

CENTRO REICHIANO DE PSICOLOGIA CORPORAL

ANTONIO ROBERTO DE SOUSA HENRIQUES

AUTORREGULAÇÃO  
ATRAVÉS DA PSICOLOGIA CORPORAL

CURITIBA  
2010

ANTONIO ROBERTO DE SOUSA HENRIQUES

AUTORREGULAÇÃO  
ATRAVÉS DA PSICOLOGIA CORPORAL

Monografia apresentada como requisito parcial ao Programa de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano.

Orientador: Prof. Dr. José Henrique Volpi

CURITIBA  
2010

Henriques, Antonio Roberto de Sousa  
Autorregulação através da psicologia corporal / Antonio  
Roberto de Sousa Henriques – Curitiba: Centro  
Reichiano, 2010.

Orientador: Prof. Dr. José Henrique Volpi

Monografia do Curso de Especialização em Psicologia  
Corporal, Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal.

1. Autorregulação. 2. Potência Orgástica. 3. Reflexo do  
Orgasmo.



## **ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL DECLARAÇÃO DE CONFEÇÃO DA MONOGRAFIA**

Eu, **ANTÔNIO ROBERTO DE SOUSA HENRIQUES**, aluno do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal Ltda., localizado na cidade de Curitiba/PR, Brasil, assumo total responsabilidade pela confecção desse trabalho monográfico para a conclusão do curso, considerando que:

- Durante o curso, recebi todas as informações sobre a obrigatoriedade da confecção da monografia por mim mesmo, e jamais por outra pessoa, estando sujeito a perder o meu certificado a qualquer momento, independentemente do prazo, caso haja a comprovação de denúncia a esse respeito.
- Estou ciente de que citei todos os autores, com os devidos créditos exigidos pelas normas da ABNT, sem ter copiado qualquer trecho de livros, Internet, revistas, etc., que se possa considerar plágio, arcando com toda e qualquer responsabilidade legal por essa questão, caso haja algum tipo de denúncia. Quando copiado algum trecho, este está devidamente mencionado com o crédito do autor (sobrenome do autor, ano da obra e páginas) e a obra indicada nas referências desse trabalho.
- Autorizo a publicação da monografia no site do Centro Reichiano, quando essa indicação for feita pelo (a) orientador (a).

Estando ciente do exposto acima, assino esse documento, o qual deverá ser incluído na primeira página da Monografia, tornando pública a presente declaração a quem se interessar.

**Curitiba, 18 de Janeiro de 2010.**

**Antônio Roberto de Sousa Henriques**

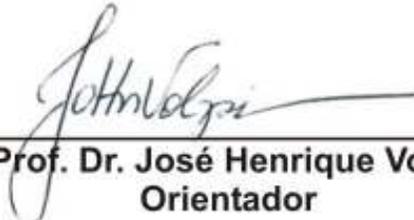
**Assinatura do Aluno**



**ESPECIALIZAÇÃO EM PSICOLOGIA CORPORAL**  
**TERMO DE APROVAÇÃO DA MONOGRAFIA**

Eu, **Prof. Dr. JOSÉ HENRIQUE VOLPI**, no uso de minhas atribuições legais no **Curso de Especialização em Psicologia Corporal**, ministrado pelo Centro Reichiano, na cidade de Curitiba/PR, Brasil, considero **APROVADO**, o trabalho monográfico de conclusão de curso do aluno **ANTONIO ROBERTO DE SOUSA HENRIQUES**, com conceito **C**.

Curitiba, 24 de Fevereiro de 2010



**Prof. Dr. José Henrique Volpi**  
**Orientador**

---

**CENTRO REICHIANO**

Av. Prof. Omar Sabbag, 628 – Jardim Botânico – Curitiba/PR - Brasil - CEP: 80210-000  
Fone/Fax (41) 3263-4895 / Site: [www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br) / E-mail: [centroreichiano@centroreichiano.com.br](mailto:centroreichiano@centroreichiano.com.br)

**DEDICATÓRIA**

À minha companheira Alessandra,  
por acreditar,  
por me fazer feliz e  
principalmente,  
por caminhar ao meu lado  
nesta trajetória.

## AGRADECIMENTOS

Agradeço a José Henrique e Sandra Volpi, pelos ensinamentos na área da Psicologia Corporal e por todo apoio e incentivo durante o curso de formação.

Ao colega Alberto Engel, por nossas conversas e reflexões pós aulas. Henrique Weber e Fabiano Seubert por partilharem os trabalhos e espaço nos nossos encontros.

Ao amigo Renato Maccarini, por compartilhar sua alegria e entusiasmo e também por ceder seu espaço para atendimento durante o período de curso.

A todos os amigos e colegas que de alguma forma acreditaram que eu pudesse ajudá-los com a terapia corporal.

Agradeço aos meus colegas de turma, pelo apoio, paciência, auxílio, inspiração, compreensão, pelas vivências pelas quais passamos e que sem dúvida me ajudaram muito no crescimento profissional e pessoal, e também pelos sorrisos proporcionados por vocês.

A todos o meu Muito Obrigado!

Fiz de mim o que não soube  
E o que podia fazer de mim não o fiz.  
O dominó que vesti era errado.  
Conheceram-me logo por quem não era  
e não desmenti, e perdi-me.  
Quando quis tirar a máscara,  
estava pegada à cara.  
Quando a tirei e me vi ao espelho,  
Já tinha envelhecido.

Fernando Pessoa –  
Álvaro de campos

## RESUMO

### AUTORREGULAÇÃO ATRAVÉS DA PSICOLOGIA CORPORAL

Segundo Reich, a autorregulação do organismo seria o caminho para a genitalidade, uma forma de diminuir os processos neuróticos na transformação do indivíduo. Seu trabalho clínico visava alcançar o Reflexo do Orgasmo e a Potência Orgástica em seus pacientes. Atingido este objetivo (potência orgástica), o indivíduo já teria condições de se manter em um nível menos neurótico. Através dessa perspectiva teórico-clínica ele passa a aprofundar suas pesquisas no campo da relação entre o psiquismo e as correntes vegetativas biológicas.

**Palavras-chave:** Autorregulação. Potência Orgástica. Reflexo do Orgasmo.

## SUMÁRIO

<b>RESUMO</b>	vii
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	1
<b>2 Nosso Corpo Conta a História</b> .....	4
<b>3 Autorregulação</b> .....	5
<b>4 Caráter</b> .....	7
4.1 Condições de Diferenciação do Caráter .....	8
4.2 Tipos Básicos de Caráter .....	8
<b>5. A Linguagem do Corpo</b> .....	10
<b>6. Afrouxando os Segmentos da Couraça</b> .....	17
<b>7. Conclusão</b> .....	26
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	30

## INTRODUÇÃO

Meu primeiro contato com a área de psicoterapia foi como paciente em 1990. Até então não conhecia nada deste assunto; trabalhava como Administrador de Empresas há mais de 20 anos, tinha meus objetivos planejados, muito stress e algumas decepções com a forma de agir e pensar de meus diretores. Devido a esta situação, fui procurar auxílio de uma terapeuta corporal e holística que foi indicada e acabei me identificando com a proposta das terapias e com isso fui atrás de mais informações.

Em Outubro de 1993 participei do Congresso de Psicoterapias Corporais que ocorreu em Curitiba/PR e foi a partir deste encontro que tomei a decisão de trabalhar com terapias e desde então só tenho aumentado meu fascínio por esta rica área de trabalho. Quando retornei, procurei por vários cursos e não encontrei nenhum que fosse reconhecido para que eu pudesse começar a atender. Então através da sugestão da minha terapeuta, fui fazer o 1º curso de Massoterapia e não parei mais de estudar sobre as possibilidades de expressão do corpo, o que me proporcionou em dois anos abandonar a administração de empresas completamente. Em 1996 conheci o psiquiatra Manuel Brandão que estava vindo do Uruguai para ministrar um curso em Porto Alegre/RS com duração de 7 meses sobre Integração Organísmica através da Respiração Holotrópica. Neste mesmo ano ingressei na Escola Neijing para que pudesse aprender sobre Medicina Chinesa e Acupuntura. No ano de 2000 ingressei no curso de Educação Somática com duração de 3 anos, em Blumenau/SC, em 2005 passei a cursar a Faculdade de Psicologia na ULBRA de Guaíba – RS e em 2007 entrei para o curso de Especialização em Psicologia Corporal no Centro Reichiano, em Curitiba/PR. Com estas ferramentas, muito estudo e dedicação estou auxiliando aqueles que me procuram e também apresentando para várias pessoas o trabalho que Reich de maneira brilhante desenvolveu.

Durante estes 17 anos atendendo na área da saúde com técnicas corporais venho me aprimorando cada vez mais e tendo como meta que meus clientes possam de alguma forma alcançar a potência orgástica e através disso a autorregulação para que, com auxílio de seu autoconhecimento, tenham condições de usufruir de uma vida mais plena e gratificante. Atuando como terapeuta percebo mudanças significativas que ocorrem nos processos de

transformação a partir da introdução de técnicas como massagens, técnicas respiratórias, bioenergética e vegetoterapia, com isso o paciente tem mais ferramentas para abreviar a duração do seu processo terapêutico e mais consciência do que está lhe acontecendo.

No início do meu trabalho, sem tantas alternativas, era comum por vezes, o sentimento de frustração por não conseguir progresso com alguns pacientes, chegávamos a um estágio onde não tínhamos como ir além. Com o intuito de agregar novas experiências, entrei em contato com a psicologia corporal, o que me deu um novo “gás” e aplicando em alguns destes casos, percebi uma melhora significativa de determinadas enfermidades.

Através do uso da massagem consegui por vezes proporcionar um nível de relaxamento das contraturas musculares que passavam a existir em função de bloqueios crônicos somando a isso a introdução de técnicas respiratórias como a respiração holotrópica e outras, comecei a trabalhar com o material que era apresentado pelo paciente em estados alterados de consciência e após o término dos exercícios. Assim foi possível obter informações que não estavam claras nem para mim, nem para o paciente. Em alguns casos, quando o paciente demonstrava uma falta de contato com o momento presente fiz uso da Bioenergética para trazer de volta e “enraizá-lo” através de exercícios de *grounding*, desta forma trazendo para um contato maior com o “presente”, experienciando o “aqui e agora” sem estar preso ao passado nem estar se projetando no futuro. Percebi também que as técnicas da vegetoterapia produzem um “tratamento de choque” em algumas situações, revolvendo o conteúdo inconsciente e trazendo com muita força os traumas e suas conseqüências, que estão representadas no corpo em forma de marcas caracteriais.

Como ponto de referência para evolução do tratamento utilizei aquilo que Reich através de seus estudos denominou de Reflexo do Orgasmo e a Potência Orgástica. Através da fórmula do orgasmo, que é por definição um sistema de quatro estágios: tensão mecânica – carga bioelétrica – descarga bioelétrica e relaxação; quando completado este ciclo com sucesso o organismo se auto-regula indo em direção a este equilíbrio homeostático. Ao atingir este estágio, o paciente é capaz de se tornar mais maleável com relação as suas neuroses e com isso ter maior autonomia no seu dia-a-dia para não se deixar dominar pela depressão, neurose e patologias. Faz parte da terapia

reeducar, se dispor a ensinar o indivíduo a perceber seu corpo, ter um tempo para assimilar o material que surge após as sessões, ter a possibilidade de reencontrar-se.

O objetivo geral deste trabalho é apontar a importância dos diversos recursos que estão disponíveis através das técnicas corporais para ir em direção da autorregulação. Utilizarei como fontes as pesquisas na área e a minha experiência clínica nestes anos e também em vivências ministradas nos congressos de Psicoterapias Corporais em 2008 e 2009, Potência Orgástica e Reflexo do Orgasmo.

Este tema tem importância para mim na forma terapêutica e transformadora. Através dele posso observar o crescimento e as mudanças que ocorrem no indivíduo quando ele reaprende a amar e aceitar seu corpo como meio de comunicação e expressão de sua vida.

## 2. Nosso Corpo Conta a História

Existe um lugar onde tudo que passou conosco desde que nascemos está registrado, nossas sensações, alegrias, prazeres, medos, traumas estão todos guardados em forma de memória sensorial. Por vezes este material se esconde no nosso inconsciente e surge através de uma sensação ruim ou algo que não é decifrado com clareza, outras vezes isso fica como uma lacuna a ser preenchida. Através da terapia é possível fazer com que este elemento venha à tona por meio de uma técnica, de um tipo de toque. Outras vezes até temos consciência do que nos aconteceu, mas não sabemos o que fazer com isso. Como uma caixa de ferramentas, a terapia nos fornece mecanismos seguros para acessar este material e transformá-lo, com ela podemos ter a segurança que além de ter alguém para nos ouvir e que esta pessoa está apta a nos mostrar o caminho que temos que trilhar para reencontrar a harmonia. Este veículo que possuímos mostra-nos a todo momento o caminho para seu bem-estar basta que aprender a ouvi-lo, dar atenção ao que está acontecendo, perceber seus reflexos, suas aspirações, necessidades, atitudes, desejos e todo o seu processo pessoal. Decodificar as indicações que ele transmite sobre suas estruturas cognitivas e emocionais enraizadas nas estruturas físicas pessoais, seus padrões respiratórios e posturais e fazer a ligação entre a história pregressa, seu meio ambiente, sua cultura, educação e todo um contexto social, sabendo que entre o interior e o exterior existe o meio, ou seja, um corpo que guarda o registro de todas as experiências, que as armazena, independente de serem boas ou más, e que isso influencia sobremaneira na forma como agimos e reagimos a todos os acontecimentos.

Com a aprendizagem da leitura corporal conseguimos ter uma idéia do mapa onde está descrito o modo como nos organizamos no meio, nossas estruturas de defesa, como atuamos em diferentes contextos (nossa família, nosso trabalho, nossas relações pessoais), ou seja, nossas atitudes de caráter. Ali é que estão inscritos todos os processos pelos quais passamos ou nos trancamos. Nosso contato com o mundo externo, sua qualidade ou falta da mesma é que determina o quanto bloqueado somos e o quanto vamos ter que nos empenhar pra reverter alguns quadros patológicos.

Através do uso de técnicas respiratórias, de relaxamento, exercícios da bioenergética, dos actings da vegetoterapia e da própria massagem,

encontramos alguns caminhos que podem levar o indivíduo a um reconhecimento (re-conhecimento, conhecimento de algo que perdemos o contato em algum momento de nossas vidas) e a um contato mais qualitativo do corpo com a mente, fazendo uma conexão direta com o sentir e o pensar.

Como exemplo cito a queixa de pessoas que procuram a terapia por sentirem que em algum momento de suas vidas elas perderam o contato consigo, se anestesiaram perante um trauma ou simplesmente buscaram refúgio em algum lugar fora de si, se desconectaram e com isso não reconhecem mais as reações do corpo, não compreendem os sinais que ele emite a todo momento através de dores musculares, contraturas, até mesmo simples resfriados crônicos. Através dos estudos da psicologia corporal aprendi que algumas pessoas utilizam o distanciamento como forma de auto-proteção contra as mágoas, as frustrações, o medo e outras emoções que julgam negativas e dessa forma acabam fortalecendo as couraças e se distanciando cada vez mais de seu coração, de suas emoções. Acabam não tendo mais reações autênticas e proporcionais às situações, ora tornando-se como que anestesiadas, ora entrando em explosões emocionais desmesuradas deixando quem observa de fora com a sensação de que perdeu algum detalhe importante.

Tratando-se de pessoas é importante frisar que quando se desenvolve um bloqueio e convive com isso por algum tempo, é comum que se acostume a este, considerando que existem razões para que forme e mantenha este padrão de energia. O fato de alguém reconhecer que isso o está prejudicando e buscar uma mudança já é um grande passo.

Seguindo a descrição das couraças musculares feita por Reich, entendo como as atitudes e comportamentos apresentados pelo paciente podem revelar onde é que está o conflito e com isso tenho a chance de conduzi-lo para o amadurecimento de seu caráter até que ele mesmo possa entender o que está passando e a partir disso o que ele pode fazer para modificar esta situação.

### **3. Autorregulação**

Segundo Boadella (1985) a primeira vez que foram formulados os conceitos sobre a autorregulação foi na década de 40, por Tage Philipson, um colaborador de Reich que destacou a importância de considerar uma criança

como um indivíduo com direitos iguais aos nossos e da necessidade dos pais manterem o contato com seus sentimentos e permitirem sua expressão. Através desse conceito, com a liberdade e aceitação dos ritmos biológicos, a criança se moldaria naturalmente a estrutura que existe a sua volta, sem ser forçada a se habituar, muitas vezes contra sua natureza, evitando assim a criação e reforço de suas neuroses. Quando questionado sobre se essa forma não produziria crianças “mimadas” ele argumentou que:

A essência da situação que produz a criança mimada é o esbanjamento de prazeres substitutos numa tentativa de compensar uma deficiência básica da responder às necessidades reais de uma criança. Se as necessidades fundamentais da criança são gratificadas, ela aceitará as frustrações e acomodações inevitáveis, implícitas no processo da vida, muito mais rapidamente do que a criança que perdeu seu ritmo básico e aprendeu a reprimir seus sentimentos naturais. (BOADELLA, 1985, p. 215).

Na prática de consultório, utilizando a massagem terapêutica, a Bioenergética, técnicas respiratórias e outras técnicas que fui aprendendo, pude observar que toda a pessoa que chega até a terapia tem basicamente duas histórias: a que ela conhece e explicita através de suas queixas e aquela que está escrita em seu corpo e que por vezes ela nem percebe.

Através dos estudos sobre a psicoterapia corporal, aprendi a interpretar os gestos e captar o que está implícito e pronto para vir à tona para poder ser transformado. Segundo Reich, quando se torna possível, através da análise do caráter, ler as expressões emocionais, o paciente não necessita falar. (VOLPI, 2000, p. 16).

Nosso corpo revela a nossa história psicológica, a cultura, a educação recebida e o modo que a pessoa utiliza para ter um espaço, para Ser nesse universo. A partir dessa premissa, colocando o corpo como um referencial onde tudo o que vivenciamos está impresso, percebo que ao trabalhar o corpo, proporciono que a pessoa entre em contato com o que está registrado, se envolva com isso e processe isso de modo a transformar o material que está de certa forma bloqueando seu desenvolvimento e ir em direção à compreensão, a aceitação e integração. Com a interpretação do modo de agir desse indivíduo, como ele satisfaz seus anseios, como lida com suas necessidades, suas frustrações e privações tanto interior quanto exteriormente e o quanto isso pode ser mudado no caso de estar prejudicando-o. Ao mudar seu padrão de atitude e isso é possível quando já se tem um nível de autoconhecimento, haverá necessariamente um crescimento e mudança. Nisso

reside o objetivo do trabalho terapêutico, o papel do terapeuta é de auxiliar através de técnicas, que o indivíduo se transforme e em consequência disso altere seu estilo de vida, seu meio ambiente e estado psicológico, tendo uma vida mais prazerosa e gratificante.

Reich define saúde com base na capacidade do indivíduo oscilar ritmicamente entre o sistema nervoso simpático e o parassimpático. Quando há expansão em um, há contração no outro. Esse é o ritmo devido ao qual o indivíduo vive e a inaptidão de manter esse balanceamento é que gera as patologias. Através da fórmula do orgasmo, que é por definição um sistema de quatro estágios: tensão mecânica – carga bioelétrica – descarga bioelétrica e relaxamento quando completado este ciclo com sucesso o organismo se auto-regula indo em direção a este equilíbrio homeostático.

O contínuo estado de expansão é sinônimo de parassimpaticomia e o contínuo estado de contração é sinônimo de uma simpaticotomia. O equilíbrio entre os dois sistemas é chamado por Reich de homeostase e a ausência de pulsação representa a couraça. (VOLPI; VOLPI 2003, p. 18).

#### **4. Caráter**

Freud, em 1908, foi quem primeiramente discutiu o conceito de caráter, depois disso Reich aprimorou-o e introduziu a idéia de tratar os pacientes não pelos seus sintomas, mas pela interpretação da natureza e função de seu caráter.

Segundo Reich, o que forma o caráter são os hábitos e as reações frente as mais diversas situações, seu comportamento (timidez, agressividade, etc.) e suas atitudes físicas (postura, hábitos de contenção e movimentação do corpo).

O caráter consiste numa mudança crônica do ego que se poderia descrever como um enrijecimento. Esse enrijecimento é a base real para que o modo de reação característico se torne crônico; sua finalidade é proteger o ego dos perigos internos e externos. Como uma formação protetora que se tornou crônica, merece a designação de “encouraçamento”, pois constitui claramente uma restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo.

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.

A couraça de caráter forma-se como resultado crônico de choque entre exigências pulsionais e um mundo externo que frustra essas exigências. É em torno precisamente daquela parte da personalidade que se situa na fronteira entre a vida pulsional biofisiológica e o mundo exterior.

#### **4.1. Condições da Diferenciação do Caráter**

De acordo com Reich (1995, p. 156), o resumo do esquema abaixo revela as seguintes possibilidades das quais depende a formação do caráter:

- a fase na qual a pulsão é frustrada;
- a freqüência e intensidade das frustrações;
- as pulsões contra as quais a frustração é principalmente dirigida;
- a correlação entre indulgência e frustração;
- as contradições nas próprias frustrações.

Todas essas condições são determinadas pela ordem social dominante no que diz respeito à educação, moralidade e satisfação das necessidades, em última análise, pela estrutura econômica vigente da sociedade. (Reich, 1995, p. 156)

#### **4.2. Tipos Básicos de Caráter**

Reich chamou de **caráter genital** ao indivíduo dotado de flexibilidade e espontaneidade organísmica, capaz de se entregar totalmente ao fluxo de suas sensações prazerosas e descarregar completamente seu nível de excitação em movimentos involuntários no orgasmo sexual. Essa capacidade, denominada “potência orgástica”, regula o fluxo energético do organismo e é índice de saúde física e mental.

O **caráter neurótico** seria o indivíduo incapaz de se entregar ao fluxo de sensações e também de descarregar por completo o nível de excitação do organismo. Essa incapacidade, chamada “impotência orgástica”, impede que o organismo regule o fluxo de sua energia, mantendo sempre níveis de tensão, de insatisfação, de conflito, fonte geradora de sintomas e distúrbios somáticos e psíquicos.

**Couraça do caráter.** Reich achava que a estrutura de caráter se forma como defesa contra a ansiedade da criança em torno de sensações sexuais intensas e o medo de punição que as acompanham. A primeira defesa é a repressão, que restringe temporariamente os impulsos sexuais. À medida que as defesas do ego tornam-se cronicamente ativas e automáticas, elas se transformam em traços estáveis de caráter que se combinam para formar o sistema individual de couraça do caráter. A couraça do caráter inclui todas as forças defensivas repressoras, que formam um padrão coerente do ego.

O comportamento do paciente (modo, olhar, linguagem, fisionomia, vestimenta, aperto de mão, etc.) não é apenas imensamente subestimado em termos de sua importância analítica; ele normalmente é totalmente ignorado. (REICH, 1976, p. 34)

Traços de caráter não são sintomas neuróticos. A diferença, segundo Reich, está no fato de que os sintomas neuróticos (tais como medos e fobias irracionais) são experimentados como alheios ao indivíduo, como elementos estranhos à psique, ao passo que os traços neuróticos de caráter (ordeirismo extremo ou timidez ansiosa, por exemplo) são sentidos como partes integrantes da personalidade.

O objetivo da análise de caráter consistia na liberação da “energia psíquica” (como antes era chamada) da couraça do caráter e da couraça muscular, e no estabelecimento da potência orgástica.

Reich ao observar as tensões corporais, percebeu que elas se estabeleciam em formas de anéis de couraças. As emoções estavam guardadas nos músculos, nas vísceras e que, portanto o trabalho terapêutico não poderia só no que Freud propunha, de trazer à consciência o material reprimido do inconsciente, mas também propiciar uma revivência desse material, o que levaria (integralmente, junto com uma elaboração verbal), o paciente a se livrar do traço neurótico, da dificuldade que estava a apresentar.

O mecanismo modelador da couraça é a repressão, que atua como um meio de evitar a dor, atenuar a angústia e assim proteger o organismo de ameaças reais e imaginárias.

Ao repetir experiências frustrantes e ameaçadoras, internalizamos a interdição e nos fixamos em mecanismos de defesa. Com o tempo, estes mecanismos de defesa cronificam-se, integrando-se ao ego, a estrutura de caráter do ser.

Reich descobriu que a tensão muscular crônica bloqueia uma das três excitações biológicas básicas: ansiedade, cólera ou excitação sexual. Ele concluiu que as couraças físicas e psíquicas eram essencialmente as mesmas.

Basicamente, couraça muscular está constituída pela soma das contrações musculares e por uma limitação funcional do processo respiratório.

O espasmo da musculatura é o aspecto somático do processo de repressão, e a base de sua contínua preservação. (REICH, 1973 p. 302).

Segundo Reich três ferramentas principais são empregadas para dissolver a couraça:

1. aumentar a energia no corpo através de respiração profunda;
2. atacar diretamente os músculos cronicamente tensos (através de pressão, compressão, etc.) para afrouxá-los; e
3. manter a cooperação do paciente lidando abertamente com todas as resistências ou restrições emocionais que surgirem.

Reich utilizava estas ferramentas em cada um dos sete segmentos de couraça.

## 5. A Linguagem do Corpo

Segundo Boadella (1985, p. 113) o artigo de Reich apresentado no congresso de Lucerna introduziu a idéia de que a *expressão corporal* de uma pessoa correspondia à sua *atitude mental*. Quanto mais Reich avançava na análise das defesas do caráter, mais descobria que toda a pessoa neurótica que tratava se achava perturbada enquanto um organismo total. As observações clínicas revelavam que a inibição da agressão, da angústia, do prazer, ou de qualquer outra emoção forte, estava regularmente associada a um distúrbio da musculatura corporal, ou na direção do aumento do tônus: espasmo; ou na direção da redução do tônus: flacidez. No seu tratamento gradualmente dirigiu cada vez mais atenção ao estado de tensão da musculatura do corpo.

A idéia de que a relaxação muscular ajudaria na libertação da emoção reprimida não era, naturalmente, nova. O fato importante de que no tratamento psicanalítico o paciente se deita de costas num divã revelou o reconhecimento deste fato. Sandor Ferenczi, em especial, havia salientado de forma positiva a

necessidade de ser levada em conta a atitude corporal dos pacientes ao escrever:

“Tenho assim aprendido que às vezes é útil recomendar exercícios de relaxamento, e que com esse tipo de relaxamento poderemos superar as inibições físicas e as resistências pela associação”. (BOADELLA, 1985, p.113)

Reich foi o primeiro analista, contudo, a introduzir um estudo exaustivo de justamente quais mecanismos corporais estavam envolvidos na dinâmica da repressão, da dissociação ou outras defesas contra as emoções.

Quando a atenção foi focalizada diretamente no corpo desta forma, descobriu que isso acelerava em grande parte o processo de liberação dos conteúdos reprimidos. Os pacientes tratados por ele em Copenhague apresentaram liberação da *energia vegetativa* como resultado do trabalho persistente sobre as defesas do caráter. Quando o trabalho contínuo sobre as defesas musculares foi introduzido, ele descobriu que obtinha tais reações vegetativas regularmente e de uma forma mais intensa.

Durante os cinco anos seguintes, seu trabalho psiquiátrico modificou-se progressivamente na direção de liberar emoções de prazer, raiva, angústia e tristeza em suas formas primárias como reações vegetativas, envolvendo o organismo todo. Após seu rompimento com a Sociedade Psicanalítica, passou a chamar eventualmente suas novas técnicas de dissolução da couraça muscular pelo nome de vegetoterapia, mas insistia que isso não substituíria o trabalho analítico do caráter. Ao contrário, a vegetoterapia era a “análise do caráter na área do corpo” e, segundo Lowen (1985):

Refere-se à mobilização dos sentimentos e sensações através da respiração e de outras técnicas corporais que ativam os centros vegetativos (os gânglios do sistema nervoso autônomo) e liberam energias “vegetativas”. (LOWEN, 1985, p. 17)

A vegetoterapia foi desenvolvida gradualmente durante um período de quase quinze anos, de 1933 a 1948. No parágrafo seguinte, as principais tensões corporais e algumas técnicas desenvolvidas por ele para dissolvê-las serão descritas.

As tensões corporais podem ser vistas como uma série de constrições, cuja função é limitar o movimento, a respiração e a emoção. Segundo Boadella (1985), Reich descobriu mais tarde uma série de segmentos corporais, cada qual com seus padrões característicos de bloqueio. No hemisfério superior da cabeça, por exemplo, Reich descobriu que muitos neuróticos tinham

particularmente tensos o couro cabeludo e a testa, o que era freqüentemente associado à tendência a dores de cabeça. Distinguiu entre dores de cabeça causadas por tensões frontais, tais como a elevação crônica das sobrancelhas e contração dos músculos da testa, e dores de cabeça occipitais devido a tensões dos músculos do pescoço. Quando essas tensões foram dissolvidas, descobriu que as tensões frontais correspondiam à expressão corporal de ansiedade antecipatória. No medo súbito a pessoa instintivamente abre bem os olhos e tensiona os músculos do couro cabeludo. Um paciente pode olhar para o terapeuta com estudada seriedade ou com um astuto olhar ansioso; pode ter um olhar superior ou carrancudo com as sobrancelhas franzidas; pode ter o típico olhar “distante” da pessoa esquizóide. Essas diferentes expressões refletem o modo como o indivíduo se relaciona com o mundo. Contém, de forma paralisada, sua própria história de como as relações iniciais com os pais e a prole foram experienciadas. As partes tensas do corpo contêm a história de sua origem.

As emoções que precisam ser liberadas nessa área antes que a visão e o olhar saudáveis possam ser restaurados são: desconfiança encoberta, ódio mortal expresso no olhar, no choro, que é preso especialmente pelos músculos entre os olhos. As tensões no pescoço responsáveis pelas dores de cabeça occipitais quando dissolvidas regularmente liberavam sentimentos agudos de medo associados a uma expectativa de um golpe na cabeça.

Naturalmente, cada área do corpo achava-se ligada com a próxima, assim, a divisão em “segmentos” diferentes era um tanto arbitrária. As tensões na metade superior da face estavam funcionalmente relacionadas com a metade inferior, localizada ao redor da boca, queixo e mandíbula. Os pacientes compareciam à terapia com várias espécies de sorrisos e expressões de boca. Apresentavam um sorriso mordaz fixo ou a boca com expressão de desespero. O indivíduo com caráter compulsivo apresentava o lábio superior retesado. Havia rigidez da mandíbula, faces delgadas, todas expressando o uso que o paciente aprendeu a fazer dos seus músculos faciais.

A criança ou o adulto saudável possui músculos que podem expressar uma vasta gama de emoções de acordo com as exigências da ocasião. Sua face é móvel e adaptável. A pessoa tensa é restrita e limitada a uma gama estreita de expressões faciais que adquiriu a fim de enfrentar situações de *stress*. Não pode facilmente de forma consciente alterar essas expressões. Reich descobriu que mudanças fundamentais ocorriam somente quando as emoções presas pelas expressões faciais pudessem ser liberadas. E que dessas áreas da face os impulsos a ser liberados consistiam em impulsos de morder

ou de sugar, de chorar ou de fazer caretas. A cada explosão afetiva e liberação, o paciente em geral recobrava a lembrança de alguma experiência infantil traumática, mas a recuperação de tais recordações não mais se mostrava indispensável para o progresso do paciente. O que era essencial simplesmente a liberação da emoção reprimida das tensões que bloqueavam a sua expressão. (BOADELLA, 1985, p. 116).

As principais emoções reprimidas ligadas à ameaça são as expressões nasais de gritar, soluçar e berrar. Em muitas culturas se espera que as crianças não façam muito barulho. Berrar e soluçar são emoções perturbadoras para muitos adultos lidarem. Porém, o que mais se espera que uma criança faça em situações de estresse? Pode apenas aprender a engolir a sua raiva, a sufocar suas tristezas. Quando esses sentimentos encouraçados eram extraídos pelas técnicas vegetoterapêuticas de Reich em sua intensidade original, os pacientes regularmente experienciavam um sentimento de “clareza” na cabeça e uma sensação de unidade entre a cabeça e o tronco, que anteriormente faltava.

A cólera retida no pescoço estava ligada aos músculos dos ombros e, sem dúvida, a áreas extensas das costas. A princípio, Reich ficou admirado ao descobrir quanta cólera estava contida nas costas das pessoas. Naturalmente, tratava-se de uma cólera enfraquecida, acarretando uma rigidez das costas, ombros empertigados, bem como braços e mãos insensíveis com circulação pobre na maioria dos casos. A única maneira de restaurar a mobilidade nessa área consistia em propiciar oportunidade, dentro do contexto seguro da sessão terapêutica, da cólera ser descarregada através de movimentos violentos dos braços e dos punhos. É óbvio que um *rapport* muito bom precisa existir entre o terapeuta e o paciente, mas era perfeitamente possível para o paciente descarregar a sua cólera desta forma e ainda permanecer consciente da situação presente e evitar danos ao ambiente ou ao terapeuta. (BOADELLA, 1985, p. 116).

Ainda segundo Boadella (1985), por volta de 1935, Reich percebeu pela primeira vez que as perturbações respiratórias de seus pacientes, manifestavam-se de várias formas. Uma das mais comuns consistia na postura que era deliberadamente cultivada em algumas formas de treino do tipo militar, onde se mantém o peito elevado e o abdômen encolhido. A restrição da respiração totalmente relaxada, por meio desse recurso, auxiliava o controle das emoções. Toda criança que procurava combater sensações indicativas de angústia, agia assim utilizando algum mecanismo envolvendo a interrupção do ritmo normal da respiração e pela introdução de alguma forma de tensão

abdominal. Se observarmos um animal ou uma criança saudável respirando, é possível verificarmos que a respiração natural envolve mobilidade total do peito e no abdômen, e que o processo de respiração implica num movimento ondulante em todo o tronco. Na postura “militar” temos a substituição desse ritmo orgânico por uma respiração e postura mecânicas, que Reich assim descreveu:

A “rígida atitude militar” é o exato oposto da atitude natural, solta, ágil. O pescoço tem que estar rígido, a cabeça esticada para frente; os olhos devem olhar rigidamente para frente; o queixo e a boca devem ter uma expressão “varonil”; o tórax deve estar puxado para fora; os braços devem ser rigidamente mantidos rente ao corpo; as mãos devem estar esticadas ao longo da dobra das calças. Sem dúvida, a mais importante indicação da intenção sexualmente supressiva dessa técnica militar é a ordem proverbial: estômago para dentro, tórax para fora. As pernas são duras e rígidas. (REICH. 1975, p. 296).

Havia uma relação óbvia entre esta atitude corporal e a atitude emocional que alcançou sua expressão mais significativa na ideologia do fascismo.

Quando Reich começou a influenciar as tensões corporais, continuou usando simplesmente métodos de análise do caráter, isto é, descrevia cuidadosamente ao paciente sua expressão corporal, ou ele mesmo a imitava, a fim de que o paciente se tornasse cada vez mais consciente da maneira detalhada como usava partes diferentes de seu corpo para suprimir sentimentos vitais. Primeiro encorajava seus pacientes a intensificarem uma tensão particular de forma deliberada, para auxiliá-los na conscientização da mesma. Com a intensificação, em geral, era capaz de liberar uma forma aguda de emoção que havia sido reprimida pela tensão crônica. Somente então a tensão poderia ser adequadamente abandonada. Cada vez mais, contudo Reich começou a empregar suas mãos diretamente sobre os corpos dos pacientes para trabalhar de forma incisiva sobre os nódulos de tensão muscular. Fazia grande esforço para salientar que isso era bastante diferente de uma massagem fisiológica ou manipulação do paciente. Na vegetoterapia foi sempre guiado pela *função emocional* das tensões. Se isso não fosse compreendido, a pressão mecânica sobre um determinado grupo de músculos tinha apenas efeitos muito superficiais. Por esta razão, nenhuma tentativa será feita aqui de descrever técnicas vegetoterapêuticas em maiores detalhes. O pré-requisito indispensável para qualquer método que o terapeuta use para liberar as emoções encoraçadas na musculatura é que esteja em contato com

suas próprias sensações e capaz de empatia total com o paciente e sentir em seu próprio corpo o efeito de contrações particulares sobre as energias do paciente. (BOADELLA, 1985, p. 116).

O objetivo da técnica da análise do caráter era restaurar a potência orgástica e o estabelecimento de uma capacidade autorregulatória no amor e no trabalho. O objetivo terapêutico da vegetoterapia complementava isso num nível mais orgânico. Viria a estabelecer o que Reich chamou de “vida vegetativa”. Uma das expressões mais claras disso era o restabelecimento do “fluxo” de sensações causado pela liberação da energia das tensões musculares. À medida que os pacientes renunciavam cada vez mais à blindagem corporal e sua respiração se tornava mais livre, a capacidade de se entregarem a movimentos espontâneos e involuntários aumentava muitíssimo. Pouco a pouco, as várias sensações de calor, de formigamento na pele e de movimentos trêmulos nos membros e tronco começam a se integrar num movimento reflexo convulsivo do corpo no qual havia uma flexão espasmódica involuntária e extensão da coluna dorsal. Olhando como um todo o corpo parecia estar expandindo e contraindo de modo pulsátil. Devido à semelhança próxima com os movimentos espasmódicos do orgasmo, Reich denominou-o de “reflexo de orgasmo”. Os movimentos involuntários do corpo no orgasmo eram, entretanto, apenas uma expressão desta capacidade fundamental do corpo de pulsação biológica. Outros exemplos de padrões de movimentos completamente involuntários desse gênero são os movimentos convulsivos do feto ou os movimentos espasmódicos do corpo que podem ser observados na criança de peito. (BOADELLA, 1985, p. 118).

Segundo ele, um excelente sumário de algumas das outras características da vida vegetativa foi feito por Ola Raknes (1970), que trabalhou de perto com Reich nesse período. Ele menciona de modo especial os itens:

I. “O corpo inteiro apresenta um bom tônus; a estatura do corpo é elasticamente ereta; não há câimbra ou espasmo.

II. A pele é quente, com abundante suprimento sangüíneo, de coloração avermelhada ou levemente bronzeada; a transpiração pode ser quente.

III. Os músculos podem se alterar da tensão para a relaxação, sendo, contudo, nem cronicamente contraídos, nem flácidos; a peristalse é fácil; ausência de constipação ou hemorróidas.

IV. Os traços faciais são vivos e variáveis, nunca rígidos ou semelhantes a uma máscara. Os olhos são claros com reações pupilares rápidas e os globos não são nem proeminentes, nem fundos.

V. Há expiração completa e profunda com pausa antes da nova inspiração; movimentos do peito livres e fáceis.

VI. O pulso é usualmente regular, calmo e forte; pressão sangüínea normal, nem muito alta, nem muito baixa”.

Reich descobriu que este tipo de saúde era o melhor pré-requisito para o contato psíquico, para a capacidade de se relacionar com outras pessoas. Por esta razão, é interessante relacionar as qualidades orgânicas que Raknes sumarizou com os seus critérios de contato psíquico. Citando-o novamente:

1. Capacidade para concentração total, apresentá-la numa fração de trabalho, de uma tarefa, de uma conversa, ou de um abraço genital, e um sentimento de unidade entre o que a pessoa faz e o que ela é.
2. Capacidade para e sentimento de contato quer consigo mesmo ou com as outras pessoas, com naturalidade e arte e, por exemplo, com os instrumentos utilizados no seu próprio trabalho; deve também ser mencionados aqui a habilidade de captar impressões, de ter coragem e o desejo de permitir que as coisas e os eventos se estruturem.
3. Ausência de angústia onde não há nenhum perigo e capacidade de reagir racionalmente mesmo em situações perigosas – e coragem para entrar voluntariamente em situações perigosas onde vê uma finalidade racional e importante para fazê-lo.
4. Um sentimento profundo e duradouro de bem-estar e vigor, sentimento do qual a pessoa pode se tornar consciente cada vez que dirige sua atenção a ele, mesmo quando lutando contra dificuldades ou quando sentindo dor corporal, que não deve ser, entretanto forte demais, parte desse sentimento pode ser ligado a sentimentos de prazer nos genitais durante a respiração. (BOADELLA, 1985, p. 119).

Segundo Fadimam e Frager (2004), três ferramentas principais são empregadas para dissolver a couraça:

- a. Através da respiração profunda aumentar a energia no corpo;
- b. Pela pressão e compressão, atacar diretamente os músculos cronicamente tensos para afrouxá-los, e;
- c. Manter a cooperação do paciente para que lidasse com as resistências ou restrições emocionais que surgirem.

Para cada segmento eram utilizadas estas ferramentas.

## **6. Afrouxando os Segmentos da Couraça**

1. **Os olhos.** Os olhos são a principal fonte de contato do bebê com o ambiente e, segundo Reich, a primeira área a ser traumatizada pela visão de expressões frias, coléricas ou assustadoras. A couraça dos olhos é transmitida pela imobilidade da testa e por expressão “vazia” dos olhos, os quais olham para fora por trás de uma rígida máscara. A couraça é dissolvida fazendo os pacientes escancararem os olhos, como se estivessem assustados, com o intuito de mobilizar as pálpebras e a testa. Os pacientes são incentivados a revirar os olhos e olhar de um lado para o outro para forçar uma expressão emocional.

2. **A boca.** O segmento oral inclui os músculos do queixo, da garganta e da parte traseira da cabeça. Os maxilares podem estar muito apertados ou artificialmente soltos. As expressões emocionais de chorar, morder de raiva, urrar, sugar e fazer caretas são todas inibidas por tensão nesta área. A couraça pode ser afrouxada incentivando o paciente a imitar um choro, fazer sons que mobilizem os lábios, morder e provocar ânsia de vômito, assim como pelo trabalho direto sobre os músculos envolvidos.

3. **A cervical.** Este segmento inclui os músculos profundos do pescoço e também a língua. A couraça serve principalmente para reter a cólera ou o choro. Não é possível pressionar diretamente os músculos profundos do pescoço; portanto gritar, urrar e provocar náuseas são modos importantes para afrouxar esta área.

4. **O tórax.** Neste segmento incluem-se os grandes músculos do tórax, os músculos dos ombros, os músculos das omoplatas, toda a caixa torácica, as mãos e os braços. A tensão neste segmento pode inibir o riso, a raiva, a tristeza e o anseio. A inibição da respiração, que é um importante meio de suprimir qualquer emoção, ocorre em grande parte no tórax. A couraça pode ser afrouxada através do trabalho com a respiração, especialmente o treinamento para completa expiração. Os braços e as mãos são usados para bater, rasgar, sufocar, socar e estender para tocar.

5. **O diafragma.** Este segmento inclui o diafragma, o estômago, o plexo solar, diversos órgãos internos e músculos junto às vértebras torácicas inferiores. A couraça se expressa por uma curvatura da espinha para frente de modo que, quando o paciente está sentado em uma cadeira, existe um espaço considerável entre a parte inferior das costas do paciente e o encosto da cadeira. A expiração é muito mais difícil do que a inspiração. A couraça inibe principalmente o ódio extremo. Os primeiros quatro segmentos devem estar relativamente livres para que o diafragma possa ser afrouxado através de repetido trabalho com a respiração e com o reflexo de ânsia de vômito. (As pessoas com bloqueios fortes neste segmento acham praticamente impossível vomitar.)

6. **O abdômen.** O segmento abdominal inclui os grandes músculos abdominais e os músculos das costas. A tensão nos músculos lombares está relacionada com o medo de ataque. A couraça nos flancos de uma pessoa produz sensibilidade e está relacionada com a inibição de rancor. A dissolução da couraça neste segmento é relativamente simples quando os segmentos superiores estão abertos.

7. **A pélvis.** Este último segmento compreende todos os músculos da pélvis e dos membros inferiores. Quanto mais forte a couraça, mais a bacia recua e se projeta para trás. Os músculos glúteos são apertados e doloridos; a pélvis é rígida, “morta” e assexual. A couraça pélvica serve para inibir a ansiedade e a raiva, bem como o prazer. Como a ansiedade e a raiva são fruto de inibições do prazer sexual, é impossível sentir prazer livremente nesta área até que a cólera tenha sido liberada dos músculos pélvicos. A couraça pode ser

afrouxada primeiramente mobilizando-se a pélvis e fazendo o paciente chutar repetidamente e também golpear, por exemplo, um divã com a pélvis.

É uma serpente e, portanto, um símbolo do falo e ao mesmo tempo do movimento original biológico, que persuade Eva a seduzir Adão (...). Somos advertidos de que “Aquele que se alimenta da árvore do conhecimento conhece Deus e a vida, e por isso será castigado”. O conhecimento da lei do amor conduz ao conhecimento da lei da vida, e este conduz ao conhecimento de Deus. (REICH, 1961, p. 273)

Reich descobriu que quando os pacientes desenvolviam a capacidade de “plena entrega genital”, toda a sua existência e estilo de vida mudavam.

Estas pessoas começavam a sentir que as rígidas normas da sociedade, que anteriormente tomavam por certas, eram estranhas e antinaturais. As atitudes em relação ao trabalho também mudavam visivelmente. Muitas pessoas que trabalhavam mecanicamente por necessidade econômica abandonavam seus empregos para ir em busca de um trabalho novo e vital que preenchesse suas necessidades interiores. Com freqüência aquelas que estavam interessadas em sua vocação floresciam com nova energia e capacidade. (FADIMAN ; FRAGER, 2004).

Segundo Lowen, Reich havia chegado à conclusão de que a saúde emocional estava relacionada com a capacidade de se entregar inteiramente no ato sexual, ou o que ele chamava de potência orgástica.

Reich descobriu que não existe um indivíduo neurótico que possua tal capacidade. A neurose não só bloqueia essa entrega, como também, ao reter a energia em tensões musculares crônicas, evita que esta esteja disponível para descarga sexual. Reich também descobriu que os pacientes que chegaram à capacidade de alcançar a plena satisfação orgástica no ato sexual, libertaram-se de qualquer compromisso ou atitude neurótica, mantendo-se livres dela continuamente. O orgasmo pleno, segundo Reich, descarrega todo o excesso de energia do organismo, não restando, portanto, nenhuma energia para suportar ou manter um sintoma ou comportamento neurótico. (LOWEN, 1985, p. 20)

Reich questionou a “vida genital saudável” dos pacientes neuróticos, pois, em sua opinião, nenhuma pessoa “neurótica” poderia ser orgasticamente potente, sendo que a neurose aprisiona as pessoas em suas tensões não deixando fluir a energia biológica. Poderiam ser potentes ereticamente, mas não orgasticamente, não havia uma entrega num organismo preso, teriam orgasmos, porém, vazios ou com descarga insuficiente.

Em um artigo apresentado em 1924, Reich enfatizou que:

*A neurose é a manifestação de uma perturbação genital e não apenas sexual em geral, e ainda, que uma recaída em uma neurose após o tratamento analítico pode evitar-se na medida em que a satisfação orgástica no ato sexual houver sido assegurada.* (REICH, 1975, p.117, original em itálico).

No ano de 1925, Reich observou que o meio sócio-cultural era um fator preponderante na formação das neuroses. Segundo ele, o trabalho analítico tornava-se mais completo quando o caráter do paciente era analisado como um todo e não apenas a análise do sintoma isolado, como era proposto pela psicanálise.

De acordo com Volpi (2000),

Reich dizia que a angústia era *uma excitação sexual não descarregada* e que sua localização se dava na região cardíaca, que pode em determinado momento, quando essa excitação é bloqueada, se manifestar em forma de angústia. [...] Nessa época ainda não se tinha conhecimentos profundos sobre as reações neurovegetativas simpáticas e parassimpáticas. (VOLPI, 2000, p. 35)

Para Reich a psicanálise encontrava dificuldades em obter melhora em alguns tratamentos por erros de interpretação. Em 1927 ele falou sobre a “Couraça Muscular do Caráter”, definindo-a como uma “armadura” que envolve o paciente como um todo e o impede de progredir analiticamente. Nessa época passou a ter um papel mais ativo na análise dos processos patológicos de seus pacientes. Distanciou-se da análise dos sintomas e começou a análise do caráter e suas expressões psíquicas e corporais. Publicou, neste ano, “A Função da Genitalidade na Terapia das Neuroses” demarcando uma nova fronteira radical no pensamento psicanalítico, valorizando ainda mais o conceito de genitalidade.

A proposta da análise do caráter inclui a noção do desenvolvimento da couraça caracteriológica. No momento em que surge uma pulsão e esta é reprimida pelo Ego, vai criando uma tensão e a repressão. Logo, onde houver uma brecha, esta pulsão volta a se expor e, novamente é gerada mais energia no sentido de contê-la, formando um círculo vicioso: pulsão – repressão – tensão – escape – pulsão – repressão – tensão – escape, indefinidamente. Desta maneira, o indivíduo encouraçado tem pouco contato e este é fixo ou restrito, sem a mobilidade necessária para a real adaptação às exigências internas e externas. Com a liberação da libido, a energia presa nas couraças aumenta, gerando assim a cronicidade e rigidez da couraça, comprometendo a capacidade de descarga de excitação e a diminuição do prazer sexual. Esta

ausência de prazer gera mais angústia e em contraponto cria frustração dos desejos que leva a uma reação agressiva, como esta também tem que ser reprimida, aumenta ainda mais a angústia. Logo, apesar do indivíduo se conter para ser socialmente aceito em suas atitudes, internamente ele está explodindo.

Partindo dessas conclusões, Reich começou a trabalhar clinicamente com o objetivo de dissolver estas couraças, desenvolvendo assim, o conceito de Potência Orgástica:

Potência orgástica é a capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo de energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo. (REICH, 1975, p.94)

A autorregulação é o processo de transformação do indivíduo para restabelecer a potência orgástica e o reflexo do orgasmo. É o movimento espontâneo e natural de todo o organismo que, quando é interrompido, dá origem à couraça muscular.

Segundo Reis (1984), Reich chamou este sistema de tensões de “couraça muscular”, que funciona em unidade, portanto, com a couraça caracteriológica (caráter). O espasmo muscular, ao mesmo tempo, é o correspondente do processo de repressão e concorre para sua manutenção. Desta forma, um processo terapêutico terá êxito se:

- a) Possibilitar a conscientização do conflito inconsciente (Freud);
- b) Concorrer para uma dissolução dos extratos sucessivos dos traços reativos do caráter (couraça caracteriológica);
- c) Liberar, assim, os afetos reprimidos, através da eliminação da energia concentrada nas tensões musculares (dissolução da couraça muscular);
- d) Eliminar a fonte de energia estática, ou seja, restabelecer a primazia genital e a plena descarga da potência orgástica.

O restabelecimento do caráter genital não significa a dissolução de toda a couraça, mas, sim, da cronicidade e rigidez da mesma. A adaptação ao meio exige a inibição de impulsos e sua sublimação, em determinados contextos, e a realização, em outros pontos. Assim, é necessária uma mobilidade da couraça, o que é possível pela eliminação das repressões e das formações reativas crônicas. (REIS, 1984, p. 97).

Com a inclusão do biológico, Reich separava-se gradativamente da

psicanálise, o que chama de “vegetoterapia caracterológico-analítica” dentro da Economia Sexual, com alterações técnicas visando à inclusão da análise do caráter e dissolução da couraça muscular na terapia. Através da vegetoterapia Reich define um postulado que se torna central na evolução posterior da Economia Sexual: a energia biológica flui, no organismo, durante o orgasmo, do centro vegetativo para a periferia; na angústia, pelo contrário, flui desta para o cerne biológico. A sexualidade nada mais é do que a função biológica de expansão, antitética à angústia. A energia bioelétrica flui através do sistema vaso-vegetativo “para fora” e “para dentro”, em direções opostas dentro de um mesmo processo de excitação somática. O processo psíquico seria o correspondente funcional qualitativo desse processo quantitativo biológico de excitação.

A hipertensão muscular crônica, ou couraça muscular – e sua correspondente funcional que é a couraça caracteriológica – nada mais é, portanto, senão um obstáculo ao fluxo e refluxo da energia: constitui uma inibição biológica do movimento para a periferia (excitação: sexualidade, agressividade) e de movimento em direção ao centro (retração: angústia). (REIS, 1984, p. 97).

Para Reich (1975), a vegetoterapia tinha como objetivo, restabelecer no decorrer do seu processo, o Reflexo do Orgasmo. Os princípios básicos da libertação do reflexo do orgasmo são:

- 1) Descobrir as inibições e os pontos onde a fragmentação obstrui a unificação do reflexo do orgasmo;
- 2) Intensificar os mecanismos e os impulsos inibidores involuntários, por exemplo, o movimento para frente da pélvis, capazes de liberar completamente o impulso vegetativo (REICH, 1975, p. 277).

Segundo Lowen (1982), Reich empregava o termo “orgasmo” em sentido muito especial, para fazer referência à entrega completa à excitação sexual, com o desenvolvimento completo do corpo nos movimentos convulsivos da descarga. O orgasmo, conforme a descrição reichiana, acontece às vezes e é uma experiência de êxtase. Mas isto também é outra raridade, como o próprio Reich reconhecia. Uma resposta total a uma situação qualquer é incomum na nossa sociedade, pois estamos envolvidos em uma carga muito grande de conflitos para nos entregar de modo completo a qualquer sentimento que seja.

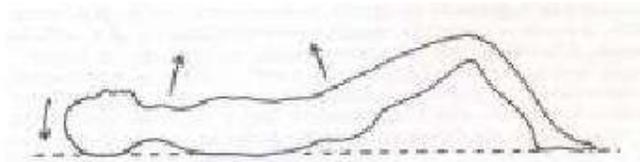
O problema enfrentado pela maioria das pessoas é que as tensões em

seu corpo estão tão profundamente estruturadas que é raro acontecer a liberação orgástica. Os movimentos convulsivos de prazer são muito ameaçadores e a rendição é por demais assustadora. Independente do que diz, a maioria das pessoas tem medo e é incapaz de dar-se aos poderosos sentimentos sexuais. E, contudo, muitos pacientes afirmam, no início de sua terapia, que a sua vida sexual é satisfatória e que não têm problemas de ordem sexual. Em alguns casos, esses indivíduos não conhecem nada melhor e o pouco prazer de que desfrutam é o que assumem ser atividade sexual. Em outros casos, funciona o auto-engano. O ego do homem, em particular, erigirá defesas contra quaisquer sentimentos de inadequação sexual. À medida que a terapia avança, os dois tipos de pessoas tomam consciência da inadequação de seu funcionamento sexual. Esta percepção vem à tona quando tais pessoas experimentam uma descarga sexual mais completa e satisfatória.

Em todos os casos, o corpo da pessoa demonstra o verdadeiro estado de seu funcionamento sexual. A pessoa cujo corpo é relativamente livre de grandes tensões manifestará o reflexo do orgasmo enquanto está deitada na cama respirando. Descrevi esta resposta corporal, enquanto discutia minha terapia pessoal com Reich.

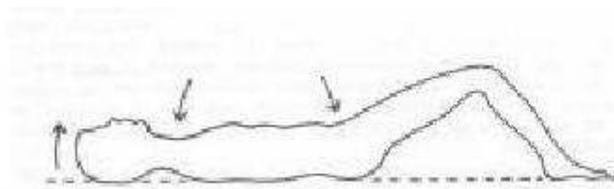
A pessoa está deitada, com os joelhos fletidos, de modo que os pés estão em contato com a cama. A cabeça está jogada para trás, para tirá-la do caminho, por assim dizer. Os braços repousam ao lado do corpo. Quando a respiração é fácil e profunda, sem tensões musculares bloqueando as ondas respiratórias que atravessam o corpo, a pelve se move espontaneamente com cada respiração. O corpo subirá com a expiração e cairá na inspiração. A cabeça move-se em sentido oposto, para cima na inspiração e, para trás, na expiração. No entanto, a garganta se movimenta para frente com a expiração. Isto é mostrado nas figuras seguintes.

Reich descrevia o reflexo do orgasmo como um movimento no qual as duas extremidades do corpo se aproximam. A cabeça, contudo, não toma parte nesse movimento de aproximação, pendendo para trás.



Expiração – movimento da pelve para frente

Fonte: Lowen, 1982, p 217.



Inspiração – movimento da pelve para trás

Fonte: Lowen, 1982, p 217.

Olhando-se a figura e imaginando-se que os braços também se estendem à frente e para o alto, o movimento poderia ser descrito como uma ação de fechamento num círculo. Lembra a ação de uma ameba que flui ao redor de uma partícula de alimento para englobá-la. O movimento é muito mais primitivo do que o da sucção, no qual a cabeça desempenha o papel principal. A sucção está relacionada á inspiração. Quando ocorre a inalação, a cabeça se Adianta à frente e a garganta e a pelve movem-se para trás.



Fonte: Lowen, 1982, p. 217.

Este movimento é chamado de reflexo do orgasmo porque ocorre sempre que o orgasmo é completo. Num orgasmo parcial, também se verificam alguns movimentos involuntários da pelve, mas o corpo como um todo não cede completamente a estes movimentos. Uma coisa tem de ficar clara: o reflexo do orgasmo não é um orgasmo. O reflexo do orgasmo ocorre num nível de excitação baixo e é um movimento de pequena amplitude. Experimenta-se o reflexo do orgasmo como um sentimento de prazer com liberdade interna e leveza e denota a ausência de tensão no corpo.

O desenvolvimento do reflexo do orgasmo na situação terapêutica não é garantia de que o paciente terá um orgasmo completo durante a atividade sexual. As duas situações são radicalmente diferentes. Na atividade sexual, o nível de excitação é muito alto e isso dificulta o ato de ceder. Tem-se que conquistar a capacidade de tolerar este alto nível de excitação sem tornar-se

tenso ou ansioso. Outra diferença é que a situação terapêutica é engendrada para fornecer apoio ao paciente, e o terapeuta está lá à sua disposição. No relacionamento sexual é diferente, pois o parceiro tem um interesse pessoal na relação e faz exigências. Não obstante, é verdade que se a pessoa não consegue entregar-se ao reflexo na atmosfera de apoio da situação terapêutica, é pouco provável que o consiga na atmosfera muito mais carregada do encontro sexual. (LOWEN, 1982, p. 218).

## 7. CONCLUSÃO

A compreensão do extenso trabalho de Reich, para nós da psicologia corporal é uma necessidade, pois sem esse conhecimento estaríamos andando às cegas no trabalho terapêutico.

As abordagens corporais cada vez mais desenvolvem métodos e técnicas para dissolução dos bloqueios das couraças corporais e psíquicas buscando o fluir livre da energia vital (orgone). O principal objetivo do trabalho terapêutico de Reich foi que o paciente alcançasse a genitalidade ou o mais próximo do caráter genital através da potência orgástica e então se autorregulasse de acordo com suas necessidades.

Através da terapia corporal a pessoa aprende a conhecer sobre seu corpo, tomando consciência de seus bloqueios e suas resistências de caráter. Buscar o reflexo do orgasmo ou movimentos mais livres de seu corpo nas sessões para mim é um dos passos a serem alcançados em terapia. Ao fluir livre das correntes vegetativas o paciente experimenta uma nova fase em sua vida, alcançando assim a potência orgástica e a possibilidade de então o organismo se autorregular. Nesta busca o indivíduo consegue encontrar o equilíbrio, que é a chave para uma vida mais saudável.

Reencontrar a nossa essência, saber conviver com toda a loucura da nossa sociedade e ainda assim ser uma pessoa saudável, foi o que li, ouvi e observei nestes anos todos como terapeuta. E percebo hoje que a felicidade tão almejada pelas pessoas encontra-se justamente em um estado de espírito, onde o amor é uma condição inata da nossa essência.

O amor, o trabalho e o conhecimento são as fontes de nossa vida. Devem também governá-la. (REICH, 1975).

## 9. REFERÊNCIAS

BOADELLA D. **Nos caminhos de Reich**. São Paulo. Summus, 1985.

FADIMAN, J.; FRAGER, R. **Personalidade e crescimento pessoal**, Porto Alegre, Artmed, 2004.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1975.

PESSOA, Fernando. "Tabacaria". **Obra poética**: volume único. Rio de Janeiro: Nova Aguilar, 1995.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo, Ed. Brasiliense, 1975.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo. Martins Fontes, 1995.

REIS, A. O. A. **Teorias da personalidade em Freud, Reich e Jung**. São Paulo: EPU, 1984.

VOLPI, J. H. **Psicoterapia corporal** um trajeto histórico de Wilhelm Reich. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

VOLPI, J. H. e VOLPI, S. M. **Reich**: da vegetoterapia à descoberta da energia orgone. Curitiba. Centro Reichiano, 2003.