



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, LEITE, Cíntia Suyan; Estela Maris Lançoni; ERTHAL, Rosana Rodrigues de Moraes. Libere seu sapo: utilizando ferramentas da Psicologia Corporal para a autoexpressão da raiva. . 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: ____/____/____.

LIBERE SEU SAPO: UTILIZANDO FERRAMENTAS DA PSICOLOGIA CORPORAL PARA A AUTOEXPRESSÃO DA RAIVA

Cíntia Suyan Leite
Estela Maris Lançoni Cantarelli
Rosana Rodrigues de Moraes Erthal

RESUMO

O presente trabalho compreende uma reflexão sobre possibilidades de aplicação de exercícios das terapias corporais para estimular a liberação da raiva, mobilizando a energia e buscando afrouxar segmentos que geralmente impedem a livre expressão dos sentimentos, censurando emoções e também a criatividade. Numa vivência que pretende proporcionar sensações que remetem ao desenvolvimento emocional infantil, o participante é convidado a exercitar a capacidade de silenciar, escutar, criar, interpretar, expressar e partilhar seu interior.

Palavras-chave: Autoexpressão. Couraças. Raiva. Reich.

Dentro da Psicologia Corporal, em suas diversas abordagens, o ser humano é visto como uma unidade inseparável entre soma (corpo) e psique (mente), onde ambos se influenciam. A mente marca e guarda conflitos emocionais não resolvidos ou mal vivenciados durante a história particular de cada um e isso resulta na formação das neuroses. O corpo retém essas experiências na chamada couraça muscular (que abordaremos no decorrer do texto), contraindo-se e assumindo posturas defensivas, tais como: boca tensa e apertada, pescoço rígido, olhos arregalados, peito afundado, estufado etc ou ainda, com manifestações de patologias como: disfunções digestivas, problemas de pele, transtornos alimentares e tantos outros. Estes registros corporais, comportamentais e energéticos externam a forma como ocorreu o desenvolvimento psico-afetivo de um indivíduo.

Nosso corpo registra todos os acontecimentos vividos durante a nossa vida, principalmente aqueles ocorridos na primeira infância, quando as formas que encontramos para nos defender ainda são precárias. Esses acontecimentos, quando estressantes e traumáticos, muitas vezes deixam no corpo marcas profundas e irreversíveis, bloqueando dessa forma a energia e impedindo a pulsação do organismo (VOLPI e VOLPI, 2006, p. 1 - 2).

Baseando-se na organização do desenvolvimento infantil feita pelos autores anteriormente citados, observamos cinco etapas (2002): sustentação, incorporação, produção,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, LEITE, Cíntia Suyan; Estela Maris Lançon; ERTHAL, Rosana Rodrigues de Moraes. Libere seu sapo: utilizando ferramentas da Psicologia Corporal para a autoexpressão da raiva. . 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: ____/____/____.

identificação e estruturação e formação do caráter. A primeira, que se inicia na fecundação e termina no momento do nascimento, traz a importância do útero como primeiro ambiente de vida do indivíduo, onde a mãe deverá sustentá-lo e nutri-lo de forma fisiológica, emocional e energética. A próxima etapa, iniciada logo após o nascimento e finalizada com o desmame, por volta dos nove meses de vida, enfatiza que o bebê abandona o útero para se ligar ao seio da mãe e que, gradativamente, ele irá descobrindo que é um ser separado da mãe, iniciando o rompimento da simbiose. Na terceira etapa, que vai do desmame até mais ou menos o final do terceiro ano de vida, a energia da criança está inteiramente voltada à construção de pensamentos, brincadeiras, relacionamentos etc. Neste período ocorre o desenvolvimento da autoconsciência. A partir do quarto ano de vida, inicia-se a quarta etapa, que se estende até o final do quinto ano de vida. Nela acontece a descoberta dos genitais e a criança passa a perceber a diferença entre ser menino ou menina, tendo uma ideia segura quanto ao sexo a qual pertence. Finalmente, na última etapa, que tem início aos cinco anos de idade e segue até a adolescência, ocorre a identificação da criança com o pai do mesmo sexo e a masturbação se torna mais evidente. Aos poucos a criança vai encontrando a sua própria identidade.

Quando a pessoa é ameaçada repetidamente por perigos internos e externos, não só durante a infância, mas também na vida adulta, o seu equilíbrio psíquico acaba sendo afetado, levando-a a apresentar respostas inadequadas as necessidades biológicas e formando uma estrutura defensiva. Essa defesa ocorre pela repressão da expressão de suas emoções, criando uma couraça muscular, isto é, sua emoção e energia ficam retidas no músculo impedindo o livre pulsar energético do indivíduo, o que também limita a potencialidade criativa de autoexpressão, de contato e de aprofundamento nas relações (NAVARRO, 1995).

Reich mapeou o corpo em sete segmentos ou níveis de couraças, onde cada uma identifica estresses sofridos durante cada etapa do desenvolvimento psico-afetivo que todo ser humano passa desde a gestação. São elas: ocular, oral, cervical, peitoral, diafragmática, abdominal e pélvica.

Segundo Navarro (1995), um bloqueio no primeiro nível atinge as funções basilares que são os receptores: olhos, ouvidos, pele e nariz. O indivíduo perde o contato com a realidade, apresentando distorção da percepção e da interpretação e uma cisão entre percepção e sensação. Já o bloqueio no segundo segmento ocorre pela falta ou insatisfação no aleitamento, quando o desmame não acontece de forma natural e saudável. Por exemplo, o caso de um desmame brusco faz com que a pessoa tenha o queixo rígido devido a tensão crônica dos



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, LEITE, Cíntia Suyan; Estela Maris Lançon; ERTHAL, Rosana Rodrigues de Moraes. Libere seu sapo: utilizando ferramentas da Psicologia Corporal para a autoexpressão da raiva. . 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: ____/____/____.

músculos e apresente tendência à depressão (para evitá-la age de forma raivosa). O terceiro nível é referente ao autocontrole. Há o bloqueio em assumir uma conduta de humildade, humanidade e humor. Por ter uma postura contida, isso prejudica a afetividade, restringindo a capacidade de amar, em entregar-se a si e ao outro, desenvolvendo relacionamentos sem aprofundamento afetivo. O quarto nível está ligado à ambivalência e também influencia sobre a idealização do eu, em contrapartida resulta numa identidade frágil, valorizando o papel social inalcançável, ignorando o eu biológico. No quinto nível, ligado à fisiologia da respiração, quando bloqueado, afeta a funcionalidade dos músculos respiratórios, desencadeando a ansiedade. O sexto segmento está ligado à compulsividade e ao masoquismo, geralmente decorrentes de um desfralde imposto sem o amadurecimento fisiológico e/ou emocional necessários. Finalmente, no sétimo segmento, pélvico, ocorre a falta da potência orgástica, que é o abandonar-se no outro (NAVARRO, 1996).

Estas são algumas das consequências de um indivíduo inibir as emoções, principalmente as não aceitas socialmente. É o caso da raiva, ensinada como moralmente errada. Em razão da repressão social deste sentimento, uma questão a ser analisada é que todas as pessoas apresentam uma considerável raiva reprimida, que não puderam expressar na infância, quando foram obrigadas a submeterem-se ao comportamento que o adulto genitor ou cuidador exigia, fazendo com que o indivíduo se sentisse impotente, pela constante sensação de medo e pela ameaça de perder o amor do adulto. Quando a raiva não pode ser expressa ocorre uma tensão nos músculos superiores das costas que se tornam imóveis para que este sentimento fique reprimido. A raiva é uma reação natural à perda de liberdade, o que causa uma tensão no corpo, formando uma cisão que separa os principais segmentos do corpo: a cabeça do tronco e a pelve do tórax (LOWEN, 1997).

Conforme Lowen (1997), essa cisão só pode ser reparada quando o indivíduo percebe as tensões no seu corpo que causam efeitos restritivos e controlam o seu comportamento atual e ele também compreender como e porque se desenvolveram. Desta maneira, os impulsos bloqueados pela tensão têm de ser expressos, isto é, a emoção deve ser vivenciada pelo corpo todo, envolvendo uma ação pela expressão desse sentimento de raiva em um lugar seguro, como na terapia, com o ato de socar, com o olhar, o morder e também o chutar, que expressam o protesto contra a repressão demasiadamente severa vivida anteriormente, para que enfim o corpo possa recuperar sua vitalidade e integridade, aliviando o medo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, LEITE, Cíntia Suyan; Estela Maris Lançon; ERTHAL, Rosana Rodrigues de Moraes. Libere seu sapo: utilizando ferramentas da Psicologia Corporal para a autoexpressão da raiva. . 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: ____/____/____.

Ainda de acordo com Lowen (1997), a raiva é diretamente relacionada à redução da liberdade de movimento, de tal forma que a sua função é manter a própria integridade e bem-estar do indivíduo. Para auxiliar nesse processo, o exercício de socar a cama é muito eficaz. Nele, a pessoa deve alongar plenamente os braços, acima da cabeça e, quando socar, o corpo funciona como uma espécie de arco, sendo que a potência do soco depende do grau de alongamento do corpo. Como este é um movimento de descarga e ocorre tranquilamente, não há a necessidade de bater com força, pois isso provoca mais tensões. A ação deve envolver o corpo todo para que a emoção seja realmente vivenciada, podendo ser acompanhada por palavras de raiva, tom de voz e expressão de fúria no olhar. Tais exercícios devem ser feitos regularmente, até que se recupere a capacidade de expressar a raiva e os braços e ombros não tenham mais tensão e estejam com movimentos livres e harmoniosos.

A raiva é uma reação mais eficaz que o choro, para afastar a causa da dor. Na raiva ocorre uma excitação carregando o sistema muscular ao longo das costas e mobilizando o movimento de ataque. A energia vai para cima, ao alto das costas até os braços. A pessoa que não pode expressar raiva torna-se indefesa e tentará compensar manipulando o ambiente (LOWEN, 1970).

Assim, quando as crianças estão amedrontadas pelos genitores ou recebem críticas constantes, contraem o corpo, dissociando-se parcialmente dele e da realidade de ter pais hostis e ameaçadores. O medo, quando muito grande, pode ser paralisante, congelando o organismo e impedindo o fluxo energético. Para aliviar o corpo do estado do medo a pessoa deve ficar enraivecida, como se sentisse descontrolada. Muitas vezes o indivíduo nega o medo, reprimindo-o, e é preciso ser corajoso para se abrir e para ter um alívio significativo que afete o comportamento que somente ocorre quando ele encara esse sentimento, afrouxando a couraça que se encontra no pescoço, ligada ao controle, percebendo que era útil quando ele era criança, mas não está relacionado a sua situação atual, pois agora é um adulto e pode agir espontaneamente (LOWEN, 1997).

Buscando fomentar a autorregulação do indivíduo, baseando-se no preceito do orgasmo formulado por Reich que apresenta o seguinte sistema: tensão-carga-descarga-relaxamento, é oportuno e necessário complementar os exercícios de liberação da raiva com outros que tragam calma e busquem equilíbrio.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, LEITE, Cíntia Suyan; Estela Maris Lançon; ERTHAL, Rosana Rodrigues de Moraes. Libere seu sapo: utilizando ferramentas da Psicologia Corporal para a autoexpressão da raiva. . 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: ____/____/____.

O relaxamento é o que se opõe ao estresse, reforça a homeostase¹, diminui a angústia e a emotividade e proporciona a unificação dos elementos do organismo. Cada vez que se precisa combater ou fugir, começa-se por tensionar involuntariamente um certo número de músculos que coloca o sujeito em prontidão, em posição para aquilo que deve fazer ou não fazer.

Essas tensões podem tornar-se crônicas, representando um enorme desperdício de energia. A descontração dessas tensões irá ocasionar redução de fadiga. Por outro lado, uma região muito relaxada será compensada, durante a atividade cotidiana, por várias regiões muito tensas. Portanto, para obter um bom relaxamento é necessário buscar antes uma tensão correta para alcançar uma boa descontração. Durante os exercícios de relaxamento adota-se uma posição que não exija esforço algum para ser mantida, pois qualquer contração será inútil ou até nociva.

Existem contraturas permanentes ao redor de locais de traumatismos reais ou imaginários, fato que pode bloquear determinados grupos musculares e provocar incapacidades de movimentos. Porém, pensamentos sutis e profundos, desejos nunca satisfeitos, podem ter o mesmo efeito. Relaxar, de uma maneira ou de outra é aprender a desfazer esses nós da memória no plano muscular. Os mesmos fenômenos podem afetar os músculos respiratórios, os batimentos cardíacos, os músculos lisos intestinais, estomacais, vesiculares etc. Descontrair permite que a respiração se torne tranquila, que o coração bata calmamente e que os conteúdos digestivos circulem sem problema. De tal forma, que o medo pode causar diarreia ou constipação; outras emoções podem levar à micção muito frequente ou muito rara, à asma etc. O mesmo ocorre com os vasos sanguíneos que são recobertos de músculos lisos: eles podem se contrair ou descontrair.

A utilização excessiva do sistema combate/fuga tem uma reação antagônica, protetora, que assegura a recuperação normal. Assim, as técnicas de relaxamento têm por objetivo permitir e ativar o jogo natural desse sistema protetor contra a superdosagem de estimulações. Perante isso, pode-se perguntar se o corpo influencia o psíquico, ou se o psíquico influi no somático. O corpo não contém o psíquico. Ele é uma leitura do psiquismo por observação externa - o somático, e uma leitura pela introspecção com sua tradução no discurso o psíquico (AURIOL, 1985).

¹ Condição de relativa estabilidade da qual o organismo necessita para realizar suas funções adequadamente para o equilíbrio do corpo.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, LEITE, Cíntia Suyan; Estela Maris Lançon; ERTHAL, Rosana Rodrigues de Moraes. Libere seu sapo: utilizando ferramentas da Psicologia Corporal para a autoexpressão da raiva. . 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: ____/____/____.

A Psicologia Corporal é uma das escolas da psicologia que busca compreender todo o ser vivo como uma unidade de energia que contém em si dois processos paralelos: o psiquismo e o soma. Tem por objetivo reencontrar a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia e, por consequência, seus pensamentos e emoções, podendo o indivíduo alcançar uma vida mais saudável (VOLPI e VOLPI, 2017)

Os efeitos fisiológicos advindos da prática de exercícios de relaxamento trazem vários benefícios: observa-se diminuição das necessidades de oxigênio com redução do metabolismo básico e do ritmo respiratório. Com o passar do tempo, a diminuição do ritmo respiratório se estabiliza, independentemente das sessões de relaxamento. Na parte psicológica, promove um aumento da autonomia, da espontaneidade, da auto aceitação e do auto respeito, melhor adaptação temporal, maior capacidade de criar relações calorosas com o próximo e redução de ansiedade.

REFERÊNCIAS

- AURIOL, B. **Introdução aos métodos de relaxamento**. São Paulo: Manole, 1985.
LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1970.
LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus, 1997.
NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.
NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.
VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a psicologia corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.
VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Etapas do desenvolvimentos emocional**. Curitiba: Centro Reichiano, 2006. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: 03/06/2019.
VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Dinâmicas da Psicologia Corporal aplicadas a grupos**, vol.1. Curitiba: Centro Reichiano, 2017.

AUTORAS e APRESENTADORAS

Cíntia Suyan Leite / Cascavel / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/24005) - Especialista em Psicologia Clínica, formada pela UNIPAN (União Pan-Americana de Ensino - PR). Psicoterapeuta Corporal com Residência em Análise Reichiana com enfoque na metodologia da Vegetoterapia Caractero-analítica pelo Centro Reichiano-Curitiba-PR. Coordenadora e supervisora de grupos terapêuticos.

E-mail: cslcvel@hotmail.com



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

CANTARELLI, LEITE, Cíntia Suyan; Estela Maris Lançoni; ERTHAL, Rosana Rodrigues de Moraes. Libere seu sapo: utilizando ferramentas da Psicologia Corporal para a autoexpressão da raiva. . 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: ____/____/____.

Estela Maris Lançoni Cantarelli / Curitiba / PR / Brasil

Bacharel em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná. Bacharel em Musicoterapia pela Universidade Estadual do Paraná. Especialista em Educação Especial. Estudante de Psicologia, cursando Especialização em Psicologia Corporal, na Categoria Clínica, e residência em Análise Reichiana, no Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: estelamlc@hotmail.com

Rosana Rodrigues de Moraes Erthal / Curitiba / PR / Brasil

Graduada em Música (UEL), especialista em Musicoterapia (CBM-CEU/ RJ), doula pelo GAMA, especialista em Psicologia Corporal, na categoria pedagógica pelo Centro Reichiano e Analista Reichiana em formação pela mesma instituição.

E-mail: rosana.da.flauta@gmail.com

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