



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

NAVARRO, Federico; VOLPI, José Henrique. A utilização dos actigns da vegetoterapia e as terapias verbais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## A UTILIZAÇÃO DOS ACTIGNS DA VEGETOTERAPIA E AS TERAPIAS VERBAIS

**Federico Navarro  
José Henrique Volpi**

### RESUMO

A escola reichiana preza pelo trabalho sobre o corpo, por meio de movimentos específicos que chamamos de actigns, porque diferentemente dos exercícios, são propostos ao paciente como um objetivo emocional onde a intenção do paciente é de extrema importância. Assim, mais do que a palavra, utilizamos o trabalho sobre o corpo para emergir os conteúdos emocionais que estão ancorados no que Reich chamou de couraça e a partir desses conteúdos é que fazemos nosso trabalho analítico, de ordem verbal.

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

---

A vegetoterapia é uma técnica que faz parte da escola reichiana chamada de Orgonomia. É, portanto, parte do assunto tratado por Reich nos anos 30 quando identificou que o corpo também deveria ser incluído no processo psicoterapêutico, não apenas de forma verbal, mas trabalhado sobre ele, sobre suas tensões, ao que Reich (1995) chamou de couraças. E foi a partir dessa descoberta que Reich mapeou o corpo em sete segmentos de couraça onde cada segmento tem um significado psicológico. Psicológico porque diz respeito ao sistema límbico, a parte do cérebro responsável pela integração das emoções. Se fosse psíquico, estaria ligado apenas ao neocórtex, à razão.

Então, o primeiro segmento de couraça foi chamado por Reich (1995) de segmento ou anel ocular e compreende os olhos, ouvido, nariz, pele e sistema nervoso. É o segmento ligado à interpretação. Os olhos nos permitem ter a visão do mundo, porém, cada um o interpreta à sua maneira. O mesmo acontece com a orelha e com o olfato, onde o que você ouve e cheira pode ser interpretado de várias formas. A couraça nesse segmento irá comprometer emocionalmente a capacidade do paciente em ter uma boa compreensão dos fatos, sem confusão de idéias e pensamentos, sem interpretar erroneamente aquilo que vê, ouve ou sente. Do ponto de vista somático, terá como predisposição doenças sendo algumas delas, por exemplo: ligadas aos olhos: astigmatismo, miopia, hipermetropia, presbiopia, etc; ligadas aos ouvidos: labirintite, otites, etc; ligadas ao nariz: rinite, etc; ligadas ao sistema nervoso: distrofia muscular progressiva, etc; e ligadas à pele como as alergias, etc.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

NAVARRO, Federico; VOLPI, José Henrique. A utilização dos actigns da vegetoterapia e as terapias verbais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>  
Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

O segundo segmento, chamado de oral, diz respeito à boca e está ligado à comunicação. A palavra comunicação vem do latim cuma = como, munis = presente, comunis + ação. A ação do presente comum. A comunicação é como uma coleção de selos. Eu te dou os meus selos e você me dá os seus. A sua coleção aumenta e a minha também. A comunicação nasce durante o período neo-natal, da relação entre a mãe e o filho. Quando essa relação é ruim, inadequada, o recém nascido fica deprimido. É por isso que tudo o que é ligado ao segundo nível da boca tem relação direta com a depressão.

O terceiro segmento é o do pescoço, considerado por Reich (1995) a sede onde se instaura o narcisismo. O narcisismo natural é praticamente o instinto de conservação. Isso faz com que uma pessoa que cai na água tensione os músculos e levante o pescoço para não morrer afogado. Mas isso deveria ser um processo natural. Acontece que na educação da criança ela sofre ameaças constantes, contrai os músculos do pescoço e infelizmente esta condição permanece mesmo quando o perigo já passou, instalando-se o que Reich (1995) chamou de couraça muscular. Nesse caso, a couraça do pescoço irá responder pela formação da estrutura de caráter narcisista. Por isso é que todos nós temos uma condição de narcisismo secundário. No pescoço está o self-control e para se ter uma saúde psicológica boa é preciso saber lidar com o que eu chamo de 3 H: humildade, humanidade e humor. É um pouco difícil encontrar alguém que tenha isso.

O quarto segmento é o do tórax. É onde encontramos a ambivalência. Os atos superiores são apêndices do tórax. O ambivalente é uma pessoa que não sabe escolher. Eu me lembro que durante o famoso ano de 1968, na Itália, um bispo holandês um dia disse: é melhor escolher errado, que não escolher. Isso mostra que todos podem errar, mas depois deve remediar. Se você não escolhe, fica parado. No tórax nós temos a glândula do timo que é a nossa identidade biológica. O timo é responsável pelo poder imunológico que é diferente de pessoa para pessoa, da mesma forma que as impressões digitais. A identidade biológica faz que a pessoa de sexo masculino seja homem e a pessoa de sexo feminino seja mulher. Infelizmente, atualmente encontramos uma condição de eu fraco. Isso explica como o homossexualismo vem crescendo.

O quinto segmento é o do diafragma. É onde se localiza a ansiedade. A condição de ansiedade é ligada a uma condição de inspiração crônica. Ola Raknes disse-me certa vez, que quando Reich entrevistava seus pacientes, já na primeira consulta pedia que, sem tomar o ar, expirasse até o fim. A maioria não era capaz de expirar e isso mostrava o quanto de ar a pessoa colocava para dentro do pulmão no dia a dia. Isso acontece muito com a pessoa que é



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

NAVARRO, Federico; VOLPI, José Henrique. A utilização dos actigns da vegetoterapia e as terapias verbais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>  
Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

supersticiosa. Quando sai de casa e vê um gato preto passar em sua frente, já fica preocupada com o que vai acontecer. Permanece, então, diariamente numa condição de ansiedade e gradativamente vai bloqueando o diafragma. Se acontece alguma coisa, seja o que for, ela pensa que foi o gato. No momento que isso acontece e não é nada grave, ela relaxa porque acredita que o que deveria acontecer de ruim já passou. A ansiedade está sempre ligada a uma condição de culpabilidade. A pessoa que conscientemente ou inconscientemente se sente culpada, fica ansiosa. É uma ansiedade de espera; espera do castigo. A pessoal que se sente culpada fica esperando pelo castigo. Se o castigo não chega, ela se auto-pune. Isso significa que faz mal a si mesmo. Isso é clássico do masoquista. O masoquismo está ligado ao diafragma. Podemos fazer uma reflexão sócio-cultural. O francês, por exemplo, é narcisista. Tem o pescoço duro. Pensa ser o melhor do mundo. O italiano é masoquista. Suporta tudo. Tudo isso está diretamente ligado à educação, à cultura. A cultura católica é a cultura da culpabilidade.

O quinto nível é o nível do abdômen. É o nível ligado à visceralidade e a tudo o que diz respeito à eliminação ou retenção das fezes. Isso faz com que do ponto de vista psicológico o bloqueio do quinto nível ou forma uma pessoa generosa demais, ou uma pessoa avarenta. Esse bloqueio também está ligado à educação dos esfíncteres. A educação dos esfíncteres deveria ocorrer apenas por imitação, como acontece com os animais.

O sétimo e último nível, a pelve, é o lugar da sexualidade genital. Falo sexualidade genital porque tudo o que dá prazer é sexual. O máximo do prazer é a sexualidade genital. A sexualidade genital pode ser inadequada quando a pessoa não superou ou superou mal o período edípico. Ela vive a sexualidade inconscientemente com sentimento de culpa. Por isso, do ponto de vista sexual está sempre insatisfeita. Isso é característico do neurótico que é um ansioso insatisfeito. Em relação ao sentimento de culpa da sexualidade genital nós devemos lembrar dos músculos abdutores das coxas, onde está localizado o superego. Esses músculos, no latim, são chamados de músculos da virgindade e isso está ligado à educação. Tudo o que vai do diafragma para baixo tem uma conotação sócio-cultural, a educação. Na vegetoterapia a metodologia propõe a eliminação das contrações musculares, das couraças dos sete níveis. Isso acontece trabalhando sobre os níveis bloqueados até o paciente sentir a contração máxima do músculo e depois o relaxamento.

Há uma grande diferença entre a vegetoterapia, uma psicoterapia de base corporal e as psicoterapias verbais que vislumbram apenas o lado intelectual, o entendimento. Na vegetoterapia tudo está ligado ao sentir.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

NAVARRO, Federico; VOLPI, José Henrique. A utilização dos actigns da vegetoterapia e as terapias verbais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Navarro (2003, pp-9-14) compartilha conosco uma experiência que teve com um paciente que atendia em Náoplis, cidade italiana onde residia na época:

após sete anos de psicanálise, tinha uma agarofobia, um medo de sair na rua e para que isso acontecesse, ele precisava de duas pessoas que o acompanhasse. Na terapia com ele eu aprendi tudo sobre as fobias. Ele sabia tudo, mas continuava fóbico. Quando chegamos a trabalhar o tórax, o Eu, que em vegetoterapia o trabalho se faz batendo os braços no divã dizendo “eu”, depois de duas ou três sessões ele teve uma explosão de ódio enquanto fazia o acting. Eu deixei e depois perguntei o que aconteceu. Ele disse: eu entendi porque preciso sair com dois homens. Não pode ser mulher, nem garoto, mas sim dois homens porque os dois homens para mim são dois carabineiros. Na Itália, chamamos a policia militar de carabineiros e sempre estão em dois quando vão para as ruas. Se eu saio sem os carabineiros, corro o risco de matar minha mãe. Então, nesse momento ele sentiu e depois tomou consciência do sentimento. Na sessão da semana seguinte ele foi com apenas um homem o acompanhando. Depois de 3 ou 4 sessões ele já foi ao consultório sozinho. Isso depois de 7 anos de terapia verbal.

E Navarro (2003, vol. 4, pp-9-14) continua compartilhando suas experiências:

Eu posso dizer isso porque antes de descobrir Reich eu era psicanalista freudiano e também passava pelas dificuldades da técnica onde algum pacientes melhoravam bem, outros mais ou menos e outros não tinham melhora alguma. Então, fiquei preocupado e fui a Roma falar com um professor meu sobre isso. Ele me perguntou: como está a sua vida sexual? Achei estranho aquela pergunta, mas como um fálico narcisista que sou, respondi que estava muito bem. Ele perguntou: você tem amigos? Sim, eu tenho muitos amigos, respondi. Você participa de algum movimento social? Eu respondi que sim, que fazia parte do diretório do Partido Socialista de Nápoles. Ele disse: você não precisa de nada. O paciente que vai mal é o paciente que tem o instinto de morte instaurado. Portanto, não tem o que ser feito. Quando descobri Reich eu verifiquei que o instinto de morte não existe.

Todos buscam sobreviver porque tudo o que está ligado à intelectualização, pede sempre uma explicação. Tudo o que está ligado ao sentir, ao sentimento, às vezes não tem explicação. Você pode ter um sentimento, mas não conseguir explicar. Isso porque as emoções cuja palavra vem do latim ex-movere, significa um movimento do interior para o exterior. Tudo o que é ligado à afetividade é um movimento do interior para o exterior, sem estímulo externo. Isso explica porque uma pessoa pode namorar uma mulher ou um homem feio. Ele sente algo além do externo. Isso porque na nossa escola a importância do sentir é comprovada pelos trabalhos de Jacobson que escreveu um livro intitulado Biologia das Emoções. As emoções ficam memorizadas nos músculos. A memória intelectual é cognitiva,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

NAVARRO, Federico; VOLPI, José Henrique. A utilização dos actigns da vegetoterapia e as terapias verbais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

ligada à célula nervosa. A memória emocional é afetiva, ligada aos músculos. Se você tem, por exemplo, o impulso de bater em alguém e não bate, o músculo vai se contrair, se tensionar, mas não terá ação. Isso é confirmado pelos trabalhos de Henry Labory, *A INIBIÇÃO DA AÇÃO*, que é um livro fantástico, ainda não traduzido para o português. Então, podemos ter o primeiro nível, o nível da interpretação deficitário como consequência de uma gestação ruim, ou em escala menor, de um parto ruim como no caso do parto cesariana ou a fórceps. A pessoa nasce com pouca carga energética. Como a proposta da vegetoterapia é trabalhar sobre a energia do paciente, nesse caso devemos associá-la à orgonoterapia (acumulador e manta orgonótica) de forma que o paciente tenha energia sobre a qual possamos trabalhar. Caso contrário, o trabalho sobre o corpo não será possível de forma completa. Seria como pedir a um costureiro que lhe faça uma roupa sem lhe dar o tecido. Então, nós temos a possibilidade de poder oferecer ao paciente a energia da qual necessita.

Quando trabalhamos com sujeitos borderlines, quando ele sair dessa condição borderline, irá se deprimir. O terapeuta que não é médico manda o paciente ao psiquiatra que regularmente prescreve prozac. O prozac é completamente inadequado porque inibe ainda mais o organismo na produção dos neurotransmissores dopamina e serotonina. A dopamina e serotonina são fundamentais para as funções psicológicas. Nesse caso, podemos dar o triptofano que não é um remédio e sim, um alimento. Aqui no Brasil pode ser encontrado nas farmácias de manipulação. O triptofano faz com que a pessoa se sinta mais em contato com o mundo, se comunique melhor, não fique deprimido e durma melhor. Por isso a importância de administrar energia ao paciente quando esta for deficitária. Para isso, fazemos uso da manta orgonótica que é baseada nos mesmos princípios do acumulador do orgônio. Ela carrega a pessoa de energia.

Se a pessoa tem uma boa carga energética, trabalhando com os actigns propostos pela vegetoterapia, propiciamos a ela uma melhor distribuição dessa energia pelo corpo todo. Isso faz que o trabalho progressivo iniciando pela cabeça (segmento ocular), em direção aos pés(segmento pélvico), possamos acompanhar o movimento da energia pelo corpo e desbloquear os sete níveis de couraça, permitindo, então, que a energia circule livremente até chegar à pelve e o paciente conseguir a condição psicológica de caráter maduro, de caráter genital como pretendia Reich. Essa é a nossa proposta.

## REFERÊNCIAS



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

NAVARRO, Federico; VOLPI, José Henrique. A utilização dos actigns da vegetoterapia e as terapias verbais. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/>

Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

NAVARRO, Federico. **Metodologia da vegetoterapia característico-analítica**. São Paulo. Editora Summus, 1997

REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1995

### AUTORES

**Federico Navarro / Nápolis / Itália** – Médico neuropsiquiatra, orgonoterapeuta, criador da metodologia somatopsicodinâmica e da sistematização dos actigns da vegetoterapia característicoanalítica

**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)