



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PALA, Gaya; VOLPI, Sandra Mara D.. Entre quatro paredes é possível a liberdade do corpo. 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: ____/____/____.

ENTRE QUATRO PAREDES É POSSÍVEL A LIBERDADE DO CORPO

Gaya Pala
Sandra Mara Dall'Igna Volpi

RESUMO

Há uma forma de ir além da mente, além da racionalidade e conversação da terapia convencional. Há um corpo a ser explorado, um corpo a ser revivido, tocado, mexido. E nesse corpo habita toda a nossa história, e muito dela está até então adormecida. As emoções que não foram expressas ainda circulam no nosso sistema pedindo para saírem, os gritos abafados, o medo que não pôde tremer. O caminho é através do corpo. O caminho é através.

Palavras-chave: Bioenergética. Corporal. Grito Primal. Imersão.

Alguns anos atrás decidi fazer uma imersão terapêutica chamada “Terapia do Grito Primal”, que foi desenvolvida em meados dos anos 70 pelo psicoterapeuta Arthur Janov (1974). Essa descoberta aconteceu através de um cliente que trouxe uma situação interessante sobre uma peça de teatro que havia assistido, na qual o ator gritava ao final do ato “mamãe” e “papai” e depois vomitava. Durante a sessão com esse cliente, Janov insistiu que fizesse o mesmo que o ator e chamasse por “mamãe” e “papai”. Depois de muita insistência e resistência, ele seguiu as instruções de Janov e entrou em catarse até soltar um grito inesperadamente. Tudo isso durou poucos minutos, mas o ocorrido o fez ter muitos *insights* e memórias, permitindo com que se sentisse integrado e compreendendo vários acontecimentos em sua vida.

A partir daí, Janov testou algumas técnicas e percebeu a necessidade de reviver as experiências primais, ou seja, os momentos traumáticos da infância que não puderam ser vividos, pois eram dolorosos demais. De acordo com Janov (1974), todas as emoções que atingiram o nível abaixo do consciente estão inatingíveis pelo simples aspecto mental ou apenas corporal, sendo preciso voltar ao trauma para senti-lo e ressignificá-lo. “O trauma é aquilo que não é experimentado. Isto é, significa uma reação tão forte e dominadora que chega a fazer com que uma parte do acontecimento seja apagado do consciente.” (JANOV, 1974, p. 55). Com a repetição do movimento em que a criança não pôde se expressar, pois seria rejeitada pelos cuidadores, ocorre exatamente o que ele chama de *split*, a separação do verdadeiro *self* (a expressão real de seu ser) que é suprimida, para a criação de um falso *self*, moldado para ser aceito e amado pelos pais. A criança usa como mecanismo de defesa



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PALA, Gaya; VOLPI, Sandra Mara D.. Entre quatro paredes é possível a liberdade do corpo. 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: ____/____/____.

contrair a musculatura e segurar a respiração para não sentir as emoções dolorosas. Com a repetição desse padrão de reação, ocorre o congelamento da estrutura muscular de determinadas áreas do corpo e, assim, a dessensibilização, fazendo com que a criança viva um eu irreal a partir de então e, por conseguinte, que atue de acordo com o que percebe ser a expectativa do outro em relação a ela, até se tornar automático e, assim sendo, inconsciente.

Portanto, há uma conexão direta entre as duas terapias, Primal e Bioenergética, que é uma das vertentes da Psicologia Corporal, e será explicada mais a frente. A Psicologia Corporal explica os processos dos traumas primais, e apoia posteriormente com o uso da técnica e abordagem corporal neo reichiana para trazê-los à tona e aprofundá-los em terapia. Um complementa o outro.

De acordo com Navarro (1995), as couraças ou armaduras são uma forma de defesa ou sobrevivência de um perigo iminente vivido pelo bebê ou criança, principalmente diante da emoção primária, o medo. Quando a criança sente frustração, ao invés de expressar a raiva ou a própria excitação sexual, usa essa energia para reprimir e não para liberar. A energia, que deveria ser expressa, fica retida no corpo, mais precisamente no segmento reprimido, e começa a se acumular. Os músculos, então, se habituem ao movimento de segurar, contrair, criando um padrão de funcionamento.

“A luta neurótica teve início porque a criança não podia mais exigir amor já que isso trazia a rejeição e a dor. Uma vez que a luta é o desejo contínuo e simbólico de amor, trazer a pessoa de volta para o pedido direto de amor à mãe é o mesmo que afastar a luta e descobrir a dor.” (JANOV, 1974, p. 84).

Na experiência de imersão da Terapia Primal, passei três dias em retiro grupal trabalhando as questões da primeira infância através de Regressão, Bioenergética e Meditação, além de outras dinâmicas criadas pelos terapeutas facilitadores. A experiência que tive com a Terapia Primal foi a primeira experiência terapêutica que realmente surtiu efeito em mim, e quando digo isso, me refiro ao resgate da sensibilização e expressão das emoções, além de entrar em contato com conteúdos realmente importantes que nunca antes foram trazidos à tona. Esses conteúdos atuam inconscientemente em todos os aspectos da vida de uma pessoa (ditando emoções e comportamentos), através das feridas infantis não resolvidas ou vividas. Para entrar realmente em contato com elas é preciso mais que estar consciente de sua existência e falar sobre elas, é preciso sentir e viver a experiência no próprio corpo como se estivesse acontecendo no momento presente.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PALA, Gaya; VOLPI, Sandra Mara D.. Entre quatro paredes é possível a liberdade do corpo. 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 acordo com Janov (1974), há uma sequência de traumas secundários que podem ter início desde os primeiros meses de vida até os sete anos de idade, em que normalmente entre os cinco e os sete anos acontece a cena primal (*split*), ou seja, a criança se dá conta de como funciona realmente a sua relação com os cuidadores, num processo de compreensão da verdade, de como ela é realmente tratada. Esse “se dar conta” pode acontecer a qualquer momento, e em alguns casos o *split* pode acontecer inclusive nos primeiros meses de vida. Aqui faço uma referência com o chamado trauma relacional complexo (HERMAN, 1992), em que – diferente do trauma convencional, onde há um acontecimento traumático específico – há uma forma traumática de se relacionar, um estilo de inter-relação com os cuidadores que gera uma forma de resposta que é de origem traumática. Ou seja, não acontece uma, duas ou três vezes, e nem há uma fase de desenvolvimento específica para acontecer, mas normalmente ocorre na primeira infância quando relacionado aos cuidadores. A falta de toque, por exemplo, gera um trauma de natureza relacional, não é um impacto, mas sim uma forma inter-relacional. A obsessão com a independência é uma sintomatologia de trauma complexo, onde as necessidades infantis não foram abordadas como era preciso, causando a sensação de perda de confiança.

A Terapia Bioenergética foi influenciada diretamente pelo trabalho que Lowen fez com Reich tanto como aprendiz como paciente. É baseada em exercícios e respiração para trabalhar com a energia (vitalidade) da pessoa, ao mesmo tempo em que dissolve as tensões e traz à tona o sentir e o expressar das emoções. Lowen respondeu a uma entrevista em 2001 quando lhe perguntaram “Qual a verdadeira Bioenergética?”:

A compreensão da Bioenergética se assenta numa palavra: bio-energética. Essa é uma terapia basicamente energética, não uma terapia psicológica. Usamos exercícios e todo tipo de movimentos porque é energético, quer dizer que trabalhamos com processo energético no corpo para criar e ajudar as pessoas a desenvolverem mais energia. Se você não tem energia, nada muda. É preciso energia para mudar a dinâmica que está aí. Portanto, focar em bioenergética é focar a energia e a respiração, porque é só através de mais respiração que se obtém mais energia. É preciso também entender as tensões na pessoa e sua respiração limitada. (FLAAB, 2016, p. 1).

Complementa Sentis:

Criada por Alexander Lowen e John Pierrakos, estudantes e pacientes de Reich, a terapia de Análise Bioenergética foi definida como uma forma de entender a psique humana em termos do corpo e seus processos energéticos. Esses processos não seriam nada além da produção de energia através da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PALA, Gaya; VOLPI, Sandra Mara D.. Entre quatro paredes é possível a liberdade do corpo. 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: ____/____/____.

respiração e do metabolismo e da descarga de energia através do movimento, isto é, das funções mais básicas da vida. (SENTIS, 2018, p. 181).

Dessa forma, vejo mais que semelhanças, vejo um possível entrelaçamento entre ambas as terapias – usar as técnicas e abordagens da Bioenergética para chegar ao trauma primal, por exemplo. Ambas trabalham com o corpo, com a respiração, com o grito.

Desde essa experiência imersiva, procurei saber se havia a possibilidade de fazer terapia primal individualmente e progressivamente, e percebi uma dificuldade em encontrar um profissional que fizesse esse trabalho aqui no Brasil. Essa foi uma das minhas preocupações no pós primal: como lidar com todo aquele conteúdo que emergiu repentinamente? Um terapeuta de outras linhas talvez não entendesse os processos de uma experiência primal, em que lugares a pessoa chegou e o que ela está sentindo. Portanto, vejo muita relevância no trabalho progressivo dentro do consultório, respeitando o tempo e ritmo individual de cada pessoa ao invés de ser algo intensivo e num curto período de tempo. Até mesmo em grupos é necessário ter esse olhar cauteloso, se for o caso fazer trabalhos imersivos.

Então decidi dar continuidade no meu próprio processo terapêutico de forma individual e semanal, para integrar a prática de forma progressiva e prolongada, e a partir disso, percebi como pode ser interessante a replicação dessa forma de terapia usando as técnicas da terapia corporal reichiana e neorreichiana juntamente com a abordagem da terapia primal, enxergando o ser humano de forma integral, abrangendo todos os aspectos (corporal, emocional, mental, espiritual/energético e integrando-os) e as fases de desenvolvimento.

A primeira coisa que percebi foi a importância em estabelecer uma relação de confiança e igualdade entre cliente e terapeuta. Com o consentimento do cliente é possível aprofundar o processo através do toque em determinados pontos do corpo (como, por exemplo, o umbigo, o peito, ombros) para trazer a percepção de seu próprio corpo e sensações. O trabalho regressivo também é usado como ferramenta para acessar as memórias primais do inconsciente. De acordo com Lowen (1986, p. 172):

É igualmente necessário para o paciente respirar profundamente para que as sensações suprimidas sejam dotadas de carga. Em geral, encorajo o paciente a se entregar e a ceder para a sensação. Em quase todos os casos, estas manobras permitem que os anéis suprimidos pela mãe venham à tona. São acompanhados por profundos soluços, como o choro de um bebê. Não perderá a consciência de quem é ou de onde está. Saberá que é um adulto, mas se sentirá como um bebê. Isto, em terapia é regressão.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PALA, Gaya; VOLPI, Sandra Mara D.. Entre quatro paredes é possível a liberdade do corpo. 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: ____/____/____.

Acrescenta: “O reviver do conflito reprimido envolverá a manifestação de emoções poderosas como chorar, gritar, chutar, socar, morder, etc. Todos estes impulsos devem ter garantida sua total expressão, na situação terapêutica”. (LOWEN, 1986, p. 173).

O *longing*, por exemplo, é um exercício da Bioenergética que pode ser usado para chegar em traumas primais. Deitado, com os joelhos dobrados e pés no chão, o cliente olha para o teto num ponto fixo e estica os braços com as mãos abertas. Aos poucos, o cliente entra em contato com a sua história e como os pais ou cuidadores lidaram com as necessidades dessa criança, quantas vezes ela precisou de afeto, colo, atenção, validação, e não teve. Sabemos que uma criança em tempos atuais, nunca terá todas as suas necessidades satisfeitas, e muitas vezes, terá que abdicar de pedir, até chegar a não sentir mais. Portanto, a vivência do *longing* pode trazer à tona o desamparo, a tristeza de não ter recebido amor, a vergonha de pedir e a raiva. Ao mesmo tempo, traz clareza e presença para todas essas memórias e sentimentos, e também alcança a sua própria transcendência ao ser elaborada.

Todo movimento de regressão leva o paciente a entrar em contato com alguma experiência traumática do passado que ameaçou sua sanidade ou sua vida e o forçou a proteger-se contra o mundo e contra seus próprios impulsos. Como a armadura de um cavaleiro medieval, a couraça fisiológica é um escudo protetor ou concha em torno da pessoa. (LOWEN, 1986, p. 189).

Há variadas formas de usar os exercícios e abordagens da Bioenergética para liberar os conteúdos primais, através da criatividade e sensibilidade do terapeuta no momento da sessão. A seguir, vou descrever uma técnica que foi adaptada através da mistura de exercícios da Bioenergética e da Terapia Primal. Deitado, com os joelhos dobrados e pés paralelos no chão, o cliente primeiro observa sua respiração natural sem alterar nada. Num segundo momento, o terapeuta pede para intensificar a respiração com a boca aberta. E no terceiro momento, pede para mover o quadril para cima e para baixo acompanhando a respiração, forte e vocalizada pela vogal “a”. Esse exercício pode ter uma variante também, na qual o cliente para no segundo estágio e apenas sente o que vêm à tona com a respiração mais rápida e intensa. Como já falado anteriormente, estamos acostumados a segurar a respiração para não sentir, portanto, quando intensificamos esse processo e abrimos o corpo, as sensações suprimidas começam a aparecer e há a possibilidade de sua expressão nesse momento. A investigação da história e regressão simbólica também fazem parte desse exercício, em que o terapeuta conduz o cliente e o encoraja e adentrar os espaços inabitados e temidos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PALA, Gaya; VOLPI, Sandra Mara D.. Entre quatro paredes é possível a liberdade do corpo. 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: ____/____/____.

Tão importante quanto o trabalho com o trauma e a liberação emocional, é também essencial o espaço de descanso e acolhimento dentro da sessão, principalmente depois de eventos intensos e conteúdos delicados. É nesse espaço pós primal que o cliente irá viver a integração do que sentiu, dos *insights*, e de estar inteiro novamente agora que acolheu uma parte de sua história; por isso, é muito importante o terapeuta dar esse tempo para o cliente.

De acordo com Sentis (2018, p. 190):

O trabalho de ressonância somática e contenção físico-emocional, uma vez terminados os exercícios, cobrava uma importância única e fundamental, de maneira não mencionada na teoria ou realizada na prática de *Pulsation* ou Bioenergética. Nesse sentido, nossa prática e experiência indicavam que o processo de integração da experiência ocorria na fase de ativação parassimpática do descanso subsequente, e não na fase de descarga. Calculamos que, em média, o repouso pós-exercício deve durar de quinze a vinte minutos e ser fisicamente acompanhado por um assistente para gerar uma ressignificação emocional e uma integração adequada da experiência.

De acordo com Sentis (2018), Paul Mclean, elaborou a teoria dos três cérebros, na qual, o **cérebro reptiliano** está relacionado ao comportamento mais instintivo, o **sistema límbico**, relacionado à memória e registros emocionais e o **neocórtex**, associado ao pensar, interpretar, refletir, aprender. A desintegração dos três sistemas está relacionada com a supressão da expressão emocional e, portanto, o surgimento do **eu irreal**, quando eu me torno dividido, ou seja, ao agir, estou dissociado do pensar e sentir, independente da ordem que aconteça.

Complementa Sentis (2018, p. 204):

Em seus estudos neurológicos sobre regulação emocional, Allan Schore argumenta que a descarga emocional catártica sem contenção, que pode acabar em uma fragmentação, pode refletir um processo de desregulação ergotrópica. Neste processo, o organismo entra em um mecanismo de hiperexcitação e ativação do HPA, estado do qual o sistema simpático não consegue desengatar, sem permitir que o sistema parassimpático volte a levar o corpo para o estado de descanso.

A fase ergotrópica está associada à performance, a ação de uma pessoa durante o dia. Quando o organismo entra em um mecanismo de hiperexcitação e ativação do HPA (eixo Hipotálamo-Pituitária-Adrenal), prepara o corpo para uma reação de “luta ou fuga”, frente a uma situação que se mostra potencialmente perigosa. Ao não conseguir parar o processo, pode não chegar ao relaxamento posterior, ou seja, o organismo se mantém fisiologicamente em estresse constante. Esse fato confirma mais uma vez a importância do descanso após a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

PALA, Gaya; VOLPI, Sandra Mara D.. Entre quatro paredes é possível a liberdade do corpo. 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: ____/____/____.

vivência primal, e mais ainda, o trabalho de contenção e acolhimento afetivo do terapeuta ao cliente, ressignificando a dor e o desamparo.

Unir as técnicas e abordagens enriquece o trabalho, traz criatividade e espontaneidade. A pesquisa e o processo de desenvolvimento de uma metodologia continuam em estudo, e mais que ter algo pronto, vale ter a capacidade de estar presente, aberto e sensível às percepções, movimentos, necessidades e limites do cliente, sendo para isso preciso que o terapeuta esteja aberto para si próprio também, percebendo-se e sentindo o que vem à tona. Assim, existe a possibilidade de ambos se encontrarem através da ressonância.

REFERÊNCIAS

HERMAN, J. **Trauma and recovery**: the aftermath of violence – from domestic abuse to political terror. New York: BasicBooks, 1992.

JANOV, A. **O grito primal**. Rio de Janeiro: Artenova, 1974.

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

LOWEN, A. **Entrevista com Lowen**. FLAAB. Disponível em <https://www.analisebioenergetica.com/fla/entrevista-com-lowen/>. Acesso em: 26 Mai 2021.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

SENTIS, V. **Terapia corporal emocional neoreichiana**. São Paulo: Gran Sol, 2018.

Gaya Pala / Florianópolis / SC / Brasil

Bacharel em Turismo pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta Corporal, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Facilitadora de Meditação e Artista Musical.

E-mail: paulapalabeche@gmail.com

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) e Psicopedagoga (CEP-Curitiba), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br