



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## RESILIÊNCIA NO CORPO E O CORPO NA PANDEMIA DA COVID-19

Lorraine Godoi  
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

### RESUMO

A pandemia da *Corona Virus Disease* (COVID-19) causou milhares de mortes já em seu primeiro ano de ocorrência, em 2020. No Brasil, chegou em um cenário de crise sanitária e expôs também crises econômica, social e moral. O presente trabalho se propõe a pensar a atuação do terapeuta corporal em sua prática clínica junto a seu paciente, na perspectiva da resiliência, defendendo e preservando a vida, a vitalidade e a flexibilidade de cada um.

**Palavras-chave:** Pandemia. Psicologia Corporal. Resiliência.

---

A pandemia do novo coronavírus, causador de uma síndrome gripal altamente contagiosa, tocou todos os continentes do planeta, causando a morte de milhões de pessoas já em 2020, seu primeiro ano de ocorrência. No Brasil, a irrupção da doença ocorreu em um contexto sociopolítico singular, com o fortalecimento de um governo autoritário e o crescimento do conservadorismo da classe média. O impacto na vida cotidiana das pessoas é um fato e pode se graduar a depender de sua classe social, gênero e ocupação. A morte, o luto, o risco de adoecer permeiam a realidade enquanto o contexto produtor de estresse exige do indivíduo que mantenha seu ritmo de trabalho remunerado, sobrecarga dos trabalhos não remunerados para alguns grupos, sobretudo mulheres mães, cuidadoras e cuidadores, entre outras questões que assolam a sociedade, indo desde desemprego em massa ao aumento significativo de pessoas com insegurança alimentar, formando assim o cenário de uma crise social, econômica, sanitária e moral.

Na clínica terapêutica, foi possível perceber o sofrimento produzido por esse cenário, assim como a expressão de cada traço caracterial, com seus modos próprios de produzir e de vivenciar o sofrimento. Então surge a necessidade de refletir como o terapeuta psicocorporal pode colaborar com seus pacientes para o atravessamento desse momento e após o mesmo, de forma resiliente, alimentando a vida, responsabilizando-se por ela, livre da resignação, apatia e lassidão e, se estas nos chegarem, qual o caminho para lidar com o que está dentro, mas também com o que está fora, no ambiente, atuando e convocando as couraças de cada um.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

Pensar a importância da resiliência na ocasião da pandemia da *Corona Virus Disease* (COVID-19) pode ser importante, sobretudo pelo fato de que terapeutas e pacientes estão passando pelo mesmo contexto. Diferentemente de quando vivenciamos traumas passados no consultório, estamos vivendo no presente as circunstâncias estressoras ou que exigem recursos como a constante adaptabilidade. Daí, então, a relevância de buscar a relação entre resiliência ou a capacidade de flexibilização das coraças como recursos de manutenção da vida na condição da pandemia no Brasil, contrapondo-se à resignação, que assola um indivíduo que se sente impotente e desistiu, ou não sabe que pode lutar pela vida.

## CONCEITO DE RESILIÊNCIA

Embora a resiliência, enquanto conceito, venha sendo usado no senso comum como o ato de superar algum contexto difícil e seguir adiante, desconsiderando muitas vezes **como** a dificuldade foi superada e **quais marcas** ela deixou, compõe um campo de pesquisa da Neurociência, da Antropologia e da Psicologia há cerca de cinco décadas, dentro do estudo dos efeitos dos traumas individuais e coletivos, sendo considerada um recurso fundamental para a manutenção da vida saudável, como descreve a Metanálise dos estudos sobre o tema dos últimos vinte anos:

[...] o estresse crônico – que por si só diminui os recursos energéticos disponíveis para a resiliência – causa aumento da ativação do sistema imunológico, o que esgota ainda mais os recursos e contribui para uma variedade de doenças, em um ciclo vicioso. Marcadores inflamatórios elevados não estão associados apenas com transtornos mentais como depressão e [Transtorno de Estresse Pós-Traumático] TEPT (MITCHELL & GOLDSTEIN, 2014), mas também com doenças médicas como câncer e aterosclerose (LI ET AL., 2017). Portanto, intervenções que podem reduzir o estresse, bem como aquelas que reduzem a inflamação, têm a capacidade de interromper o ciclo de estresse, desregulação imunológica e doenças que prejudicam a resiliência e promovem a suscetibilidade a mais estresse. (HUNTER, GRAY & MCEWEN, 2018, p. 305).<sup>1</sup>

Não há exatamente uma definição de resiliência para a Neurociência, mas existe um consenso de que a resiliência é a capacidade de se recuperar após um trauma ou uma situação estressora apesar de, segundo a Metanálise, a resiliência ter um custo, uma vez que o organismo não retorna ao estado de antes do evento estressor, mas é modificado por ele

---

<sup>1</sup> Tradução nossa.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

através da capacidade adaptativa biológica que os animais possuem. As implicações da não recuperação são inúmeras para a saúde, desde doenças crônicas a transtornos mentais. Isso parece se relacionar com o conceito de formação de caráter e encorajamento proposto por Reich (1998) de que o caráter é um certo tipo de enrijecimento do ego e sua finalidade é protegê-lo da ansiedade que as sensações internas ou os eventos externos provocam, utilizando-se de um conjunto de características como gestos, formas de expressão e comportamentos. Esse recurso afeta o ritmo respiratório, uma vez que o indivíduo precisa diminuir sua sensibilidade às próprias sensações, torna-se crônico e acaba por causar uma tensão também crônica nos tecidos corporais, musculares e fasciais, as couraças, pois constitui uma restrição da mobilidade psíquica do indivíduo.

Contudo, a própria couraça deve ser considerada flexível. Seu modo de reagir procede sempre de acordo com o princípio do prazer e do desprazer. Em situações de desprazer, a couraça se contrai; em situações de prazer ela se expande. O grau de flexibilidade do caráter, a capacidade de se abrir ou de se fechar ao mundo exterior, dependendo da situação, constitui a diferença entre uma estrutura orientada para a realidade e uma estrutura de caráter neurótico. (REICH, 1998, p. 151-152).

Sendo assim, é com as couraças e a capacidade de flexibilizá-las ou não, que cada um, terapeuta e paciente, vêm enfrentando a pandemia da COVID-19, dentro e fora da clínica. Não foi difícil fazer contato com questões que se relacionam à redução salarial, buscas por atendimentos sociais, luto, isolamento dos familiares, medo da morte, medo de sair de casa, medo de não sobreviver à doença, lidar com sequelas causadas por ela, mudanças nas configurações do trabalho e o excesso de informação que recebeu o nome de **infodemia**. De acordo com a Organização Panamericana de Saúde (2020), infodemia é um grande volume de informação a respeito de um assunto específico que tem a capacidade de se multiplicar rapidamente. São informações que podem não ser precisas e que se tornam difíceis de serem confirmadas por, muitas vezes, não terem fontes idôneas para elucidá-las. Na atual conjuntura do país, isso foi um terreno fértil para o crescimento de discursos contrários à vida e à defesa e preservação dela, narrativas que repousam nos conceitos de **poder** e **verdade** que foram relacionados por Foucault:

Em nossas sociedades, a economia política da verdade tem cinco características historicamente importantes: a “verdade” é centrada na forma do discurso científico e nas instituições que o produzem; está submetida a uma constante incitação econômica e política (necessidade de verdade tanto para a produção econômica, quanto para o poder político); é objeto de várias formas,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

de uma imensa difusão e de um imenso consumo (circula nos aparelhos de educação ou de informação, cuja extensão no corpo social é relativamente grande, não obstante algumas limitações rigorosas); é produzida e transmitida sob controle, não exclusivo, mas dominante, de alguns aparelhos políticos ou econômicos (universidades, Exército, escrituras, meios de comunicação) enfim, é objeto de debate político e de confronto social (as lutas “ideológicas”). (FOUCAULT, 2021, p. 52).

Na prática, duas narrativas se fizeram presentes: as que eram a favor das orientações da Organização Mundial da Saúde e as que se colocaram contrárias ao uso de medidas de mitigação, contenção e supressão do vírus, como isolamento e distanciamento social, uso de máscaras e vacinação em massa (AQUINO, 2020). O discurso contrário, ao ser rapidamente reproduzido na e pela sociedade, principalmente através das tecnologias dos aparelhos de *smartphones* e redes sociais, teve o poder de vulnerabilizar ainda mais a população, que muitas vezes não tinha acesso a informações idôneas e favoráveis à vida. Na prática, difundiu-se através das massas um discurso autoritário que, em alguns momentos, desinformou e em outros disseminou o ódio a quem se posicionava de forma contrária, muitas vezes diminuindo a gravidade da situação. Assim, refletiu-se no comportamento coletivo, causando muitas vezes um aumento da disseminação da doença, colaborando com o colapso do sistema de saúde, causando diversas mortes e sequelas para quem sobreviveu. Para Foucault (2021), o que faz com que um poder se mantenha e seja aceito é simplesmente que ele não pesa só como uma força que diz não, mas que de fato ele permeia, produz coisas, determina o que é o prazer e como se deve alcançá-lo, forma saber, produz discurso. Para o autor, esse poder atua como uma rede que atravessa todo o corpo social e, neste caso, não apenas reprime a possibilidade de defesa da vida das pessoas, mas se constitui como uma nova **verdade**.

Para Reich (2001) uma ideia – ou a **verdade**, nos termos de Foucault – de um líder só pode ter êxito se sua ideologia encontra eco dentro dos indivíduos, ou seja, o sentimento que deteriora a vida é reproduzido e fortalecido nas ações individuais, e muitas vezes em ações autodestrutivas. Reich (1998) chamou isso de peste emocional, um comportamento humano que tem sua base na estrutura do caráter individual e neurótica, que age de maneira estereotipada no coletivo, nas instituições e nas relações sociais. A peste emocional, tal qual o vírus, contagia e tem potencial destrutivo, é fortemente reativa e política, uma vez que propõe processos sustentados por sadismo e desejo de poder através da difamação, do autoritarismo e submissão, condutas que não se orientam a favor da vida. Embora todo sujeito acometido pela peste expresse desejo de viver, suas ações são destruidoras e comprometem tanto a sua própria vitalidade quanto a dos outros.



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

A pandemia não acontece apenas no campo social ou numa perspectiva sanitária, de saúde, mas também individual, no corpo de cada um, acometido pelo vírus ou não, evocando os medos e angústias diante do desconhecido, exigindo a cada um que possa preservar sua própria vida e dos que o rodeiam. Ela está viva, acontecendo e atravessando os tecidos corporais dos terapeutas e pacientes a cada gesto, ação, tomada de decisão, na análise dos riscos ou na falta dela. Para Reich (2001), todo indivíduo neurótico está em estado de estase de sua energia libidinal e, assim, em alguma medida, orientado para evitar o desprazer. Em outras palavras, existe um conflito entre o desejo de satisfação e a frustração; se na história do indivíduo alguma vivência traumática ocorreu, frustrando e perturbando as necessidades de satisfação de seus impulsos, são desenvolvidas as defesas emocionais e corporais que atuam motivadas pela angústia gerada pelo evento e orientadas para não tornar a experimentar a dor. Como consequência, há uma redução da flexibilidade e vivacidade que limitam ou impedem o sujeito de alcançar o prazer e a satisfação, como inicialmente. Portanto, evitar o desprazer na estase libidinal é evitar sentir a dor emocional e as sensações corporais que ela gera já sentidas anteriormente em sua história, sensações que foram insuportáveis ao ponto do organismo precisar erguer suas defesas. Toda e qualquer situação que ameace essa estase gera angústia.

O cenário que a pandemia da COVID-19 proporcionou coloca os indivíduos num campo de busca pela sobrevivência, de medos e perdas diversos ameaçando suas próprias coraças. Para Navarro (1996) as emoções de medo, alarme, terror, pânico estão relacionadas ao segmento ocular, onde residem os olhos, órgãos responsáveis pela captação de imagens, responsáveis pelo sentido da visão. Este segmento, que também se estende pela região da cabeça até a base do crânio, é responsável pela percepção, e quando há um bloqueio da energia vital nessa região, ocorrem interpretações distorcidas da realidade, falta de orientação, incoerência entre o que se diz e o que se faz (NAVARRO, 1995), falta de lucidez causada por uma grave carência do eu, uma percepção de si e de suas sensações empobrecidas (NAVARRO, 1996, p. 43). As vivências de perdas e desamparo convocam também as defesas relacionadas à oralidade, em que a estase libidinal se encontra na região da boca, masseteres, língua, dentes. Reside aí a capacidade de se relacionar com a realidade em termos de prazer, desprazer, gratificação, frustração e rejeição (NAVARRO, 1995) através do contato com o outro e, na história do indivíduo, seu contato com a figura materna e a amamentação. Esses vínculos podem ser permeados por uma dependência devido à passividade ou agressividade excessiva



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

(NAVARRO, 1995), gerando a incapacidade de desenvolver a responsabilização de si e de se sustentar em suas necessidades na vida adulta.

Sujeitos angustiados, inseguros e com medo por conta da pandemia, que se identificam com figuras autoritárias, as seguirão, e os que não se identificam podem facilmente se sentir desamparados e sem orientação, pois o desejo profundo por uma figura de proteção, sustento e orientação pode ainda estar presente na pessoa em que as couraças, principalmente as do segmento ocular e oral estão atuando.

Terapeutas não estão livres disso, mas à medida que se colocam a cuidar de seus pacientes podem sim exercer o papel provisório da figura de autoridade, livre do autoritarismo, e ofertar a segurança e a continência necessárias para seus pacientes se impulsionarem para a vida e vivenciarem sua vitalidade e sua motilidade em atitudes resilientes e preservadoras da vida durante e pós-pandemia.

Ao final da pesquisa, foi possível concluir que a resiliência pode se relacionar à curva orgástica, proposta por Reich (1979), em que o indivíduo é orientado pela autorregulação, isto é, orientado pela busca da satisfação de suas necessidades naturais, e suas couraças estão flexíveis, permitindo isso. A curva orgástica possui em sua fórmula as seguintes fases: tensão – carga – descarga – relaxamento. Quando há estase energética, há a atuação da couraça rígida e o indivíduo pode ficar estagnado em alguma dessas etapas. Por isso é possível propor que a resiliência é o perfazer das etapas, em que é possível estar flexível o suficiente para tensionar, carregar, descarregar e relaxar, tornando-se adaptável às circunstâncias sem negligenciar a satisfação, o direito à vida e segurança de si e dos outros.

Os estudos sobre a resiliência nos ensinam que ela não é o retorno ao estágio inicial, de quando a tensão começou, e sim o resgate de um estado livre da tensão, mas que ficou marcado por ela. Nessa perspectiva ficam as questões que podem ser respondidas individualmente dentro e fora do *setting* terapêutico ou da supervisão terapêutica: como a pandemia afetou o corpo do/da terapeuta? E seu trabalho? Como ele/ela se defendeu? Criou adaptações? Estas foram favoráveis à sua vitalidade? Como o terapeuta se relacionou e segue se relacionando com o excesso de informações e com informações distorcidas? Como isso afetou sua prática clínica? Parece ser importante reconhecer as marcas da pandemia que foram impressas no corpo e no trabalho do terapeuta, assim como do paciente e da relação entre terapeuta e paciente, poder compreender o que causou essas marcas, assim como as causas da própria pandemia e as crises que ela expôs, livres do pensamento místico de que



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

isso é “culpa da natureza”, um evento ao acaso ou fatalidade. Para além de conhecer como agir caso a tensão ocorra novamente, mas evitar que ela ocorra ou transformar sua causa levamos a uma possibilidade de transformação individual, no usufruto da nossa maturidade emocional e de ações racionais, assim como à mudanças sociais, à medida que podemos experimentar a autogestão e a capacidade de ser responsável por si e pelo que tocamos através das relações de trabalho, intrafamiliares, com outras pessoas de nosso círculo social e profissional. Que cada um de nós possa usar o corpo e seus gestos e ações para contestar qualquer verdade que deteriora a vida, entregando-se à vitalidade.

## REFERÊNCIAS

AQUINO, E. M. L.; SILVEIRA I. H.; PESCARINI J. M.; ET AL. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva** [online]. 2020, v. 25, supl. 1, p. 2423-2446. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232020256.1.10502020>>. Acesso em: 16/01/2022.

FOCAULT, M. **Microfísica do Poder**. São Paulo: Paz e Terra, 2021.

HUNTER, R. G.; GRAY, J. D.; MCEWEN, B. S. The Neuroscience of resilience. **Journal of The Society for Social Work and Research**, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 305-339, jun/2018. University of Chicago Press. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1086/697956>>. Acesso em: 12/11/2021

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia caracterológica**: sistemática, semiótica, semiologia semântica. São Paulo: Summus, 1996.

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica**: sistemática da psicodinâmica da patologia e da clínica médica. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus, 1996.

OPAS - ORGANIZAÇÃO PANAMERICANA DA SAÚDE. **Entenda a infodemia e a desinformação na luta contra a COVID-19**. Kit de ferramentas de transformação digital. 2020.

REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, W. **Psicologia de massas do Facismo**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

### Lorraine Godoi/ Novo Hamburgo / Rio Grande do Sul / Brasil

Pedagoga, formada pela ULBRA/Canoas em 2010, acadêmica de Psicologia na ULBRA/Canoas e Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

E-mail: [godoilorraine@gmail.com](mailto:godoilorraine@gmail.com)



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

GODOI, Lorraine; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. Resiliência no corpo e o corpo na pandemia da COVID-19. Título do trabalho. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. [ISBN – 978-65-89012-02-3]. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia>>. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

#### **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), Psicopedagogia (CEP-Curitiba) e Acupuntura (IBRATE), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

**E-mail:** [sandra@centroreichiano.com.br](mailto:sandra@centroreichiano.com.br)