



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora; VOLPI, José Henrique. A interferência das emoções no fluxo de energia corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <<https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em: ____/____/____.

A INTERFERENCIA DAS EMOÇÕES NO FLUXO DE ENERGIA CORPORAL

Débora C. S. Sabongi de Mello¹
José Henrique Volpi²

RESUMO

A partir dos estudos sobre a couraça muscular energética, que construímos para nos resguardar do que sentimos como ameaças, temos como intuito neste artigo levantar uma reflexão a respeito de como agimos emocionalmente diante dos eventos estressantes do cotidiano; e pensar sobre o quanto a forma como lidamos com as nossas emoções pode desenvolver bloqueios que interferem no livre e saudável fluxo de energia em nosso corpo.

Palavras-chave: Couraça. Emoções. Energia. Orgônio. Psicologia corporal. Reich.

Você sabe como o seu corpo se defende dos eventos estressantes que acontecem (ou aconteceram) em sua vida? Geralmente, não temos consciência da forma como atuamos diante dos conflitos e desconhecemos, também, a maneira como lidamos internamente com as emoções que surgem nestes períodos. Muitas vezes a resposta a tudo isso cria, com o tempo, um acúmulo de emoções mal organizadas, defesas (psíquicas e corporais) em forma de couraças que interrompem o livre e saudável fluxo de energia em nosso corpo, além da possível instauração de enfermidades físicas e/ou psicológicas que trazem inúmeros prejuízos para as nossas vidas.

Reich (1998) nos aponta sobre o quanto o ego se defende das ameaças externas, tornando-se muitas vezes rígido, principalmente quando exposto ao mesmo conflito repetidas vezes. Ele ainda nos fala o quanto este modo de funcionar vai aos poucos construindo o indivíduo e formando o seu caráter, trazendo consigo possíveis pontos de traumas que vão se fixar no corpo, formando as couraças. Para se defender, o corpo cria estas couraças que, gradualmente, enrijecem a musculatura, como uma armadura que vai sendo colocada e tornando-se mais rígida a cada experiência angustiante. Este processo ocorre como uma tentativa esperançosa do indivíduo de se resguardar e não vir a sofrer mais. O encorajamento acontece através de um movimento de contração muscular que funciona como uma resposta do corpo para as emoções que surgem em momentos desafiantes; como, por exemplo, a sensação de “não dar conta” que traz o medo em um papel super atuante, congelando e travando o fluxo natural da energia corporal. Cria-se então um bloqueio energético que, muitas vezes, se transforma também em doença física, causando inúmeros desequilíbrios na vida da pessoa.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora; VOLPI, José Henrique. A interferência das emoções no fluxo de energia corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <<https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em: ____/____/____.

Buscando uma visão mais integrada entre mente e corpo do paciente, na psicologia corporal, o terapeuta geralmente propõe um projeto de tratamento que, além de acolher as queixas verbais, vai procurar também reestabelecer o equilíbrio através do trabalho de liberação do fluxo de energia que pode estar bloqueado em alguma parte física do paciente. Este processo de flexibilização das couraças é fundamental para promover a reestruturação da saúde (física, energética e mental), resgatando o fluxo de pulsação saudável do organismo.

O intuito deste artigo não é exatamente se aprofundar nas técnicas de flexibilização das couraças, mas aproveitar os estudos sobre esta proteção muscular e energética, que construímos para nos resguardar do que sentimos como ameaças, e levantar uma reflexão a respeito de como agimos e reagimos emocionalmente; nos fazer pensar sobre o quanto gastamos energia desnecessariamente quando nossa reação é exagerada e desproporcional ao evento vivido; ou o quanto essa energia também deixa de fluir livremente quando congelamos, “engolimos” a emoção e tentamos parecer que tudo continua bem, mesmo sentindo internamente o mundo desmoronar. O represamento destas emoções, assim como outras maneiras mal sucedidas de lidarmos com situações de estresse são fatores que favorecem a instalação das doenças emocionais que tanto ouvimos falar hoje em dia.

Se a couraça é uma defesa em resposta às nossas emoções, a maneira como lidamos com estas emoções nas diversas situações que vivenciamos, interfere potencialmente no bem-estar e na qualidade de vida que tanto buscamos. Por isso, é importante compreendermos como funcionamos diante das situações de estresse, como lidamos com os sentimentos e emoções, e como nossa mente e corpo reagem a tudo isso. Precisamos também perceber como o fluxo de energia se comporta quando as emoções estão em equilíbrio em nossa mente e corpo, e como este fluxo também se altera quando não estamos bem.

A evolução dos estudos e aprofundamento das pesquisas de Reich a partir dos conceitos anteriores de análise do caráter e vegetoterapia, técnicas que possibilitam uma transformação mais profunda, que combina a análise verbal com intervenções biofísicas, levaram-no à descoberta da energia que ele denominou de orgônio. A partir disso, o ponto central da psicoterapia passou a ser o de tratar a energia vital aprisionada (bloqueada) em determinada parte do corpo, nas couraças.

A descoberta da energia orgone foi uma dos grandes marcos dos trabalhos de Reich. Em seus estudos ele cita que “a energia orgone cósmica funciona no organismo vivo como energia biológica específica. Como tal, governa todo o organismo; expressa-se nas emoções quanto nos movimentos puramente biofísicos dos órgãos.” (REICH, 1998, p. 330).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora; VOLPI, José Henrique. A interferência das emoções no fluxo de energia corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <<https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em: ____/____/____.

Reich deu o nome de orgônio à energia que está dentro e fora do corpo, no ambiente. Para ele, é uma mesma energia que move a vida em direção ao prazer – energia OR-, ou à estagnação – energia DOR (deadly orgone = energia da morte). DOR é a energia OR quando para de pulsar e o organismo perde ou reduz sua mobilidade. Isso coincide com o processo de encorajamento porque a couraça diminui a pulsação do organismo e com isso transforma a energia OR em DOR. Esse processo também acontece no ambiente e na atmosfera. (VOLPI, 2020, p.37).

A manutenção de uma boa saúde está ligada à quantidade e qualidade de energia em nosso corpo. O nível energético em desequilíbrio, com excesso ou quase sem energia, certamente nos deixará mais vulneráveis a doenças.

Reich teve o mérito de estabelecer as leis que regem esta energia, as propriedades da mesma e denominando-a de energia orgônica, livre dos conceitos místicos que a envolviam, portanto colocando-a definitivamente a nível de ciência. Wilhelm Reich conseguiu provar que a perfeita circulação em nosso corpo da energia orgônica coincidiria com a saúde perfeita e isso acontecia quando as emoções positivas dominavam. A alegria, prazer, tranquilidade, segurança e o amor expande nosso organismo deixando a energia circular livremente. Quando a tristeza, dor, medo, insegurança, intranquilidade ou o ódio nos dominam, o nosso organismo, ao contrário, se contrai, os músculos se tornam tensos, comprimindo os vasos sanguíneos e impedindo, assim a circulação plena da energia orgônica. (MOURA, [s.d.], p. 4).

Em seus estudos sobre o movimento expressivo e a expressão emocional, Reich (1998) apresenta reflexões a respeito da movimentação da energia diante de diferentes experiências. Quando algo é sentido como bom e prazeroso, nossa energia tende a se expandir e fluir de maneira mais natural. Porém, quando a experiência traz uma sensação ameaçadora, o movimento de contração acontece, na tentativa de se fechar para o mundo externo que parece assustador e capaz de nos destruir internamente. Infelizmente, apesar da proposta de proteção, esta defesa na maioria das vezes produz inúmeros descompassos na condição emocional, energética e física do indivíduo.

Sobre esse movimento, Reich afirma que:

A observação microscópica de amebas vivas submetidas a pequenos estímulos elétricos, revela, de modo inequívoco, o significado do conceito “emoção”. Fundamentalmente, a emoção não é mais que um movimento plasmático. Estímulos agradáveis provocam uma emoção no protoplasma, do centro para a periferia. Por outro lado, estímulos desagradáveis provocam uma “emoção” ou, mais corretamente, “remoção” do protoplasma da periferia para o centro do organismo. Essas duas direções fundamentais, da correte plasmática biofísica correspondem aos afetos básicos do aparelho psíquico – prazer e angústia. (REICH, 1998, p.330).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora; VOLPI, José Henrique. A interferência das emoções no fluxo de energia corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <<https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em: ____/____/____.

Cada pessoa lida de uma forma única com o que lhe acontece. Diante de um cenário agressivo, enquanto alguns decidem resistir e atacar, outros provavelmente se sentirão mais propensos a recuar, a fim de buscar proteção ou apenas se afastar do que não deseja enfrentar. Quando decidimos encarar a situação, nosso corpo, na maioria das vezes, enrijece, tornando-se sólido para “aguentar” o combate. No outro extremo deste comportamento, quando não resistimos, “amolecemos”, cedendo demasiadamente ao evento, “aceitando” a situação, afrouxando nossas defesas e nos tornando mais vulneráveis aos impactos do acontecimento. Nos dois casos, nosso corpo sentirá as consequências da decisão tomada, e se não soubermos lidar com as emoções que encontraremos pelo caminho, nosso aparelho psíquico também sofrerá os efeitos que repercutirão em nosso corpo (e vice-versa).

Se os estudos revelam que o fluxo de energia vital recebe interferência da carga produzida pelas emoções, pensamentos e sentimentos, é essencial desenvolver um olhar especial sobre o nosso funcionamento. Inúmeras pesquisas científicas já nos comprovam que algumas alterações emocionais produzem enfermidades que a medicina tradicional sozinha, não consegue resolver ou curar. É claro que os tratamentos médicos são importantes e não devem de forma alguma ser desprezados. Porém, em alguns casos, a raiz da doença não é apenas um fator fisiológico, mas algo que foi sentido, em determinado ponto do desenvolvimento emocional do indivíduo, como uma experiência afetiva negativa e causou um trauma. São estas lesões emocionais, muitas vezes mal curadas, que estagnam a corrente energética, bloqueiam o fluxo, se apresentando depois de um tempo em forma de doenças físicas.

No decorrer de toda a nossa vida, nosso corpo armazena sensações que estão ligadas a sentimentos e vivências afetivas, de cunho positivo e negativo. Algumas dessas sensações irão desaparecer com o passar dos tempos; outras, irão se sedimentar, deixando uma impressão gravada em nosso corpo e em nossa mente, de forma consciente ou inconsciente. Essa memória irá reagir frente a ações e impactos sofridos no dia a dia, principalmente ao estresse e por consequência, irá despertar em forma de sensações e/ou lembranças, ou, o que é comum acontecer, em forma de doença. Portanto, constantemente somos confrontados com dois caminhos: ouvir nosso corpo e deixá-lo falar em seus desejos e expressar suas angústias ou submetê-lo aos estresses físicos e psicológicos diários que a vida nos traz, formando assim as couraças. (VOLPI, 2020, p.71-72).

Nosso corpo sinaliza quando não estamos bem. Às vezes ele “grita” na tentativa de nos alertar do perigo em continuar seguindo um caminho que só está nos fazendo mal. Infelizmente, a maioria não consegue enxergar ou ouvir os avisos corporais. Outros, apesar de ouvirem, preferem fingir que nada acontece; como se colocassem um potente fone de ouvido



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora; VOLPI, José Henrique. A interferência das emoções no fluxo de energia corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <<https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em: ____/____/____.

virtual, capaz de proteger seu sentido auditivo das mudanças de comportamento que seu corpo tanto lhe solicita. Seja por causa do medo de encarar as transformações que seriam necessárias para mudar, ou pelo medo de sofrer ainda mais ao cuidar das feridas emocionais abertas, muitas pessoas se congelam ou fogem da decisão de buscar tratamentos.

“O medo é a base de cada patologia como elemento determinante e/ou desencadeante da condição de contração como mecanismo de defesa (como exemplo, temos plantas e animais que se retraem sobre si mesmos quando se sentem agredidos pelo meio externo).” (NAVARRO, 1991, p.13). O medo trava, bloqueia, congela. E o problema não é exatamente sentir medo, mas o que fazemos depois de senti-lo. Como encaramos o medo em nossas vidas? Como lidamos com a sensação de ameaça diante de uma situação? Será que conseguimos resolver internamente de maneira saudável ou fingimos que está tudo bem e vamos adiando, adiando, até chegar ao ponto das pendências emocionais se amontoarem, como arquivos espalhados desorganizadamente sobre nossas mesas?

É importante percebermos que se existe bloqueio é sinal de que algo não está em equilíbrio e esta situação pode se agravar cada vez mais, caso não seja tratada. É tomar consciência que para algumas doenças é necessário uma intervenção, não apenas medicamentosa, mas um trabalho terapêutico que ajude a lidar com o medo, a ansiedade, preocupações e estresse.

Não podemos esquecer que a nossa energia também sofre influência da energia do ambiente em que frequentamos. Vivemos, cada vez mais, em um mundo acelerado que nos pressiona diariamente e se não soubermos conviver com as nossas emoções, possivelmente iremos adquirir doenças que irão comprometer nossa saúde física e mental.

Todas as nossas sensações subjetivas estão interligadas a uma realidade objetiva. Isso significa que quando estou em contato com a natureza ou com outras pessoas eu sinto algo que interfere no meu movimento energético, da mesma forma, que eu interfiro no movimento energético do outro. (VOLPI, 2020, p.32).

Precisamos nos tornar mais conscientes do quanto às emoções podem nos direcionar ao prazer ou à angústia, e do quanto estas sensações podem também ser sentidas não apenas na mente, mas nos órgãos, células e vísceras. Nós somos responsáveis pelo que fazemos com as emoções que sentimos; por isso, cabe a nós descobrir um caminho mais propício para que elas possam ser acolhidas, sentidas e tratadas de maneira mais saudável possível. Desta forma, beneficiaremos nossa mente e corpo, reduzindo as doenças e os impactos das



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora; VOLPI, José Henrique. A interferência das emoções no fluxo de energia corporal. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2022, vol. 23. Disponível em: <<https://centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em: ____/____/____.

situações estressantes, além de nos possibilitar trilhar uma trajetória mais favorável ao amadurecimento emocional.

REFERÊNCIAS

MOURA, Luiz. **A Energia Orgônica**. [s.d.]. [s.n.].

NAVARRO, F. **Somatopsicodinâmica da Biopatias**. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 1991.

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

VOLPI, José Henrique. A memória emocional ancorada no corpo. In: VOLPI, J.H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do Curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 2, Aula 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Acesso em: 20/10/2022.

VOLPI, José Henrique. Psicossomática Reichiana. In: VOLPI, J.H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do Curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 2, Aula 3. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Acesso em: 18/10/2022.

VOLPI, José Henrique. Funcionalismo Orgonômico. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do Curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 2, Aula 4. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Acesso em: 20/10/2022.

¹Débora C. S. Sabongi de Mello / São Paulo / SP / Brasil

Psicóloga (CRP 06/137896). Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta Corporal Reichiano, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Graduada em Administração de Empresas. Especialista em Gestão de Pessoas e Coaching. Psicóloga Clínica.

E-mail: debora@deborasabongi.com.br

²José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista psicocorporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br