única forma de permitir o exercício dessa racionalidade, para Reich, é através da plena satisfação da libido contida no organismo através dos genitais. Demais expressões emocionais serviriam, portanto, ao processo de liberação das ansiedades pré-genitais decorrentes do curso da análise, com vistas ao atingimento do primado genital. (p. 44)

Reich (1975) acreditava que não existia forma mais silenciosa e cruel de causar sofrimento humano do que a repressão dos seus instintos naturais do homem, fazendo com que se desenvolvam indivíduos medrosos e culpados, que não confiam em si nem nos próprios impulsos – perdem os sentimentos naturais de amor à vida.

Ao entrar em contato com a teoria da autorregulação de Wilhelm Reich podemos observar que ele apresenta o que seria um ideal de homem autorregulado, aquele que é potencialmente orgástico, criativo e consegue desfrutar os prazeres da vida e viver suas dores, o qual ele denominou possuidor do “caráter genital” (REICH, 1975, p. 94).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; VOLPI, José Henrique. Autorregulação: uma contribuição da Psicologia Corporal para as vivências terapêuticas grupais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Vemos este ideal apenas como um rumo, uma diretriz. O modelo de homem autorregulado irá valorizar a natureza, a sabedoria do corpo, a espontaneidade e o amor natural. O corpo, por meio de expressões emocionais reprimidas, irá encontrar melhores formas de se expressar e de escolher o próprio destino.

A expressão das emoções reprimidas é um caminho essencial para a autorregulação e aproximação de um caráter mais saudável, nas palavras de Ribeiro (2008) “de catarse caracterizam-se por uma descarga de tensão, uma liberação espontânea dos padrões de contenção, liberação esta que acompanha uma eliminação das defesas de caráter e possibilita a expressão de sentimentos” (p. 2) e por isso é algo que requer do indivíduo entrega e para isso ele precisa se sentir seguro. Normalmente quando estas expressões ocorrem em ambientes familiares e íntimos são explosivas e geradoras de culpa, perdendo seu poder curativo e a potencialidade de reflexão sobre o ato.

As vivências terapêuticas grupais se mostram ambientes com muito potencial para esta expressão, pela horizontalidade e dramatização das relações. Todas as manifestações devem ser tratadas com respeito, ética e cuidado. Nas palavras de Lowen (1998, *apud* Ribeiro, 2008):

As defesas têm que ser respeitadas, a não ser que se possa ajudar o cliente a desenvolver um modo mais efetivo de lidar com os estresses da vida. O colapso só é válido se conduz à elaboração. Isso envolve o desenvolvimento de insight e a integração do novo sentimento na personalidade. (p. 157)

De acordo com Alves e Correia (2004), no grupo todos assumem papel de terapeuta, de forma que o ambiente se torna acolhedor, solidário e afetivo. A aceitação incondicional é exercida para que todos possam expressar verdadeiramente quem são, podendo retirar as máscaras do caráter, podendo expressar raiva, angustias e pensamentos perversos. E apenas a partir destas manifestações mais honestas de si mesmo reorganizar e ressignificar a própria história e energia para amadurecer. Surgem novas habilidades e comportamentos no lugar dos antigos sintomas neuróticos, como o poder de se posicionar invés da resignação, a capacidade para o perdão ao invés do rancor e a capacidade para amar ao invés da carência excessiva.

O conhecimento da autorregulação enriquece o olhar do facilitador sob o indivíduo dentro do grupo, podendo perceber o quanto energeticamente enfermo este está. A partir desta observação, é indicado que sejam iniciadas práticas corporais que possibilitem ao indivíduo o desencouraçamento mecânico, para posterior expressão emocional e psíquica. A leitura da quantidade e qualidade energética também se estende ao grupo como um só organismo, que



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; VOLPI, José Henrique. Autorregulação: uma contribuição da Psicologia Corporal para as vivências terapêuticas grupais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

reflete os mecanismos de seus participantes, permitindo que o facilitador se perceba se o grupo está pulsando, vibrando e se expressando satisfatoriamente, ou se está se minando, resistindo, comparando e diminuindo o potencial individual projetando novas mágoas e conflitos nesse novo contexto (ALVES; CORREIA, 2004).

A vivência terapêutica grupal busca através da interação grupal transformar magoas e conflitos em energia criativa e solidária, potencializando comportamentos como cooperação, comunicação e confiança (ALVES; CORREIA, 2004). Ou seja, é um ambiente propício para aplicação de técnicas que proporcionem a expressão de manifestações naturais e o contato do indivíduo com aspectos mais saudáveis da sua personalidade, isto é, caminhos possíveis para sua autorregulação.

Assim, é possível observar que as vivências terapêuticas grupais apresentam um terreno fértil para a experimentação da autorregulação energética e psíquica através de interações, exercícios e dinâmicas. O facilitador possibilita que os indivíduos passem da interiorização à auto-expressão; do mental ao corporal; do aprisionamento à liberdade; das mágoas e conflitos à cooperação, comunicação e confiança.

É eticamente importante que os facilitadores de vivências terapêuticas grupais tenham o compromisso de conscientizar os participantes da importância de estender os aprendizados vividos em grupo para a vida em sociedade, pois só assim é possível que haja apropriação da autorregulação e redução da estase energética que alimenta os comportamentos neuróticos e o sofrimento humano.

REFERÊNCIAS

ALVES, Jayme Panerai; CORREIA, Grace Wanderley de Barros. **O corpo nos grupos: experiências em Análise Bioenergética**. Recife: Editora libertas, p. 11-67, 2004.

ALMEIDA, Gabriel Puopolo. **Considerações a respeito da noção de “Auto Regulação” no pensamento de Wilhelm Reich**. Monografia - Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo, São Paulo, 2003.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo: problemas econômicos-sexuais da energia biológica**. 9ª edição. São Paulo: Editora brasiliense s.a., p. 52 – 152, 1975.

RIBEIRO, Eulina Maria de Carvalho. **Catarse e Auto-Regulação: Porque e quando trabalhamos com carga alta ou baixa?** In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVENÇÃO BRASIL/LATINO-AMÉRICA, XIII, VIII, II, 2008. **Anais**. Curitiba:



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

VIEIRA, Gabriela da Silva; VOLPI, José Henrique. Autorregulação: uma contribuição da Psicologia Corporal para as vivências terapêuticas grupais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXI, 2016. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2016. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.

Acesso em: ____/____/____.

Centro Reichiano, 2008. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-13-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br. Acesso em: 03/04/2017.

AUTORA e APRESENTADORA

Gabriela da Silva Vieira / Maringá / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/22136) formada pela Universidade Estadual de Maringá (UEM), com formação em Terapia Energético Corporal (Guararema/ SP), Pós-graduanda em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano (Curitiba/ PR). Psicoterapeuta clínica com abordagem em psicologia corporal e facilitadora de grupos terapêuticos e dinâmicas de grupo.

E-mail: gabriela.vieiras@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