



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Empatia: uma linguagem do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## EMPATIA: UMA LINGUAGEM DO CORPO

**Cristiane Zanette de Camargo  
Renato Nascimento de Miranda**

### RESUMO

Sendo o corpo a sede das sensações e percepções do ser, bem como o seu meio de contato direto e aprendizagem do ambiente, o objetivo deste trabalho é estimular e desenvolver o exercício da empatia, a capacidade de se sintonizar e se colocar no lugar dos outros, voltando à suas bases mais essenciais, como uma experiência do corpo, o que Reich chamou de ponte radiante. Trabalharemos promovendo a flexibilização das couraças, o contato e a integração dos participantes, de modo a desenvolver suas capacidades empáticas através de exercícios e dinâmicas corporais.

**Palavras-chave:** Bioenergética. Bloqueios Energéticos. Empatia. Orgonomia. Sensação de Órgão.

---

Chamamos a capacidade de conexão profunda com outras pessoas de empatia, termo oriundo do grego *empathia*, (*en* - em, no; *pathos* - sentimento, paixão, sofrimento) e cunhado pelo filósofo alemão Theodor Lipps (1851-1914) “para indicar a relação entre o artista e o espectador que projeta a si mesmo na obra de arte”. (EMPATIA, 2019).

Apesar de sua origem atrelada ao mundo das artes, o termo logo foi relacionado à capacidade de se colocar no lugar de outra pessoa e compreender suas experiências a partir de seu ponto de vista, habilidade indispensável para qualquer forma de convívio social e mesmo para a própria sobrevivência, possibilitando perceber ameaças e simpatias. Graças a nossa capacidade empática tornamo-nos mais sensíveis às necessidades dos outros, permitindo formas mais profundas, duradouras e íntimas de cooperação.

Mesmo nossos processos mais básicos de aprendizagem e desenvolvimento dependem muito de imitação, o que aumenta ainda mais a importância da empatia, pois sabemos o quanto as emoções são fundamentais em nossos vínculos e na seleção de nossos modelos ao longo da vida.

Reich ampliou ainda mais a noção de empatia ao cunhar os termos sensação de órgão e ponte radiante (2003). Com esses conceitos, a empatia sai da esfera mental ou da “alma” e passa a se localizar no corpo, pra além da ação consciente ou moral.

Wilhelm Reich foi um médico psicanalista que estudou a energia no corpo humano, na vida animal e na natureza em geral. Com este conhecimento, deu a esta energia o nome de



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Empatia: uma linguagem do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Orgone, descrevendo como uma energia universal que se mantinha com a capacidade de pulsar e mover em nós através de movimentos de expansão e contração. Este movimento seria o cerne (vísceras) e a periferia (músculos e pele).

Se este movimento for saudável, livre de impedimentos, vemos um corpo energético e vivaz, capaz de ter sensações, sentimentos e emoções de modo profundo, ligados ao verdadeiro self. Esse EU energético e vivo torna-se responsável pela interação com o mundo e nessa relação interna e externa completa, há a sensação de segurança e identificação com o corpo, tendo como resultado o prazer nas tarefas. Esse sentimento de prazer e amor com o corpo dá conseqüentemente o sentimento de prazer com a vida.

Um corpo capaz de pulsar livremente irá responder ao seu meio de forma lógica e racional (como entendido por ele, o comportamento racional seria aquele conectado ao princípio biológico da vida em suas expressões naturais, em oposição aos comportamentos irracionais, produzidos por pulsões distorcidas da couraça - REICH, 2003), adaptando-se e expressando-se de forma adequada e natural, ou seja, irá se alegrar diante de uma circunstância agradável, ou reagir com medo ou raiva diante de uma ameaça. De outra forma, um organismo encorajado pode ser tomado de angústia ou violenta ira diante de algo agradável, ou recolher-se de forma complacente diante de uma ameaça (comportamento irracional). Assim, dois corpos livres de encorajamentos seriam capazes de perceber igualmente os efeitos das correntes plasmáticas desencadeados pelo estímulo do ambiente, reagindo de forma similar e racional, ou sendo capazes de perceber e comunicar claramente suas reações um para o outro e se compreenderem, estabelecendo justamente essa ponte radiante (radiante em função da descoberta da energia orgone nos processos vegetativos e suas propriedades radioativas - REICH, 1979). Mais do que isso, um corpo livre de couraças ao perceber os efeitos das correntes vegetativas em si, seria capaz de perceber e sentir os bloqueios da energia em outros organismos, uma vez que eles afetam a motilidade natural do organismo, criando uma sensação de órgão capaz de espelhar o bloqueio do outro (REICH, 2003)

Reich identificou no corpo sete anéis ou segmentos, que podem ser afetados de acordo com as fases do desenvolvimento infantil. Se em algum destes houver impedimento do fluxo de energia, toda maneira de funcionar do organismo será diferente. Pode-se perder o contato com as emoções e o indivíduo ter de criar outras estratégias mais superficiais na relação com o ambiente. As dificuldades encontradas pela criança no seu caminho de aprendizado, buscando amor, proteção e cuidados, podem deixar marcas na personalidade.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Empatia: uma linguagem do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

As defesas estruturadas nos músculos concretizam as vivências emocionais traumatizantes pelas quais uma pessoa passou e determinam suas ações e reações no aqui e agora, modulando sua forma de ser no mundo. Em nossa essência guardamos nossas necessidades mais profundas. No momento em que a criança não alcança a satisfação do desejo, há o sentimento de dor e/ou raiva, que nem sempre pode ser livremente expressada. Em função da intensidade e frequência dessas frustrações e repressões, precocemente a criança se condiciona a um modo de funcionar para ter o afeto dos pais.

A perda de uma ligação afetiva é muitas vezes experimentada como uma sensação de profundo sofrimento, ou uma dolorosa compressão no peito. Todos, exceto os muito jovens, podem se recuperar dessa perda e aliviar a contração prateando o que foi perdido. O processo envolve choros e lamentações que afrouxam o aperto da contração e restituem o corpo a uma condição mais fluida. Conforme as pulsações cardíacas readquirem força, as ondas de excitação alcançam a superfície do corpo e estendem-se para além dela. Ao excitarem outros corpos, essas ondas contribuem para estabelecer uma ligação energética entre elas. (LOWEN, 1982, p. 43).

Se não houver a possibilidade de liberação da energia estagnada nesses anéis, a pessoa fica fixada em comportamentos infantis, limitando tanto suas capacidades autonômicas, quanto de se relacionar com o ambiente e as pessoas ao seu redor, afetando assim sua capacidade empática.

O objetivo desta vivência é estimular a capacidade empática dos participantes, utilizando-se de exercícios que permitam tanto uma flexibilização desses bloqueios e couraças, quanto estimulem a cooperação e o contato físico, permitindo o desenvolvimento de vínculos afetivos que propiciem as sensações de órgão e o estabelecimento da ponte radiante entre os participantes.

Começamos nosso aquecimento com técnicas de respiração, grounding e auto massagem para começar a flexibilizar as couraças e após um exercício de contato pelo olhar em roda, seguimos para uma série de exercícios em dupla, também decididas por troca de olhares (não há contato verbal durante essa parte da vivência). Os exercícios em dupla serão focados no contato ocular e pelo toque, buscando identificar e aliviar as tensões uns dos outros com massagens, estabelecendo o vínculo entre a dupla.

A seguir o objetivo será o de tentar imitar totalmente seu par na dupla, ampliando a conexão entre ambos. Depois tentar identificar as emoções um do outro, inicialmente observando o corpo do par, posteriormente tentar sentir esse estado emocional de olhos



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Empatia: uma linguagem do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

fechados, enquanto o par se esforça em tentar transmitir sua emoção. Em seguida, em duplas, um tenta contar uma história apenas com mímicas, enquanto o outro tenta entender a história.

Saindo das duplas, as pessoas são conduzidas a irem se organizando em quartetos, depois grupos de oito, até todos os participantes se dividirem em dois grandes grupos. Como aquecimento do grande grupo e com o objetivo de estimular primeiro a capacidade de discriminarem entre si e salientar a diversidade dos participantes, daremos características aleatórias para eles se organizarem em fila de acordo com ela, como comprimento de cabelo, cor de pele, introspecção, afetividade etc.

Cada grupo deve posteriormente conversar entre si e achar uma característica que seja compartilhada por todos. O grupo então deverá se organizar para montar uma cena envolvendo todos os seus participantes que represente essa qualidade, para que o outro grupo tente compreender o que a cena significa.

Para finalizar todos são estimulados a interagirem livremente e montarem um grande mosaico humano com todos os participantes, sem se comunicarem verbalmente, de acordo com a sensação geral da vivenciada.

## REFERÊNCIAS

CALLEGARI, D. **Cadernos de terapia energética corporal**: Consciência. São Paulo: Editora Pulsar, 2002.

CALLEGARI, D. **Cadernos de terapia energética corporal**: Construindo saúde. São Paulo: Editora Pulsar, 2002

EMPATIA. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2014. Disponível em: <<https://pt.wikipedia.org/wiki/Empatia>>. Acesso em: 30 de mai. 2019.

LOWEN, A. **A espiritualidade do corpo**. São Paulo: Editora Cultrix, 1990

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

REICH, W. **Eter, Deus e o Diabo**. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

REICH, W. **Esperimenti Bionici** – Sull'origine della vita. Milano: SugarCo, 1979.



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CAMARGO, Cristiane Zanette; MIRANDA, Renato Nascimento. Empatia: uma linguagem do corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 24º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2019. [ISBN – 978-85-69218-04-3]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/> Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## AUTORES E APRESENTADORES

### **Cristiane Zanette de Camargo / Cerquilha / SP / Brasil**

Psicóloga (CRP-06/101932), Especialista em Psicologia Clínica pelo Centro Reichiano – Curitiba/PR. Especialista em Análise Bioenergética pelo Ligare – Americana/SP. Training/Formação em Massagens Bioenergéticas com Ralph Viana – Florianópolis/SC. Membro do Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA). Membro do Instituto de Análise Bioenergética de São Paulo (IABSP).

**E-mail:** [cris\\_zanette@hotmail.com](mailto:cris_zanette@hotmail.com)

### **Renato Nascimento de Miranda / Brasília / DF / Brasil**

Psicólogo e Bacharel em Psicologia pela Universidade de Brasília/DF. Especialista em Psicologia Analítica Junguiana pelo IJEP/Facis – SP. Especialista em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano – PR. Formação em Psicologia Transpessoal pelo Instituto Humanitatis – Campinas/SP

**E-mail:** [renato.nmiranda@gmail.com](mailto:renato.nmiranda@gmail.com)

Este artigo veio acompanhado da DECLARAÇÃO DE CIÊNCIA DA NÃO VIOLAÇÃO DE DIREITOS AUTORAIS DE TERCEIROS, de posse do Centro Reichiano.