



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora, C. S; VOLPI, José Henrique. Ansiedade e seus processos na mente e no corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2021, vol. 22. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos-em-psicologia/>>. Acesso em: ____/____/____.

ANSIEDADE E SEUS PROCESSOS NA MENTE E NO CORPO

Débora C. S. Sabongi de Mello¹
José Henrique Volpi²

RESUMO

A cada ano, mais e mais pessoas estão sofrendo com os sintomas e consequências da ansiedade. As mudanças e desafios a que estão sendo expostos diariamente contribuem para que o descontrole emocional se torne ainda mais comum em todas as pessoas do mundo. A psicologia corporal reichiana possibilita lidar com a ansiedade além da análise dos sintomas, buscando compreender a história de vida do indivíduo desde a sua gestação, seu funcionamento e comportamento. Através de suas diversas técnicas, possibilita o indivíduo desenvolver formas de estabelecer o equilíbrio e funcionamento mais saudável.

Palavras-chave: Ansiedade. Corporal. Emoções. Mente. Psicologia. Reich.

A ansiedade tem sido matéria de estudos constantes em diversas esferas científicas e áreas da saúde. Descobrir como ela afeta o ser humano, como se instaura e funciona são questões relevantes que estão sendo a cada dia mais urgentes de serem desvendadas.

Neste artigo, vamos tentar compreender sobre como a Psicologia Corporal baseada em Wilhelm Reich pode contribuir no tratamento da ansiedade e seus processos na mente e no corpo, auxiliando na busca do equilíbrio e na manutenção da saúde física e emocional.

Sobre a Psicologia Corporal podemos afirmar que:

É uma abordagem humana que busca compreender todo ser vivo como uma unidade de energia que contém em si dois processos paralelos: o psiquismo (mente) e o soma (corpo). Tem por objetivo reencontrar a capacidade do ser humano de regular a sua própria energia e, por consequência, seus pensamentos e emoções, oferecendo a ele a oportunidade de alcançar uma vida mais saudável. (VOLPI, 2018, p.113).

Atualmente vivemos um marco na história da humanidade. A pandemia do novo corona vírus, iniciada em dezembro/2019 e considerada pandemia pela OMS em Março/2020, nos colocou em uma nova situação completamente diferente de tudo o que já passamos. O isolamento social acelerou de forma não estruturada, fechamento de empresas e escolas e tempos depois, uma nova onda virtual foi tomando conta de tudo. Com este cenário, muitos pais passaram a trabalhar em *home office* ou ficaram desempregados, crianças tiveram que aprender a assistir aulas de forma remota *online*, e muito mais, entre tantas outras mudanças em uma velocidade que o mundo ainda não havia visto.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora, C. S; VOLPI, José Henrique. Ansiedade e seus processos na mente e no corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos_livres.htm.

Acesso em: ____/____/____.

A pandemia gerou uma necessidade de convívio familiar quase em tempo integral. Poucas pessoas conseguiram manter seu equilíbrio emocional e sentir que ficar em casa, mais próximos, era natural, mas que parece que fomos perdendo essa capacidade. A grande maioria sofreu por não conseguir lidar com o processo de “ter que conviver” com sua família. Um convívio antes mascarado pela facilidade de não estar presente (trabalhando ou estudando fora), agora se coloca em situação de enfrentamento de uma realidade que testa a condição de compreender os outros e a si mesmo. Com o despreparo emocional e psicológico muitos não conseguem lidar com a mudança imediata a que estão sendo expostos.

Uma sociedade que já estava acometida pela ansiedade, tornou-se ainda mais fragilizada. Os processos ansiosos (e depressivos) aumentaram exponencialmente, assim como outras psicopatologias. O medo de não conseguir “dar conta” das diversas atribuições e exigências, sejam elas reais ou criadas pela própria imaginação, faz com que o indivíduo se sinta pressionado, acarretando em prejuízos emocionais e manifestação de doenças físicas e/ou mentais.

Fatores culturais, sociais, familiar, entre outros afetam diariamente o comportamento de milhares de pessoas. A corrida consumista e a necessidade de “ser visto” nas redes sociais são exemplos de elementos que favorecem os avanços de tantos transtornos e doenças na atualidade. E isso também comprometo a autoestima. Poucos são aqueles que sabem lidar saudavelmente com sua autoestima.

Uma pessoa em paz com sua aparência, sua profissão, com seus afetos e valores éticos não necessita consumir de forma abusiva cosméticos, cirurgias plásticas, relações afetivas, carros, sexo, objetos de grife ou qualquer outra coisa para validar sua autoestima ou mesmo se mostrar importante para os demais. (SILVA, 2017, p.8).

São situações que nos comprometem na mente e no corpo. Como nos fala Romão & Silva (2018, p. 2), os sintomas e transtornos ansiosos apresentam uma estreita relação entre corpo e mente sendo comum que a pessoa ansiosa apresente sintomas físicos além dos sintomas psíquicos.

Dentre esses sintomas podemos citar: problemas de concentração, medo constante, problemas para dormir, irritabilidade, agitação no corpo, aumento de suor, tensão muscular, boca seca, fadiga, respiração ofegante ou falta de ar, problemas gastrointestinais, etc. Algumas pessoas alcançam um severo comprometimento, chegando a ter ataques de pânico devido ao nervosismo, aumento da frequência cardíaca e sensação de morte entre outros fatores. Segundo o DSM V, o transtorno do pânico (TP) é caracterizado por crises de ansiedade



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora, C. S; VOLPI, José Henrique. Ansiedade e seus processos na mente e no corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos_livres.htm.

Acesso em: ____/____/____.

repentina e intensa com forte sensação de medo ou mal-estar, acompanhadas de sintomas físicos.

Na Psicologia Corporal estuda-se que o sofrimento da mente pode afetar o corpo, assim como o sofrimento no corpo também pode afetar a mente. Quando ocorre um trauma, a energia que circula no corpo pode chegar a estagnação ou promover um aumento desorganizado da mesma. “A história de uma pessoa inicia-se bem antes do nascimento. Parte dela já está inscrita nos genes e outras partes vão sendo escritas de acordo com as experiências de vida.” (VOLPI, 2018, p. 131). Portanto, desde a gestação podemos sofrer estresses em uma ou mais etapas do nosso desenvolvimento que irão contribuir para a formação de couraça muscular em segmentos corporais que estarão relacionados a nossa forma de ver e sentir o mundo interno e externo. E isso faz parte de nosso desenvolvimento psico-afetivo.

Sobre o desenvolvimento psico-afetivo do ser humano podemos falar que:

Ao longo da vida o ser humano passa por diversos estágios para seu desenvolvimento integral e crescimento, fazendo do amadurecimento um processo progressivo que requer reflexão e busca interior. Esta busca está ligada à capacidade de promover a autorregulação do corpo e libertação dos pequenos ou grandes traumas que enfrentamos em nossa jornada da vida. Autorregulação, proposta defendida por Reich, trata-se de uma relação íntima do indivíduo com eu profundo, seu corpo, seu ritmo e sua energia. Este contato íntimo permite que o indivíduo seja capaz de desenvolver uma capacidade natural de viver e manifestar-se com prazer. (THON, 2012, p.1).

Esses elementos contribuem cada vez mais para que sejamos pessoas ansiosas. A ansiedade é uma reação biológica comum inerente ao ser humano, pode ser caracterizada como uma carga de energia emocionalmente bloqueada, capaz de gerar tensões internas suficientes para inibir fatores espontâneos, reduzindo-se a níveis geradores de tensões musculares muitas vezes crônicas e estáticas responsáveis pela sensação de apreensão. Desta forma, segundo Reich, a ansiedade é a tensão gerada por uma energia reprimida que não consegue ser descarregada (ROMÃO & SILVA, 2018, p. 5).

Para Veronese (2008, p. 3), quando surge a ansiedade, existe a contração da musculatura por defesa. As condições culturais e sociais influenciam diretamente neste processo, bem como uma educação repressora e culpabilizante, determinando o modo que uma pessoa respira, se comporta, se movimenta e como mantém sua postura.

Raknes (1988, p. 95) menciona que diferentes emoções podem acelerar ou retardar a atividade respiratória, podem provocar uma palpação ou conter a respiração, e essas mudanças são causadas pelo tensionamento de diferentes músculos. O medo e a ansiedade,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora, C. S; VOLPI, José Henrique. Ansiedade e seus processos na mente e no corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos_livres.htm.

Acesso em: ____/____/____.

especialmente, tendem a conter a respiração para aliviar as sensações de dor. Como o medo e a ansiedade são emoções que frequentemente têm uma certa duração, os tensionamento usados para acalmá-los tendem a tornar-se permanentes, sob a forma de estagnações musculares e de rigidez. Esta última inibe os movimentos respiratórios, reduz o volume da respiração e, mais ou menos, impede parte do organismo de participar plenamente das contrações e expansões plasmáticas.

Não é difícil perceber que a ansiedade permeia praticamente todos os lares mundiais, constantemente envolvidos pela preocupação com o futuro, medo do novo, da mudança, de não conseguir alcançar vitória em seus projetos, etc. Uma avalanche de informações diárias mantém a mente “ligada” 24h com pensamentos acelerados em conexões exaustivas. O ser humano tem tentado não sucumbir diante de tantos processos diários desafiadores.

Segundo Sabongi:

Nossa mente é diariamente bombardeada com centenas de informações que acabam se avolumando e criando uma teia de assuntos que exigem mais conexões neurais do que podemos suportar. Procure imaginar uma estrada com muitas mãos e vias, todas congestionadas. Existe fluência de tráfego? A resposta é absolutamente não. Imagine agora os nossos neurônios congestionados com milhares de assuntos diariamente, disparando sinais entre si e tentando nos fazer compreender o que é prioritário e ou não. (SABONGI, 2019, p.346).

Nosso corpo registra todos os acontecimentos vividos durante a nossa vida, principalmente aqueles ocorridos na primeira infância, quando as formas que encontramos para nos defender ainda são precárias. Esses acontecimentos muitas vezes deixam no corpo marcas profundas e irreversíveis (VOLPI, 2018, p. 122).

Além da leitura corporal e terapia verbal, a psicologia corporal pode auxiliar através de suas técnicas e exercícios na mobilização da energia do corpo, desbloqueando e flexibilizando as coraças em pontos específicos, reduzindo assim a ansiedade a níveis normais, contribuindo desta forma para uma fluidez saudável e organizada de energia no corpo e na mente.

Romão & Silva (2018, p. 8) afirmam que a psicoterapia corporal pode auxiliar a pessoa a reconhecer seu próprio corpo e a identificar os sintomas e locais nos quais se encontram os bloqueios, as defesas, resistências, bem como, o modo que atua em diferentes contextos como a família, trabalho, lazer, etc. A psicoterapia corporal faz um alinhamento da mente e do corpo e ao entrar em contato com essa realidade, o paciente experimenta uma nova etapa em sua



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora, C. S; VOLPI, José Henrique. Ansiedade e seus processos na mente e no corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos_livres.htm.

Acesso em: ____/____/____.

vida encontrando o equilíbrio, que o leva a um reconhecimento e contato com mente e corpo, realizando conexão direta com o sentir e o pensar.

Busca-se compreender de forma mais ampla todos os aspectos envolvidos que podem ser trabalhados e que irão auxiliar na manutenção da saúde do paciente.

Sabemos que seria utópico afirmar que alguém pode viver sem ansiedade, mas conseguir amenizar os impactos que ela provoca no funcionamento e comportamento já seria de grande ajuda, visto que, o indivíduo poderia experimentar a vida sem tantos medos, menos culpa, com mais equilíbrio e melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

THON, Bárbara Machuca. **Consciência corporal e autorregulação**: um caminho para libertação. Curitiba: Centro Reichiano, 2012. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em: 28/01/2021.

VERONESE, Liane. **O bloqueio respiratório e suas consequências sobre a saúde emocional**. Curitiba: Centro Reichiano, 2008. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos.htm. Acesso em 02/02/2021.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. **Crescer é uma aventura!** Desenvolvimento emocional segundo a Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2008.

RAKNES, O. **Wilhelm Reich e a orgonomia**. [S. l.]: Summus Editorial, 1988.

ROMÃO, J. F. & SILVA, D. V. R. da. **A ansiedade no corpo – um olhar reichiano**. Bebedouro: UNIFAFIBE, 2018. Disponível em: <http://unifafibe.com.br/psicologiasaberes&praticas/>. Acesso em: 30/01/2021.

SABONGI, J. **Disciplina da Mente**: Seja seu diretor interior de autogerenciamento. São Paulo: Editora Viseu, 2019.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes Ansiosas**: o medo e a ansiedade nossos de cada dia. [S. l.]: Editora Principium, 2017.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MELLO, Débora, C. S; VOLPI, José Henrique. Ansiedade e seus processos na mente e no corpo. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal**. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2020. Disponível em: http://www.centroreichiano.com.br/artigos_livres.htm.

Acesso em: ____/____/____.

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

Psicóloga (CRP 06/137896), Graduada em Administração de Empresas com especialização em Gestão de Pessoas, Cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: debora@deborasabongi.com.br

²**José Henrique Volpi / Curitiba / PR / Brasil**

Psicólogo (CRP-08/3685), Analista Reichiano, Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Eriksoniana e Psicodrama. Mestre em Psicologia da Saúde (UMESP), Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Diretor do Centro Reichiano - Curitiba/PR.

E-mail: volpi@centroreichiano.com.br