



ROSA, Susan Maiara; VOLPI, José Henrique. O uso da vegetoterapia no atendimento psicológico online. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 22, p. 53-58, 2021. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-2-2-ano-2021/>. Acesso em: ____.

O USO DA VEGETOTERAPIA NO ATENDIMENTO PSICOLÓGICO ONLINE

Susan Maiara da Rosa¹
José Henrique Volpi²

RESUMO

A vegetoterapia caracterioanalítica desenvolvida por Wilhelm Reich e sistematizada por Federico Navarro, trabalha o paciente em seus aspectos físico e psíquico, atuando sobre a couraça muscular caracterológica, promovendo bem-estar e melhora na saúde biopsicossocial. Essa é uma forma de atuação que possibilita que o trabalho terapêutico seja realizado tanto de forma presencial, quanto de maneira remota.

Palavras-chave: Couraça. Corpo. Energia. Online. Vegetoterapia.

A vegetoterapia caracterioanalítica é uma metodologia que possui o objetivo de resgatar as emoções ancoradas no corpo, a fim de liberar tensões e flexibilizar as couraças. Ela surge após o trabalho de Wilhelm Reich com a técnica da Análise do Caráter, na qual analisava o paciente de forma integral, tirando a pessoa do divã, e sentando-se frente a ela. Desta forma, o analista observaria o corpo todo do paciente, suas expressões, sua musculatura, suas posições, trejeitos, cacoetes, tom de voz, vestimenta, e características corporais e comportamentais em geral (Volpi e Volpi, 2003).

Na teoria do caráter, cada pessoa possui uma tipologia de caráter, e esta se constrói durante as etapas do desenvolvimento psico-emocional, determinando o comportamento e como a pessoa irá reagir diante de estímulos externos (Volpi e Volpi, 2003).

Ainda segundo (Volpi e Volpi, 2003) o caráter de uma pessoa é formado a partir de situações estressantes e bloqueios durante a fase de desenvolvimento psico-emocional, que ocorrem desde a fecundação. Reich pontua que se uma criança não sofrer traumas ou bloqueios em seu desenvolvimento, ela chega na adolescência com um caráter denominado de caráter genital, mas caso ocorra alguma interferência nesse processo, o caráter se constitui de acordo com a etapa fixada.

¹ **Susan Maiara da Rosa** - Psicóloga clínica (CRP-08/30503), formada em Psicologia pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP). cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano - Curitiba/PR. susanrosapsico@gmail.com

² **José Henrique Volpi** - 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. volpi@centroreichiano.com.br



ROSA, Susan Maiara; VOLPI, José Henrique. O uso da vegetoterapia no atendimento psicológico online. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 22, p. 53-58, 2021. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-2-2-ano-2021/>. Acesso em: _____.

A técnica da análise do caráter foi se aprofundando com o passar do tempo, e evoluindo após os estudos e contribuições de outros autores. Um grande nome da psicologia corporal, é Federico Navarro. Este foi aluno de Reich e a aperfeiçoou afirmando que não possuíamos apenas um caráter, e sim uma união de vários traços que estão relacionados a uma fixação de energia em uma ou mais etapas do desenvolvimento psico-emocional (Volpi e Volpi, 2020). Ainda segundo Volpi e Volpi (2003), Reich estudando a análise do caráter, descobriu a couraça muscular, que é entendida como uma tensão muscular, na qual o indivíduo se fecha, se enrijecendo com traumas, ameaças e medos em consequência de situações que ocorreram ao longo da história de sua vida. Desta maneira, o corpo humano foi mapeado em sete segmentos de couraças, são essas: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Segundo Reich, para realizar os desbloqueios energéticos-corporais, é necessário atentar-se à ordem dos segmentos das couraças, além de compreender o motivo que ela se estabeleceu. Os autores ainda ressaltam, que as couraças são de extrema importância, têm um cunho de sobrevivência, “um guerreiro precisa de sua armadura para enfrentar a guerra, mas não necessariamente para viver sua vida, seu dia a dia.” (Volpi e Volpi, 2003, p. 23).

De acordo com Navarro, é necessário conhecer os bloqueios energéticos, pois são eles que contribuem para a formação da personalidade e do caráter individual. Outro fator que influencia essa formação é o temperamento, que “são as bases congênitas, fisiológicas e morfológicas vindas do encontro do pai, da mãe e das experiências iniciais intrauterinas” (Navarro, 2013, p. 18). Sendo assim, desde o útero, o bebê já possui um aspecto importante da sua caracterialidade, que é a sua energia. Podendo ter uma energia hipoorgonótica (baixa) ou uma hiperorgonótica (alta), tal como, desorgonótica (desorganizada). Portanto, “o caráter torna-se formação necessária para manter o equilíbrio psíquico e para defender-se das frustrações e das agressões do ambiente” (Navarro, 2013, p. 18 *apud* Volpi, 2019). O que geralmente é definido como uma psicopatologia é a extrapolação dos traços caracteriais, que ocorrem em situações de estresses e frustrações intensas, onde o Ego da pessoa entende como uma ameaça o que está ocorrendo e precisa se defender, intensificando suas couraças.

Segundo Reich (1933/1955, pp 192-193 *apud* SILVA e ALBERTINI, 2005)

A couraça protege o ego, só que, ao mesmo tempo, diminui “(...) a habilidade do ego para agir e sua liberdade de movimentos” restringindo a capacidade de satisfação sexual e intensificando, pela estase de libido, os conflitos que, inicialmente, buscava evitar.



ROSA, Susan Maiara; VOLPI, José Henrique. O uso da vegetoterapia no atendimento psicológico online. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 22, p. 53-58, 2021. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-2-2-ano-2021/>. Acesso em: _____.

Para flexibilizar as coraças, surge a técnica da vegetoterapia caracteroanalítica, que possui este nome por estar vinculada diretamente sobre o corpo (sistema neurovegetativo) trabalhando aspectos físicos e psíquicos (Volpi e Volpi, 2003).

No trabalho com a vegetoterapia são utilizadas técnicas de intervenções corporais que juntamente com a análise do caráter auxiliam na circulação da energia e desbloqueio das coraças, restabelecendo a pulsação do organismo e aumentando o bem-estar do paciente (Souza e Volpi, 2020).

“O corpo é o inconsciente visível, que se manifesta através de expressões corporais, emoções e ideias” (Silva, 2008 *apud* Romão & Silva, 2018). Sendo assim, através dos actings (movimentos específicos) seguidos da análise dos conteúdos verbalizados pelo paciente, é possível acessar emoções, sentimentos e lembranças, melhorando a rigidez do caráter e da própria musculatura (Volpi e Paula, 2004).

O trabalho terapêutico utilizando desta metodologia é iniciado com um diagnóstico energético no qual é avaliada a pulsação, densidade e fluxo da bioenergia no corpo do paciente, através da massagem reichiana (Volpi e Paula, 2004).

Trabalhar com a vegetoterapia é estar presente e disponível ao ponto de obter uma sensação de órgão do quadro em que o paciente se encontra. É estar conectado com o momento e perceber os limites e as necessidades de cada um, e para que isso seja possível, a relação terapeuta-paciente deve ser boa. Desde o início dos atendimentos, o terapeuta deve observar atentamente cada expressão corporal, movimentos executados e os conteúdos psíquicos resultantes de cada acting, instigando e mantendo sempre uma postura ativa durante as sessões. Partindo dessa perspectiva, o psicoterapeuta corporal analisa e trabalha nos conteúdos advindos da linguagem verbal e corporal, acerca da história de vida do paciente, suas estratégias de sobrevivência, defesas, doenças, problemas sexuais, problemas relacionais, emocionais entre outros.

A metodologia da vegetoterapia caracteroanalítica proposta por Federico Navarro em 1996, é composta por diversos actings divididos em pacotes aos quais são direcionados para os trabalhos nos sete níveis do corpo, criados por Reich. Durante os atendimentos, são utilizados diversos actings da Vegetoterapia, propostos por Navarro (1996), com o intuito de desbloquear as coraças no sentido céfalo-caudal, do primeiro ao sétimo segmento.

Durante a execução dos actings, é necessário que o paciente realize os movimentos de uma forma intencional, buscando dar significado às ações. Para que isso ocorra, a pessoa precisa estar comprometida com a terapia, sempre relacionando os pensamentos e sensações aos movimentos (Volpi, 2020).



ROSA, Susan Maiara; VOLPI, José Henrique. O uso da vegetoterapia no atendimento psicológico online. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 22, p. 53-58, 2021. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-2-2-ano-2021/>. Acesso em: _____.

Nos primeiros contatos com o paciente, é possível avaliar qual será o curso do tratamento; visando a necessidade e demanda de cada pessoa, assim como a disponibilidade de tempo para se trabalhar, definindo se será seguido os pacotes da vegetoterapia clássica, ou a abordagem será breve-focal, conforme desenvolvida por José Henrique Volpi (Volpi e Volpi, 2017). De acordo com o autor, a psicoterapia breve focal pode ser entendida como uma forma de intervenção mais imediatista, pontual e focal, trabalhando especificamente sobre a demanda do paciente, em um curto espaço de tempo e/ou com foco específico emergido a partir de suas necessidades.

O objetivo da psicoterapia corporal com a metodologia da vegetoterapia caracterioanalítica, é remover ou flexibilizar as contrações crônicas que prejudicam o fluxo livre da energia no corpo, restabelecendo seu funcionamento natural. Para que isso ocorra, é necessário: “aumentar o impulso básico do organismo através da mobilização de suas energias por meio da respiração; atacar diretamente os músculos espásticos para liberar as contrações; manter a cooperação do paciente, trazendo-o à luz e superando suas resistências à terapia e ao terapeuta” (Baker, 2021).

O trabalho com a vegetoterapia demanda proximidade e contato entre paciente e terapeuta, mas também é possível ser adaptado ao ponto de as sessões serem feitas de forma remota. A busca por atendimento psicológico online vem crescendo ao longo dos anos, desde as primeiras regulamentações do Conselho Federal de Psicologia, e este aumento na procura foi ainda maior quando o mundo foi acometido pela pandemia de COVID-19 (doença causada pelo coronavírus SARS-CoV-2), em especial nos primeiros meses de 2020 (Viana, 2020).

Profissionais da Psicologia de diversas abordagens teóricas migraram para esta forma de atendimento, inclusive da abordagem corporal. Mas como trabalhar o paciente em seu aspecto psicocorporal de forma remota? Alguns cuidados básicos são necessários para que a sessão seja proveitosa, como: Instruir ao paciente que escolha um ambiente confortável, silencioso e privado, uma boa internet, e se possível computador ou celular pessoal. Além destes cuidados essenciais, é preciso estar disponível emocionalmente para trabalhar suas questões.

Um dos grandes diferenciais da psicologia corporal, é a utilização das potencialidades do próprio corpo durante os atendimentos, seja presencial ou online. Na modalidade online, o terapeuta auxilia ativamente o paciente na execução dos actings, porém, com algumas mudanças e adaptações já que o paciente deverá executar os movimentos por si só e à distância. Nesse caso, o terapeuta vai orientando o paciente acerca dos movimentos e de alguns exercícios respiratórios, que irão auxiliar no processo terapêutico, trazendo situações inconscientes à tona.

A psicoterapia utilizando a vegetoterapia caracterioanalítica é composta por mensagens, actings e exercícios respiratórios. Durante os atendimentos online, o terapeuta instrui ao paciente



ROSA, Susan Maiara; VOLPI, José Henrique. O uso da vegetoterapia no atendimento psicológico online. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 22, p. 53-58, 2021. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-2-2-ano-2021/>. Acesso em: _____.

como realizar as automassagens, a pressão que deve ser exercida no toque e a localização dos pontos de maiores tensões a serem trabalhados. Enquanto o paciente vai executando os movimentos, o terapeuta observa e analisa suas respostas corporais, e, posteriormente, os conteúdos verbais resultantes. É um trabalho que exige muita conexão e sensação de órgão, pois, é preciso que o psicoterapeuta saiba a hora de intervir e instigar seu paciente, assim como, deixar que o mesmo execute por si só.

Na prática da vegetoterapia, os actings possuem um determinado tempo de execução, mas é necessário avaliar a disponibilidade do paciente e trabalhar dentro de seus limites, para que a sessão não torne-se desagradável, ou exceda o tempo, sem a conclusão das etapas de cada acting, como a exploração das sensações e pensamentos advindos dele.

O trabalho online segue as mesmas especificações da prática presencial, porém, são feitas adaptações, para que o paciente possa realizar de forma individual. É importante que o psicoterapeuta possua a habilidade de construir um ambiente acolhedor e energeticamente potente, para conseguir alcançar o paciente, mesmo estando em outro lugar. O uso da vegetoterapia no atendimento psicológico online vêm crescendo e se adaptando, beneficiando cada vez mais pacientes, fazendo com que mais pessoas voltem a pulsar.

REFERÊNCIAS

BAKER. E. Processo de encorajamento - couraça. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, 2021, módulo 2. Acesso em: 01/03/2021

José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Análise reichiana e Análise Bioenergética breve e focal aplicada à prática clínica. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) **CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII, 2017**. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: Acesso em: 01/03/2021.

SOUZA, Kássia Denise; VOLPI, José Henrique. Vegetoterapia caracterológico-analítica: o desbloqueio energético e o amadurecimento do ser. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. **Psicologia Corporal. Revista Online**. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol.

21, 2020. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/> Acesso em: 16/11/2020.

VIANA, Diego Mendonça. **Atendimento psicológico online no contexto da pandemia de covid-19**. Cadernos esp. Ceará. 2020.

VOLPI, J. H. Actings da vegetoterapia: aplicação prática. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.)

Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2020,



ROSA, Susan Maiara; VOLPI, José Henrique. O uso da vegetoterapia no atendimento psicológico online. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (orgs.). **Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal**. Curitiba: Centro Reichiano, v. 22, p. 53-58, 2021. ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/revista-cientifica-eletronica-de-psicologia-corporal-vol-2-2-ano-2021/>. Acesso em: ____.

módulo 2. Acesso em: 18/02/2021

VOLPI, J. H.; PAULA, M. B. A prática da vegetoterapia caracterooanalítica VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª BRASIL LATINO AMÉRICA e PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: 16/11/2020.

VOLPI, J. H. **Reich**: da psicanálise à análise do caráter. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

VOLPI, J., H. e Volpi, S., M., (2018). **Psicologia corporal um breve histórico**. Curitiba, Centro Reichiano. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/psicologia-corporal-um-breve-historico/>
Acessado: 16/11/2020 Navarro, F. (1995). Caracterologia pós- reichiana. Ed. Summus, São Paulo.