



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

REIS, Karina. Saúde emocional na cozinha: o alimento e sua relação com os traços de caráter de Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

SAÚDE EMOCIONAL NA COZINHA: O ALIMENTO E SUA RELAÇÃO COM OS TRAÇOS DE CARÁTER DE WILHELM REICH

Karina Alexandra Pereira dos Reis

RESUMO

Ao longo de nossas vidas vamos construindo histórias e memórias afetivas através da alimentação, e é nela também que por vezes buscamos compensar o vazio, o stress, as patologias e as ausências do dia a dia. Mas na cozinha, na conexão alimentar versus o conhecimento emocional que cada alimento traz em si, podemos, numa contramão de tudo aquilo que conhecemos sobre dietas, agregar saúde e bem estar, optando por um caminho de maior temperança, bem estar e força psíquica. Uma conexão entre a Psicoterapia Corporal (traços de caráter), a Medicina Tradicional Chinesa (elementos) e a Ayurveda (doshas) oferece um maior entendimento e possibilidades da nossa cozinha às nossas emoções. O que seu prato "sente"?

Palavras-chave: Alimentação. Dieta. Emoção. Equilíbrio. Terapia.

Não importa de qual cultura tenhamos sido nutridos, enquanto mamíferos, nossa primeira necessidade será se alimentar do leite materno. E esse é o momento também que se faz um dos mais importantes contatos de nossa existência. Contato esse que trará como resultado não apenas a satisfação de uma necessidade física alimentada por gotas do pequeno líquido colostro, mas especialmente a satisfação do contato inicial com a mãe. Indiferente de como isso se dê, e se isso se dará dessa maneira ou de outra qualquer, o impacto é um fato, a conexão que se fez ou não, levará um eco por toda a existência desse indivíduo. Angústia ou prazer, angústia e prazer, marcarão para sempre a relação que passará a ter também com o ato de alimentar-se.

Há uma antítese natural entre o prazer, que é o movimento da expressão do Eu, a angústia, que é um movimento de contração. No prazer a energia flui do centro do organismo, do cerne biológico em direção à superfície da pele. Por outro lado, na angústia há um fluxo de energia que se move em direção ao interior do corpo.

Energeticamente o prazer corresponde à prevalência do movimento de expansão de todo organismo, ao amor. A angústia por sua vez, tem prevalência do movimento de contração do ódio, da couraça. Expansão e contração determinam a pulsação energética característica de todos os movimentos orgonóticos. (VOLPI, 2019, p. 137)



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

REIS, Karina. Saúde emocional na cozinha: o alimento e sua relação com os traços de caráter de Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

Segundo Reich, carregamos em nós vestígios daquilo que vivemos, especialmente nosso corpo ancora aquilo que dificilmente vivenciamos. O abandono, o frio emocional, a solidão, a dificuldade de ser entendido, o não saber para onde ir, as surpresas daquilo que não temos resposta mental e emocional, mas que sentimos dor, levará ao nosso corpo, a formação de uma espécie de defesa para que possamos seguir, sem sucumbir, nos diversos momentos que isso ocorrer. Um conflito combatido em determinada idade sempre deixa atrás de si um vestígio no caráter do indivíduo. Esse vestígio se revela como um enrijecimento do caráter. (Reich, 1948).

Freud também dizia que olhos para ver e ouvidos para escutar pode se convencer de que nenhum mortal consegue manter um segredo. Se seus lábios estão selados, ele tagarela com a ponta dos dedos; “a traição goteja-lhe por todos os poros”. (Freud, 1904/1905, 1942, pg 240), levando a compreensão de que o nossa boca não fala, nosso corpo mostra.

E é assim que ao longo de nossa existência, desde nossa concepção nossos engates vão se formando e nossas couraças nos protegendo daquilo que não sabemos como fazer. E onde Reich vem, determinar como sua teoria, unindo o corpo a mente e a emoção através dos Traços de Caráter.

O que Reich acrescentou foi a descoberta de que os recalques psíquicos e o enrijecimento psíquico que os acompanha estão sempre ligados a um enrijecimento muscular. A couraça caractereológica no plano psíquico corresponde, no plano corporal, a uma couraça muscular que aparece em diferentes regiões do corpo. (SENF, 2016, p. 89)

E foi ao longo de suas pesquisas que compreendeu o indivíduo como um todo, um único, que em si, trazia partes, partes essas que eram demarcadas pela sua própria história. Partes essas que foram denominadas couraças, e que caberiam então em traços de caráter. Compreendeu os sete traços de caráter. Objeto de estudo e trabalho terapêutico, paralelamente. Segundo Navarro (pg94, 2019), Reich denominou os sete segmentos de couraça como: ocular, oral, cervical, peitoral, diafragmático, abdominal e pélvico. Além disso, defendia níveis de energia (orgone) em hipoorgonótico, hiperorgonótico e suas variações hipoorgonotico desorgonótica e hiperorgonia desorgonótica (Navarro, 23, 2013).

Cada um desse traços de caráter tem em si uma variação no estilo alimentar e no corpo pontos de fragilidades aonde podem ocorrer patologias. Alguns alimentos com cargas enzimáticas específicas (quentes/ácidas ou frias/alcalinas), oferecem ao corpo, possibilidade de calma e acolhimento ou acidez e inflamações. (Fondin, 2016)



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

REIS, Karina. Saúde emocional na cozinha: o alimento e sua relação com os traços de caráter de Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

As emoções são expressão de uma reação e os afetos são expressão de motivações, se considerarmos os sete níveis corporais identificados por Reich.

Níveis	Região do Corpo	Emoções	Afeto
1º nível	Olhos, ouvidos, nariz	Alarme, medo, terror, pânico	Surpresa, espanto, embaraço, desorientação
2º nível	boca	Comoção, nojo, gosto, separação, agressividade	Depressão, ressentimento, raiva, apego, dependência
3º nível	pescoço	Abandono, medo de cair, medo de morrer, inibição	Simpatia, antipatia, interesse, orgulho, isolamento
4º nível	torax	Nostalgia, ira, angustia	Tristeza, solidão, felicidade, amor-ódio, incerteza, ambivalência
5º nível	Diafragma	Angustia, ansiedade	Hostilidade, serenidade
6º nível	Abdômen	Agitação, desespero	Dor, cólera
7º nível	Pélvis	Excitação, apego, prazer, destrutividade,	Potência, moralismo – repressão, autoritarismo

(Navarro, pg 51, 2013)

Em todos esses momentos do desenvolvimento do indivíduo, uma coisa em comum acontece com todos, todos se alimentam. Natural da espécie que precise do alimento para manter-se vivo, entretanto, particular de cada um, o ganho secundário que um prato de comida pode oferecer. Isso porque, segundo Navarro (2013, pg. 62) hoje é bem difícil encontrar uma pessoa que não tenha traços orais, que tenha superado plenamente a fase oral, ligada à boca; qualquer situação de depressão, de frustração, de perda afetiva provoca sempre uma reemergência de traços orais. É difícilimo, de fato, que se verifique uma aceitação da realidade frustrante de forma tão total.

Se estendermos essa necessidade básica ao impacto que há na saúde física e mental, encontramos Lowen que traz o vazio contido no abdômen, Sentir-se completo é sentir-se preenchido e isso significa um ventre cheio, seja de comida ou boas sensações.” (LOWEN,



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

REIS, Karina. Saúde emocional na cozinha: o alimento e sua relação com os traços de caráter de Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

1986, p. 39), no que cerne, a comida, um meio de preencher vazios emocionais sentidos no corpo.

Quando olhamos ao redor, e buscamos dentro do que cabe a Psicoterapia, é possível encontrar o alimento como maneira de auxílio na condução do projeto terapêutico do indivíduo, Navarro (pg.45) discorre que cada um de nós traz consigo, desde o nascimento, um terreno biológico próprio e uma condição celular com um metabolismo otimizado para realizar o fenômeno da vida (pg 45). E quando isso se altera pelo estímulo externo que desencadeia a resposta interna, seja pela emoção vivida, seja pelo alimento ingerido, o PH do organismo se altera, por se tratarem de alimentos homogeneizados. Com uma alimentação adequada, podemos impedir a queda da radiação de uma doença. (pg.46)

Em consonância com outras ciências, encontraremos respaldo na Medicina Tradicional Chinesa que explica a saúde pelos elementos e oferece diferentes maneiras de auxílio terapêutico. Seja pela acupuntura, trabalhos de respiração e movimento suave do corpo, seja pelo alimento. Uma dieta Yang e uma dieta Yin deve ser estabelecida para cada pessoa (pg 48) dentro de suas particularidades, afinal, não apenas somos, mas somos o que comemos e sobretudo, somos como comemos. (Navarro, pg. 46, *apud* Feuerbach)

Além da Medicina Tradicional Chinesa, podemos encontrar ainda, na Medicina Indiana do Ayurveda, outras expectativas sobre a possibilidade do alimento como meio de auxílio. Na ciência que data de mais de 2m anos, existe a divisão de perfis biológicos que reúnem mente, corpo e emoção e assim como na Teoria Reichiana o indivíduo é o todo, explica-se pelos Doshas, características mentais, emocionais e corporais. Os três principais doshas ou tipos de mente e corpo são: Vatta, Pitta e Kapha. Sendo Vatta composto pelos elementos espaço e ar, Pitta pelo elemento água e fogo e Kapha pelos elementos Terra e Água, onde cada um guarda em si um conjunto de característica de agir e reagir no mundo. (Fondin, 2016, pg, 35). E que em desequilíbrio, ou agravamento, culminará em psicopatologias afetando o sistema como um todo. Sendo não apenas a meditação, o vegetarianismo, e a prática de Yoga um lugar de auxílio terapêutico, mas o alimento como remédio nos protocolos de tratamento e regulação na cozinha de casa para o dia a dia. (Fondin, 2016, pg 67). E embora ainda existam poucos registros terapêuticos do alimento como meio de tratamento, sabemos que quando há patologia, há também dieta específica. Se há uma dieta específica para aquele que está enfermo, porque não pensar que pode haver alimentos que evitem as enfermidades? E pode acontecer na consciência do que está sendo ingerido, nas quantidades e nos por quês da escolha do que preferimos.



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

REIS, Karina. Saúde emocional na cozinha: o alimento e sua relação com os traços de caráter de Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

Níveis	Região do Corpo	Emoções	Afeto	Dosha	Alimento
1º nível	Olhos, ouvidos, nariz	Alarme, medo, terror, pânico	Surpresa, espanto, embaraço, desorientação	Pitta - vatta	Amargos, doce, adstringente e salgado. Ex: mingau de aveia
2º nível	boca	Comoção, nojo, gosto, separação, agressividade e	Depressão, ressentimento, raiva, apego, dependência	Pitta	Amargos, doce, adstringente. Ex: Agua de coco
3º nível	pescoço	Abandono, medo de cair, medo de morrer, inibição	Simpatia, antipatia, interesse, orgulho, isolamento	Kapha	Adstringente, doce, salgado, amargo, picante. Ex: couve
4º nível	tórax	Nostalgia, ira, angustia	Tristeza, solidão, felicidade, amor-ódio, incerteza, ambivalência	Kapha	Adstringente, doce, salgado, amargo, picante. Ex: abacaxi
5º nível	diafragma	Angustia, ansiedade	Hostilidade, serenidade	Vatta	Salgado, doce, picante, amargo Ex: abobora cabotia
6º nível	abdômen	Agitação, desespero	Dor, cólera	Vatta	Salgado, doce, picante, amargo. Ex: Amêndoas



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

REIS, Karina. Saúde emocional na cozinha: o alimento e sua relação com os traços de caráter de Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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: ____/____/____.

7º nível	pélvis	Excitação, apego, prazer, destrutividade e,	Potência, moralismo repressão, autoritarismo	– Pitta	Amargos, doce, adstringente. Ex: mostarda e melão
----------	--------	---	---	------------	--

Na tabela acima, existe uma conexão entre os traços de caráter, emoções, doshas e alimentos indicados. Nessa hora é importante sacarmos dos conhecimentos orientais, para lembrar que um bom prato no sentido saúde, vem calibrado dos seis sabores: doce, amargo, salgado, adstringente, picante e azedo. Além disso, buscar estar em estado de calma e ambiente tranquilo, comer devagar, com consciência e sentir o sabor do alimento são estratégias simples, estudadas a milhares de anos, e eficiente de maneira muito profunda. (Fondin, 2016)

A consciência de si é um caminho não apenas de reconexão com quem se é, aonde se está e para onde está indo. Reorganizar a rota é por si só uma escolha pessoal e intransferível, e como tudo que há de novo e nossas escolhas, por vezes vem embutido de angustia. Fazer uso de alimentos específicos ao organismo não se trata de dieta, se trata de cuidado. Assim como quando nos reunimos com familiares e por cortesia aceitamos algo daquilo que não queremos para sermos gentis, podemos também, sermos gentis e cuidarmos de nós mesmos com essa importância. A orientação personalizada levará não apenas ao entendimento do que nos beneficia, mas também de estratégias para aqueles dias de ingestão de alimentos pouco favoráveis ou até mesmo não recomendados. O que está no seu prato fala muito sobre você. O que seu prato sente?

REFERÊNCIAS

FONDIN, M. **A roda de cura pelo Ayurveda.** 2016.

LOWEN, A. **O corpo em depressão.** São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, A. **Medo da vida.** São Paulo: Summus, 1986.

LOWEN, A. **O corpo traído.** São Paulo: Summus, 1979.

NAVARRO, Federico. **Caracterologia Pós-Reichiana.** Ed. Summus, SP, 2013.



USO EXCLUSIVO DO CENTRO REICHIANO

REIS, Karina. Saúde emocional na cozinha: o alimento e sua relação com os traços de caráter de Wilhelm Reich. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (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, Federico. **A Somatopsicodinâmica.** Ed Summus. SP, 2013.

NI, MAOSHING. The Tao of Nutrition. 2009. CA

Karina Reis/ Curitiba/ PR / Brasil

Formada em Administração de Empresas. Chef terapêutica. Especialização em Psicologia Corporal pelo Centro Reichiano - Curitiba/PR e Graduada em Psicologia - PUC-PR (em curso).

E-mail: karinareiscel02@gmail.com