COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO
ARAÚJO,Giovanno Henrique Brunkow; SOUZA, Klara Zoz; VOLPI, Sandra Mara. Da contração à vibração: o trauma sob a ótica da Psicologia Corporal. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN – 978-85-69218-03-6]. Disponível em: http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos.Acesso em: ____/____/____.

DA CONTRAÇÃO À VIBRAÇÃO: O TRAUMA SOB A ÓTICA DA PSICOLOGIA CORPORAL

Giovanno Henrique Brunkow Araújo
Klara Zoz de Souza
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

RESUMO

Trauma é um conceito amplamente utilizado por profissionais da área da saúde, com descrições e tratamentos variados. Para a Psicologia Corporal, qualquer acontecimento que sobrecarregue o mecanismo habitual de enfrentamento e adaptação pode ocasionar um trauma. Visando uma integração entre algumas das principais teorias corporais, o presente trabalho baseia-se na Análise Reichiana, Bioenergética, Biossíntese – que fornecem ao leitor um amplo aparato teórico, juntamente com o método *Trauma Realising Exercises* (TRE) – cuja abordagem, advinda da Bioenergética, possibilita uma ampla aplicabilidade tanto para a prevenção quanto para o tratamento de problemas relacionados ao trauma. Dessa forma, o leitor tem a possibilidade de acesso a diferentes teorias, que podem contribuir para o tratamento e resolução do trauma.

Palavras-chave: Análise Reichiana. Bioenergética. Biossíntese. Trauma. *Trauma Realising Exercises*.

Trauma é um tema amplamente discutido por profissionais que trabalham na área da saúde, por se tratar de um assunto pertinente à saúde pública. Pode-se dizer que a experiência com o trauma está presente desde o início da humanidade, inicialmente ao se deparar com predadores, adquirindo maior complexidade na medida em que a humanidade evoluiu e outros acontecimentos passaram a ser potencialmente traumáticos. A matriz do trauma são experiências que fazem com que o mecanismo habitual de lidar com as dificuldades seja sobrecarregado. Essa sobrecarga pode afetar a pulsação do organismo, ocasionando uma estase (estagnação) energética, que é refletida na forma com que o indivíduo aborda o mundo e a si mesmo (BERCELI, 2007).

Segundo Levine (1999) os incidentes que têm maior potencial para deixar o ser humano contraído no drama do trauma são: trauma fetal, trauma no parto, perda de um parente ou amigo, doenças, ferimentos físicos, abuso sexual, presenciar violência, desastres naturais e procedimentos médicos. Além disso, a reação perante um acontecimento estressante é extremamente variável, e dependerá de inúmeros fatores (cultura, contexto, temperamento, caráter). Quando agravado, o trauma pode se transformar em Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), cuja sintomatologia é, tradicionalmente, organizada em três grandes

grupos: um relacionado à reexperiência traumática, outro à esquiva e distanciamento emocional e um terceiro à hiperexcitabilidade psíquica (CAMARA; SOUGEY, 2001). É um transtorno relativamente comum, que atinge cerca de 6,8% da população mundial (KESSLER et al., 2005, *apud* SBARDELLOTO et al., 2011*).*

Situações traumáticas se revelam através do desequilíbrio emocional e corporal, que se manifesta em função de um evento estressor associado a um medo aniquilador. No momento do trauma, o ser humano sente-se refém de sua reação habitual, sendo que esta é usualmente (e em função de nossa cultura) uma postura reativa. Nesta reatividade, o sujeito fica preso em sua neurose e não vislumbra possibilidades de saída deste ciclo (LOWEN, 1986).

O foco específico deste trabalho é abordar o impacto do trauma no corpo do sujeito, de acordo com as defesas de seu caráter, utilizando como base específica o método *Trauma Realising Exercises* (TRE) (BERCELI, 2007), e seu diálogo com as teorias Análise Reichiana (REICH, 2009), Bioenergética (LOWEN, 1985) e Biossíntese (BOADELLA, 1992). A escolha destas teorias deu-se em função do desejo de ampliar a compreensão do trauma a partir das principais teorias da Psicologia Corporal. Ao realizar este diálogo, há a possibilidade de estudar traumas de maneira abrangente. Estas teorias são complementares do ponto de vista conceitual e atuam em todo o desenvolvimento do sujeito, com diferentes escopos de ação e amplitude teórica, e, quando aliadas, possuem grande potencial para dissolução do trauma no sujeito em sua totalidade. Estes conhecimentos podem ser utilizados tanto por psicólogos, para intervenções psicoterapêuticas e práticas de promoção e prevenção de saúde, quanto por pacientes, para melhor compreenderem como suas neuroses impactam em seus corpos e o quanto estas marcas refletem-se em sua (in) disponibilidade para as experiências.

A noção de caráter utilizada neste trabalho é a de Lowen (1982), onde as estruturas de caráter são classificadas em cinco tipos básicos (esquizoide, oral, psicopata, masoquista e rígidos), e cada uma possui defesas específicas (psicológicas e musculares). Esta classificação não se refere a tipos de pessoas, mas sim às posições de defesa. Ressalta-se aqui que, apesar deste trabalho possuir enfoque em intervenções nas defesas presentes em várias estruturas de caráter, os terapeutas corporais não atuam para o tratamento do caráter em si, pois não há possibilidade de trabalhar apenas o caráter de alguém, de forma separada de sua história. A intervenção consiste em atuar junto aos sujeitos em toda a sua complexidade, compreendendo a psicodinâmica e a organização energética do sujeito, considerando-o em suas diversas dimensões: na relação com o outro e com o terapeuta, na relação com seu corpo, sentimentos e sensações, sua história de vida.

Com o intuito de facilitar a leitura, as abordagens discutidas nesse trabalho foram subdivididas a seguir.

ANÁLISE REICHIANA

A primeira teoria a considerar a importância da corporeidade no desenvolvimento psicológico é a Análise Reichiana (REICH, 2009). Como pioneira, essa abordagem proporciona a base de conhecimentos da Psicologia Corporal e traz grandes contribuições ao pensar o sujeito como ser integral, que possui um corpo sempre em relação com sentimentos, sensações, pensamentos. Um dos conceitos-chave para a Análise Reichiana é o caráter. Ao passar por experiências estressantes, o organismo pode formar como defesa uma armadura de caráter, que consiste em um enrijecimento do corpo (físico muscular), que sustenta o enrijecimento crônico do ego para sua proteção contra perigos internos e externos através das couraças (como restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo). Por um lado, esse encouraçamento evita estímulos pulsionais internos, mas por outro, constitui forte bloqueio contra estímulos externos, e também contra influências educacionais posteriores (REICH, 2001). Dessa forma, o indivíduo sobrevive às custas de muito esforço, pois a energia armazenada na musculatura retira a vitalidade e priva a pessoa não apenas dos sentimentos negativos, mas também das sensações de prazer.

Para Reich (2009) os bloqueios energéticos (como o trauma) ocasionam o encolhimento do organismo através de sua contração, a qual se mantém crônica e inibe a expansão no sistema plasmático. Esta contração não se limita aos órgãos individuais, mas abrange todos os sistemas de órgãos e tecidos, o sistema sanguíneo, o endócrino e a estrutura de caráter. Suas manifestações podem acontecer de diversas formas, desde modificações da pressão sanguínea e do sistema cardiovascular, até bloqueio afetivo e encouraçamento de caráter na esfera das emoções (REICH, 2009). Esta estase é uma alteração do fluxo energético biológico, causando impotência orgástica, a qual impossibilita a pulsação do aparato vital como ele deveria pulsar. A potência orgástica, segundo Reich, é a “[...] capacidade de atingir uma satisfação permanecendo pouco sujeito às perturbações da genitalidade.” (REICH, 1927,apud VOLPI; VOLPI, 2003). Ressalta-se que a impotência orgástica não se refere apenas à entrega no momento de relação sexual, mas também à entrega em outros aspectos da vida, de maneira geral.

A Análise Reichiana traz importantes compreensões da dinâmica traumática: o trauma pode ser considerado um constituidor de couraças ou agravante para as couraças que já existiam no organismo, provocando distúrbio na função natural de pulsação do organismo como um todo, o qual deixa de pulsar como deveria. A situação do trauma manifesta-se de duas maneiras: indiretamente, como distúrbio emocional do aparelho psíquico (como uma neurose ou psicose), ou diretamente, como um distúrbio funcional dos órgãos (REICH, 2009).

ANÁLISE BIOENERGÉTICA

A Análise Bioenergética, enquanto teoria neorreichiana, utiliza os subsídios da Psicologia Corporal de Reich e traz contribuições práticas, propondo exercícios e formas de trabalhar o corpo para dissolução das couraças musculares e circulação da energia corporal. Esta abordagem tem foco na energia corporal: desde sua produção até sua distribuição pelo corpo e descarga. Estes processos energéticos são a base da nossa vida, e neste sentido, o modo como a energia corporal se distribui e como ela é usada determina o modo de ser e comportamento do sujeito perante as situações da vida (LOWEN, 1985).

A Bioenergética visa a integração corporal ao atuar sobre os bloqueios energéticos causados pelo trauma. Estes bloqueios tornam o corpo segmentado, além de fazer o sujeito “refém” de suas neuroses. Estas neuroses não melhoram espontaneamente porque a pessoa neurótica interfere no seu processo de cura. “Ela fica o tempo todo cutucando a casca para levantá-la da ferida. Com sua defesa ou resistência, mantém viva a lesão. É isso que significa ser neurótico e é por isso que podemos definir a neurose como uma luta contra o destino”. (LOWEN, 1986, p. 50). Quando o sujeito aceita e “cede” às situações que o paralisam, ele pode fazer algumas barreiras de suas neuroses caírem também, e assim tem maior possibilidade de mudar seu destino, fazendo a dissolução do trauma.

A rigidez e a tensão crônica resultantes de um trauma assumem a forma de uma atitude física inconsciente ou de um endurecimento muscular, diminuem a vitalidade da pessoa e rebaixam sua energia, perturbando sua saúde emocional e limitando sua autoexpressão. Para aliviar esta tensão crônica são realizados exercícios corporais (que estimulam a vibração corporal) e expressão emocional, proporcionando à pessoa a possibilidade de recuperar sua vitalidade e bem-estar emocional. Estes exercícios podem produzir *insights* acerca de si e ajudá-la a ganhar mais autoconhecimento. A técnica da Bioenergética envolve aumento do estado vibratório do corpo, aprofundamento da respiração, aumento da autoconsciência,

ampliação da autoexpressão e *grounding*. O exercício do *grounding* remete ao termo *grounded* em inglês, que significar ter base. Este exercíciorefere-se ao contato do paciente com o chão, a conscientização das bases de seu corpo e realidades básicas de sua existência (LOWEN, 1985).

BIOSSÍNTESE

Boadella (1992), através da Biossíntese, tem como foco o trabalho com o trauma desde a concepção, fornecendo uma visão sobre os impactos da vida intrauterina na formação do indivíduo e nas suas respostas ao ambiente. Para a Biossíntese, existem três níveis para trabalhar em torno das demandas do paciente: *facing*, *grounding* e *centering*. *Facing* significa encarar, no sentido de ampliar a qualidade energética distribuída nos órgãos de contato, trabalhando na interpretação da realidade. *Grounding* diz respeito à qualidade e firmeza do contato com a terra e com a realidade, através do trabalho com o tônus muscular. *Centering* significa centrar, no sentido de trabalhar a qualidade da respiração, sensação de órgão, sentimentos viscerais. Ao passar por um evento traumático, torna-se imprescindível trabalhar esses três aspectos.

A Biossíntese, através dos conceitos da embriologia, explica que durante o desenvolvimento podem ocorrer alterações nas três camadas que constituem o ser humano: endoderma, mesoderma e ectoderma. O endoderma refere-se aos pulmões e sistema digestivo, sendo a primeira camada a se formar. O mesoderma é constituído pelos ossos, coração e todo o sistema muscular. Por fim, o ectoderma corresponde aos órgãos dos sentidos, cérebro e pele. A alteração em uma ou mais dessas três camadas constitui o trauma. Em relação a esta alteração, há possibilidade de relacionar o conceito de carga energética corporal, tônus muscular e o trauma (BOADELLA, 1992).

É importante observar que um trauma, ao congelar o corpo, provoca danos nessas três camadas. Na camada ectodérmica, o dano pode deixar a linguagem cada vez mais racional e desvinculada de seus sentimentos. O trauma pode causar um estreitamento na visão, dificuldade de contato e hipersensibilidade nos telerreceptores – camada ectodérmica, relacionada com o sistema sensorial cortical. Além disso, seus órgãos dos sentidos podem ficar ainda mais sensíveis, tendendo a reviver o evento traumático (*flashbacks* dos sons, do que presenciou). Na camada mesodérmica, o trauma pode intensificar a característica de agir sem medir as consequências, permanecendo sem conseguir inibir impulsos agressivos e atuando

de forma cada vez mais impulsiva. Podem surgir ainda dores musculares, tensão generalizada e falta de confiança nas próprias bases – mesoderma –, relacionado ao tônus muscular e ao sistema subcortical. Por fim a camada endodérmica pode sofrer danos relacionados à apatia, fazendo a pessoa se vincular aos outros indivíduos de maneira cada vez mais disfuncional. Pode ocorrer também um prejuízo na verbalização de sentimentos, e propensão a não conseguir agir perante as situações desconfortáveis, ocorrendo um predomínio na sensibilidade e pouca atividade muscular. O trauma também causa um predomínio do sistema simpático, ou do sistema parassimpático – relacionados com o sistema vegetativo e com a camada endodérmica. É importante mencionar que todas essas considerações são hipóteses e que não é possível prever exatamente as reações de cada pessoa perante um trauma, pois a personalidade do indivíduo é multifatorial e existem inúmeras variáveis que podem contribuir para a resiliência ou para o adoecimento (BOADELLA, 1992).

TRAUMA REALISING EXERCISES (TRE)

O método TRE compõe uma sequência de exercícios oriundos da Bioenergética e com intuito o trabalho focal com o trauma e sua dissolução. As técnicas foram organizadas por Berceli (2007; 2017) para tratamento e prevenção do trauma. O trabalho consiste em afrouxar ou dissipar padrões profundos de estresse muscular, tensão e trauma, com foco no músculo iliopsoas, que é um músculo importante por estar presente desde a extensão das costas, passando pela pelve e ligando se às pernas. Este é um músculo crucial a ser trabalhado na dinâmica do trauma, pois sua contração limita a capacidade de ação do indivíduo, a capacidade de se movimentar de maneira espontânea, de firmar-se nas próprias bases e de estabelecer contatos sexuais saudáveis, pelo retraimento da pelve. Seus exercícios ativam naturalmente o mecanismo de vibração, que alivia as tensões, acalmando o sistema nervoso. Se isto é feito em um ambiente seguro e controlado, como o terapêutico, o corpo é encorajado a retornar para um estado de equilíbrio e autorregulação. Os exercícios têm o objetivo de contribuir para a melhora do tônus muscular. A hipotonia traz apatia e a hipertonia traz hipervigilância. Esta técnica pode melhorar o tônus muscular, fazendo com que a pessoa saia do estado de hiperativação ou de apatia causado pelo trauma e busque sua autorregulação.

O ser humano possui a mesma base dos animais para o enfrentamento do estresse, porém existem aspectos culturais que podem estar atrapalhando esse contato com a natureza instintiva, uma vez que tremer têm sido constantemente relacionado com demonstração de

fraqueza e inferioridade (BERCELI, 2007). A sociedade atual também valoriza excessivamente a racionalidade (e evolução do neocórtex), enquanto considera reações instintivas como inadequadas. A teoria do TRE formula algumas considerações sobre o desenvolvimento das três estruturas cerebrais (reptiliana, límbica e neocórtex). O cérebro reptiliano é a parte evolutivamente mais antiga, primitiva e instintiva cuja função é proteger o organismo de danos, manter a vida e regular as funções biológicas básicas, predominando assim as respostas automáticas de luta ou fuga. Os animais, por possuírem um neocórtex menos desenvolvido, têm a possibilidade de eliminar a energia acumulada por eventos traumáticos através de tremores corporais, como um processo relacionado ao sistema nervoso autônomo. O cérebro límbico é o mediador das relações afetivas, que configuram os mamíferos como animais sociais, e o neocórtex é a parte mais evoluída, que engloba a racionalidade, o controle de impulsos e a decodificação das imagens e sensações corporais (NAVARRO, 1995).

A valorização que a cultura atribui para a inteligência e conhecimentos técnicos (típicos do neocórtex) contribui para que as funções neurovegetativas do organismo sejam subjugadas e parao aumento no isolamento e individualismo.

Portanto, todas as abordagens corporais citadas nesse trabalho contribuem para atribuir maior atenção aos aspectos normalmente ignorados pela cultura mecanicista que atualmente se configura, e ométodo TRE tem a capacidade de atingir as funções neurovegetativas do organismo de maneira intensa, ao propor exercícios de mobilização muscular, causando um estresse na musculatura, que leva a um tremor involuntário, análogo ao dos animais, quando tremem e liberam a energia do estresse que passaram ao lutar ou fugir de predadores.

O IMPACTO DO TRAUMA NAS DEFESAS DE CARÁTER DO SUJEITO

A análise do caráter não depende que o sujeito apresente uma estrutura caracterológica “pura” (sem traços de outros tipos de caráter), porque não há essa possibilidade, visto que esta divisão é teórico-didática. Para Lowen (1977) a análise do caráter é realizada pelo terapeuta, que ao definir um padrão dominante de comportamento do sujeito, estrutura sua intervenção de acordo com as demandas do indivíduo. Cada estrutura de caráter também possui defesas predominantes, e, neste sentido, quando há repetição de uma situação traumática, ela gera impacto nas defesas de caráter do sujeito.

Na condição **esquizoide,** as defesas de caráter atuam no sentido de evitar situações de repetição do trauma primário sofrido, de ser indesejado e da falta de contato no início de seu

desenvolvimento, vivências que prejudicam a formação do Eu, gerando seu enfraquecimento (NAVARRO, 1995). Quando esta repetição acontece (através de uma situação aonde o sujeito experimenta sensações de insegurança e de ser indesejado), há grande possibilidade de aumento das defesas (medo de contato, cisão do Eu e do corpo, isolamento social) e intensificação do bloqueio ocular (REICH, 2009) A atuação terapêutica nestas defesas diante da repetição traumática ocorre através do fortalecimento do Eu e sua relação com os outros, para que o ego possa lidar com os impactos do trauma. Há também a necessidade de provocar/aumentar a identificação do sujeito com a realidade de sua expressão corporal, potencializando seu movimento expressivo e sentimento de integração dos diversos segmentos corporais (LOWEN, 1977). Na vivência destas situações, o esquizoide precisa ser acolhido afetivamente (pelo terapeuta e pelos outros à sua volta) e trazido para a realidade de forma gradual e controlada, para que possa sentir os seus limites e buscar integração do corpo e do Eu.

No caso do esquizoide, o bloqueio ocular intensifica-se na experiência de um trauma. A linguagem se torna ainda mais desconectada de emoção, e a ação da pessoa fica bloqueada. Pela predominância ectodérmica, a pessoa permanece com uma desconexão de seus sentimentos, bem como uma base precária, um tônus muscular que não garante mobilidade e sustentação. Cabe ao trabalho corporal com esses indivíduos ser realizado de forma gradual, a partir dos limites que o Eu do sujeito apresenta para lidar com tais situações (BOADELLA, 1992). O *facing* pode ser utilizado para que o sujeito amplifique a visão sobre a vida e possa expressar de forma gradativa seus sentimentos. O trabalho com as couraças estruturado por Navarro (1995) também é utilizado, pois trabalha primeiramente o nível ocular, contribuindo assim para uma maior clareza e coerência na forma que a pessoa aborda a si mesma e ao mundo.

O trauma histórico de pessoas com **caráteroral** foi o de viver a privação do direito de ter suas necessidades supridas com qualidade. A defesa neste sentido consiste em evitar situações em que possa ser abandonado ou que se torne dependente do outro; assim, o sujeito não aceita a realidade e não investe energia na sua luta pela vida e por seus objetivos (LOWEN, 1977). Quando há repetição desta situação de abandono na vida adulta (quando o sujeito é rejeitado em uma relação amorosa, por exemplo), há possibilidade de intensificação de sintomas depressivos e ideação suicida, já que o seu maior medo se concretizou. Relacionado ao desenvolvimento destas pessoas, a ênfase se dá na camada endodérmica, ocasionando pouca atividade no mesoderma, gerando uma dinâmica de funcionamento em que

a pessoa sente em excesso, mas corre o risco de apenas sentir, e por conta dessa característica, investir pouca energia em agir, fechando-se em sua dor, permanecendo em um estado de apatia (BOADELLA, 1992).

Nesta situação traumática, o sujeito vive o desamparo que amplia a dependência emocional, ocasionando assim uma possível tendência à vitimização. Na terapêutica das situações traumáticas para defesas deste tipo, exercícios de *grounding* (LOWEN, 1982; BOADELLA, 1992) são indicados para promover o contato com a realidade e o fortalecimento das pernas, com o objetivo de que o sujeito compreenda e aceite a realidade de suas possibilidades e possa direcionar suas energias para busca do que deseja (de forma realista) e realmente se implicar em seus projetos, sem apenas esperar para receber o que "lhe é devido". Assim, há a possibilidade de desconstruir a defesa básica do oral (esquiva de situações que possam repetir o trauma primário), pois quando seu ego e suas raízes são fortalecidas, há a possibilidade de funcionamento integral e independente do outro. Aceitação progressiva da realidade é uma das tarefas primordiais da terapia do oral, no sentido de voltá-lo para o mundo não apenas para seu interior (LOWEN, 1977).

A estrutura **psicopática** resulta de um trauma primário em que o sujeito sentiu a ameaça de ser usado e coagido. Este trauma primário tem sua etiologia na triangulação da relação com os pais, tendo um deles como sedutor, o que não permite que a criança se identifique com o pai do mesmo sexo. A essência desta estrutura é a negação do sentimento (LOWEN, 1982).

Um trauma em um indivíduo com essa estrutura pode amplificar essas defesas de caráter, aumentando a necessidade de controle das situações em função do medo de ser controlado e usado. Os indivíduos de caráter psicopático comportam-se como manipuladores ou sedutores, para oprimir e controlar o outro através do medo ou para seduzir o outro para que faça a sua vontade. Em geral este tipo caracterológico não procura a terapia em função destas defesas, mas caso isto ocorra, a terapêutica consiste em conhecer a história do organismo e suas experiências de vida (e isto já é um desafio nestes casos em função da negação de sentimentos), para compreender o processo de identificação com os pais na infância. A ênfase de desenvolvimento nessa estrutura de caráter está voltada ao pensar (ectoderma) e ao fazer (mesoderma). Portanto, é útil um trabalho para o desbloqueio do diafragma, ligando assim o indivíduo a sua camada endodérmica, permitindo uma amplificação de suas sensações, uma expressão mais conectada (BOADELLA, 1992),

A estrutura **masoquista**desenvolve-se como processo de supressão, por um cuidador que superprotege e reprime a criança, estando sempre presente e vigilante, o que gera uma tendência masoquista à submissão. O trauma primário consiste no sufocamento da criança, que não pode expressar sua sexualidade e se sente culpada por isso, demonstrando grande ansiedade de castração. A repetição traumática ocorre quando o sujeito deseja algo (um relacionamento amoroso, por exemplo), mas suas defesas atuam no sentido de barrar este projeto, não deixando que experimente situações novas pelo medo de ser rejeitado ou castrado. Esta situação atualiza o trauma primário e intensifica os comportamentos de queixas e lamentos, aumentando a agressividade autodirigida, e mantém a passividade do sujeito, que não consegue sair deste contexto.

O trauma resulta em uma estagnação ainda maior da carga energética provocada pela autocontenção (LOWEN, 1982). O jogo do masoquista é sofrer e suportar o sofrimento, enquanto resultado da perda da capacidade orgástica para o prazer e o bloqueio da possibilidade de experimentar a satisfação através de suas próprias iniciativas (REICH, 1975). A abordagem terapêutica para o masoquista na atualização do trauma é feita através do trabalho de liberação de sentimentos reprimidos e autoafirmação, para que seja possível a experimentação de uma postura mais ativa e menos submissa. Também fica bastante evidenciado que a estrutura mesodérmica, no masoquista, atua com severa contenção muscular dos impulsos internos. O método TRE é indicado nestes casos pois atua diretamente na liberação da energia represada na musculatura em função do trauma. No entanto, corre-se o risco de reforçar os traços masoquistas já presentes na estrutura de caráter da pessoa se o terapeuta não permanece atento a esses traços presentes na estrutura corporal, na fala e no comportamento do sujeito (BERCELLI, 2007).

A estrutura **rígida**é um resultado do trauma direto da frustração que acontece no período edipiano, quando a criança manifesta sua busca de amor como desejo de intimidade e de prazer erótico e é rejeitada pelos pais, o que é interpretado como uma traição de seu desejo de amor. Como defesa de caráter, os rígidos têm medo de ceder, pois assim estariam se submetendo, e devido a este fato, mantém-se em alerta, contendo seus impulsos de se abrir para busca exterior, manifestando alto nível de controle comportamental.

A situação de repetição traumática ocorre porque o sujeito não consegue vivenciar o prazer em função de seu controle, o que gera muito sofrimento e frustração. Nestes casos, o sujeito possui bom contato com a realidade, e a terapêutica para estas defesas consiste no trabalho para que o sujeito deixe-se levar pelo coração e pelas emoções, objetivando uma

manifestação mais descontraída do amor e o desejo de intimidade física (LOWEN, 1982). Ressalta-se que a estrutura rígida pode verbalizar e expressar raiva em excesso, sem conseguir tomar contato com seus sentimentos mais profundos da camada endodérmica (BOADELLA, 1992). Seria necessário um trabalho corporal em torno do pescoço, para promover o desbloqueio dessa região e facilitar o processo reflexivo e de verbalização (ectoderma), a respeito dos sentimentos (endoderma), bem como aprofundar seus sentimentos viscerais, sua sensação de órgão, diminuindo assim a racionalização em excesso e abrindo espaço para a pessoa colocar-se em uma posição mais vulnerável, porém mais verdadeira e conectada.

Em relação às defesas de caráter de forma geral, para a Psicologia Corporal o principal objetivo terapêutico é atuar sobre a raiz comum das funções psíquicas e somáticas, através da liberação do bloqueio respiratório e energético, com o objetivo de favorecer a autorregulação do sujeito (REICH, 2009). A autorregulação é traduzida pela capacidade de movimentos de expansão e contração, sem permanecer em somente um desses estados. Um corpo autorregulado atinge estados de maior vibração e provavelmente será mais resistente ao trauma.

Além disso, os esforços para restabelecer a homeostase da pessoa traumatizada podem ser traduzidos na unificação do pensar, agir e sentir, correspondentes às camadas embrionárias citadas nesse material. Após uma vivência traumática, a pessoa tende a sofrer de pesadelos, *flashbacks* (ectoderma), hipervigilância (mesoderma) e/ou apatia (endoderma). Ou seja, os prejuízos causados pelo trauma amplificam o investimento energético em apenas uma dessas três camadas, causando uma racionalização em excesso acompanhada de uma desorganização da atividade psíquica, uma ação impulsiva e desproporcional e/ou uma apatia e hipotonia, traduzida pela depressão e síndrome de *burnout*(BOADELLA, 1992).

Reich (2001) ressalta que crianças que crescem e mantêm sua natureza autorreguladora e homeostase terão maior pulsação e menos espaço para contração, biopatias e couraças. Isso não significa que o organismo não passará por desafios e situações traumáticas, mas sim que ele terá habilidade de ultrapassar as doenças e sair delas sem maiores danos (VOLPI; VOLPI, 2003). Esta posição também é válida em relação aos traumas.

Por fim, conclui-se que o conjunto destas abordagens contribui para a resolução do trauma: o TRE ao atingir diretamente os principais músculos que mantém essa energia estagnada, causando uma liberação através da vibração; a Biossíntese, com seu conhecimento sobre as camadas embrionárias, e seu reestabelecimento de equilíbrio;

aBioenergética através da noção de que a pessoa traumatizada precisa reestabelecer a fé em si mesma, e que a estrutura caractereológica pode fornecer pistas a respeito da história de vida e sobre suas defesas para lidar com o ambiente externo; a Análise Reichiana com seus conhecimentos sobre as couraças musculares e a dinâmica entre pulsação e estase energéticasimplicada nos segmentos corporais após a vivência de um trauma. Todas estas teorias visam produzir vibração energética, aumentando a vitalidade. Desta forma o objetivo da Psicologia Corporal é alcançado: transformar a contração agonizante em vibração revigorante. Uma pessoa traumatizada jamais esquecerá os acontecimentos de sua história, porém fará uma ressignificação de sua vida ao abrir mão da negação e confiar na sabedoria de seu corpo.

REFERÊNCIAS

BERCELI, D. **Exercícios para libertação do trauma**. Um revolucionário novo método para a recuperação de estresse e trauma. Recife: Libertas, 2007.

BERCELI, D. **Tension and trauma releasing exercises**. 2017. Disponível em: https://traumaprevention.com/. Acesso em: 20/11/2017.

BOADELLA, D. **Correntes da vida**: uma introdução à Biossíntese. São Paulo: Summus, 1992.

CAMARA FILHO, J. W. S.; SOUGEY E. B. Transtorno de estresse pós-traumático: uma formulação diagnóstica e questões sobre comorbidade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**,São Paulo. v. 23, n. 4. 221-228.Dezembro/2001.

LEVINE, P. A. **O despertar do tigre**. Curando o trauma. São Paulo: Summus, 1999.

LOWEN, A. **Bioenergética.** São Paulo, Summus, 1982.

LOWEN, A. **O corpo em terapia**: a abordagem bioenergética. São Paulo: Summus, 1977.

LOWEN, A. **Exercícios de Bioenergética**: o caminho para uma saúde vibrante. São Paulo: Agora, 1985.

LOWEN, A. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

NAVARRO, F. **A somatopsicodinâmica**: sistemática reichiana da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

REICH, W. **A biopatia do câncer**. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

REICH, W. **A função do orgasmo**: problemas econômico-sexuais da energia biológica. 9ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1975.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo, São Paulo: Martins Fontes, 2001.

SBARDELLOTO, G.; SCHAEFER, L. S.; JUSTO, A. R.; KRISTENSEN, C. H. Transtorno de estresse pós-traumático: evolução dos critérios diagnósticos e prevalência. **Psico-USF**,Itatiba. v. 16, n. 1. p. 67-73. Abril/2011

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Reich**: da Psicanálise à Análise do Caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

AUTORES e APRESENTADORES

Giovanno Henrique Brunkow Araújo / Curitiba / PR / Brasil
Estudante de Psicologia (Universidade Positivo), Especialista em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail:giovannohenrique@gmail.com

Klara Zoz de Souza/ Florianópolis / SC / Brasil
Psicóloga graduada pela Universidade Federal de Santa Catarina, Especialista em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.
E-mail:klarazozdesouza@gmail.com

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil
Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.
E-mail: sandra@centroreichiano.com.br