



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

28º Congresso · 2025 · ISBN 978-65-89012-06-1

Posturalização dos afetos

Posturalization of affects

Ligia Rhoen (1)

(1) Centro Reichiano · Porto Alegre-RS · Brasil

Resumo

A Psicologia Corporal é uma abordagem terapêutica originada na psicanálise que se dedica aos processos de neurodesenvolvimento, às fases biológicas e evolutivas e às influências sociais que interferem no desenvolvimento emocional e afetivo do indivíduo. Compreende-se que o corpo, em sua forma e funcionamento, constitui a maior expressão do ser. Dessa maneira, torna-se necessária uma releitura histórica sobre como o corpo chegou ao momento presente e como manifesta seus afetos por meio da biomecânica e da postura, ampliando o olhar do psicoterapeuta sobre o paciente e considerando-o não apenas como indivíduo, mas também como integrante de um grupo e de uma história evolutiva.

Palavras-chave: Afetos; Emoções; Postura; Psicologia corporal; Reich.

Abstract

Body Psychology is a therapeutic approach that originated in psychoanalysis and focuses on neurodevelopmental processes, biological and evolutionary stages, and social influences that shape emotional and affective development. It understands the body, in its form and functioning, as the greatest expression of the individual. Therefore, a historical reinterpretation of how the body has reached its current condition and how it manifests affects through biomechanics and posture becomes essential, broadening the psychotherapist's perspective and considering the patient not only as an individual but also as a member of a group and of a broader evolutionary history.

Keywords: Affects; Emotions; Posture; Body psychology; Reich.

Introdução

O termo “posturalização dos afetos”, descrito pelo psiquiatra e escritor neoreichiano J.A. Gaiarsa em sua obra “Couraça Muscular do Caráter”, em 2019 – que remonta esse cenário, explicando nossas aquisições funcionais e suas relações com nossas afetações emocionais ao longo do nosso processo evolutivo, respaldando-se na fantástica obra “Análise do Caráter”, do também psiquiatra Wilhelm Reich – justifica o quanto nossa

postura é a maior representação dos nossos afetos e defende que, quando os afetos são livres, ou seja, quando têm a permissão de serem expressados em tempo real, permitem ao ser, sua expressão saudável. Por outro lado, quando este afeto não tem liberdade de expressão, o que ocorre é sua “cristalização”, ou melhor, sua integração na postura do indivíduo, que a materializa e a “encouraça” em sua expressão corporal implícita. Tais expressões implícitas podem passar despercebidas pela maioria das pessoas e, principalmente, pelo próprio indivíduo, porém, um psicoterapeuta corporal que seja bem treinado consegue identificar esses encouraçamentos e utilizar destas percepções para auxiliar o paciente a trazer à tona esses afetos não sublimados, para que possam ser devidamente elaborados.

Wilhelm Reich, 1998, acredita que a linguagem deriva da percepção de movimentos internos e da sensação dos órgãos, e as palavras que descrevem os estados emocionais refletem diretamente o movimento expressivo correspondente do organismo vivo, porém, este tem seus próprios modos de expressar o movimento, os quais, muitas vezes, simplesmente não podem ser colocados em palavras. Frequentemente, as afetações, incluindo as aflições dos pacientes, podem ainda não conseguirem ser expressas através da linguagem. Para tanto, o olhar experiente do terapeuta pode perceber essas aflições diretamente a partir dos movimentos expressivos e da expressão emocional dos corpos.

A proposta do presente estudo é trazer, portanto, um resumo assertivo e de linguagem objetiva dos processos evolutivos da biomecânica e do funcionamento muscular inconsciente do corpo humano, responsável pelas nossas funções posturais, como também a suposta relação desses mecanismos com as influências sociais externas e seus comprometimentos com a expressão livre dos afetos, baseando-se, primordialmente, nas obras “Couraça Muscular do Caráter”, de Gaiarsa, 2019, e sua obra inspiradora, “Análise do Caráter”, de Wilhelm Reich, 1998, a fim de paramentar minimamente o terapeuta corporal a devidamente observar e utilizar desse rico material não verbalizado pelo paciente, porém já expressado a partir do seu corpo, para nortear com maior sucesso os atendimentos em psicologia corporal.

1.1 A evolução biomecânica da espécie

Muito embora nos comportemos como seres evoluídos, o fato é que animais somos, mais especificamente, pertencemos ao grupo dos primatas, e temos, portanto, parentesco com Chimpanzés e outros pertencentes a essa mesma ordem. Ao menos é isso que diz a teoria da evolução humana, até então a teoria mais aceita dentro da comunidade científica,

formulada por Charlie Darwin no século XIX. O que nos diferencia dos chimpanzés são nossas mudanças anatômicas, fisiológicas, comportamentais e de desenvolvimento.

De acordo com Gaiarsa, 2019, nossos ancestrais arborícolas tinham um corpo quadrúpede, porém com as “patas” mais parecidas com mãos do que com pés. Tal anatomia possibilitava subir em galhos cada vez mais altos e, portanto, cair de alturas cada vez maiores. Estas quedas podem ter preconizado nosso reflexo de sobressalto, também conhecido como reflexo de moro, ou reflexo de susto, ainda bem presente em bebês recém-nascidos. Com a necessidade constante de se reerguer contra a gravidade, a musculatura tônica passou a aumentar sua necessidade de tensionamento, nos tornando mais firmes contra a gravidade. Por poderem subir e alcançar mais alimentos do que o necessário, nossos ancestrais teriam, portanto, mais tempo de observação externa em momentos de não tanto perigo, como ao sentar-se em um galho, com alimentos nas patas dianteiras, em momentos de saciedade. Com os olhos anteriorizados e visão binocular, somados ao movimento de pinça e a capacidade de trazer o alimento até a boca, e não mais a boca ao alimento, estando de estômago cheio, sem medo de estar sendo predado a qualquer momento, uma vez que já se tinha deixando de ser um bicho noturno e passando a utilizar mais da luz solar para identificar melhor as diferentes formas e cores, surge então o momento de introversão, onde se pode observar o objeto, seja o alimento não comido, seja o galho que vira brinquedo, e a partir deste momento, nascem muitas possibilidades, dentre elas, a de evoluir e simbolizar. Desenvolve-se a linha média, a relação olhos mãos, e todo o universo que pode ser visto nesse pequeno espaço entre essas estruturas. Nossas emoções estão no corpo, e a evolução de nossos movimentos, muito embora possam ter sido norteadas pelas nossas necessidades de sobrevivência, evoluíram ao ponto de nos permitir a vivência e a antecipação dos fatos e não apenas a sobrevivência a eles. Com a necessidade de impulsão contra a gravidade, também, a cada queda, as patas traseiras foram ficando mais fortes, mais compridas do que as dianteiras, e as extremidades maiores, fazendo-se plataformas que empurram o solo de forma mais eficiente. Quando esse ser primitivo sai da mata fechada e chega na savana, seu corpo já consegue se erguer contra a gravidade e já é possível a marcha como locomoção. Ganhamos pés para caminhar.

1.2 Os músculos inconscientes, postura e linguagem corporal

Nossos músculos “voluntários”, ou melhor, “voluntariáveis”, como bem descritos por Gaiarsa, 2019, são separados em dois grupos de funcionamento: os músculos fásicos, ou

seja, os músculos que se contraem e relaxam em fases bem estabelecidas, como quando eu realizo uma função específica, ao realizar, por exemplo, um exercício de academia, e a musculatura tônica, ou seja, a musculatura que dá a tensão necessária para meu corpo se manter ereto contra a gravidade. Ainda há muito pouca literatura nos dias de hoje que explique o funcionamento dessa musculatura e sua relação com os afetos. O que se sabe é que diferentes áreas cerebrais estão envolvidas, tais como o córtex pré-motor e o córtex somatossensorial primário, que designam função de espelhamento, fundamental em alguns tipos de empatia que se relaciona com nossas expressões faciais e imitação, e faz parte do constructo de alguns tipos de empatia (GONZÁLEZ, 2016); córtex motor propriamente dito (na execução de funções voluntárias e automáticas, como escovar os dentes); cerebelo, no controle postural e antigravitacional, tendo uma relação íntima com nosso sistema proprioceptivo. Para além, o córtex insular, responsável pela nossa interocepção, ou seja, a percepção de necessidades fisiológicas básicas como identificar sede, fome e sono, e recebe informações do tecido de fáscia, que envolve toda e qualquer fibra muscular, e tem diversas outras funções, como a proteção e o tensionamento muscular. (BORDINI & MARELLI, 2017). É inegável que haja uma forte relação entre nossa musculatura inconsciente e nossas expressões emocionais. Tal relação é percebida nas nossas expressões faciais e na nossa postura.

1.3 A posturalização dos afetos (encouraçamento muscular)

Fazemos caretas quando experienciamos descontentamentos; franzimos a testa quando desconfiamos do que ouvimos; “desabamos” o tronco nos dias em que enfrentamos abalos emocionais importantes, como a perda de um ente querido, por exemplo. Estes são exemplos de afetos livres, ou seja, algo externo me afeta, algo simbólico; onde há uma importância individual fatídica que exige de mim uma expressão corporal dessas emoções, dessas afetações. Porém, existem outros simbolismos concomitantes, que tornam a vida mais complexa. Tais simbolismos exigem a não expressão das afetações, ou seja, o “fingimento” de “não sentir” tais emoções, por uma necessidade outra, mas também de sobrevivência. É o que acontece, por exemplo, se eu passo por um luto ou algo que me afete negativamente, mas não posso experimentar as emoções iminentes do fato, pois estou no meu ambiente de trabalho. Não é esperado de mim a expressão do meu ser na sua totalidade, para a minha sobrevivência simbólica. Eu “cristalizo” as minhas afetações, e “atuo” um estado emocional, a fim de cumprir o papel social que garante a minha sobrevivência biológica, a minha “caça”, mas as minhas emoções não somem

porque eu não as vivo livremente. Elas se materializam no meu corpo e no meu semblante. Quando enfrento um evento pontual e expressivo, é possível que as outras pessoas notem, ainda que eu não expresse verbalmente. Quando há espaço, a expressão pode vir horas mais tarde, em um ambiente seguro, onde eu não precise cristalizá-las. Para eventos repetitivos, introjetados como algo natural na vivência diária, ou mesmo expressivos, mas que não há a liberdade de expressão, porém, pode não haver nem o lugar seguro nem a percepção das emoções recalçadas. Gaiarsa intitulou estes eventos como a posturalização dos afetos, ou seja, o processo biomecânico de encourçar os caracteres emocionais na musculatura inconsciente. O “caráter” de um indivíduo, ou melhor, os seus caracteres padronizados que Reich analisou em seus pacientes, e identificou como formadores de suas personalidades e oriundos de seus temperamentos e percepções de mundo, é o que pré-disporia um indivíduo a se “encourçar” de forma diferente de outro.

Gaiarsa, 2019, explica que o modo de ver o mundo e o ponto de vista dependem de uma posição, e traça um paralelo dessa posição com o nosso instinto de enfrentamento ou fuga: assumimos a postura de presa ou de caçador, olhando de cima para baixo, ou de baixo para cima, mas assumimos um olhar e um posturamento. Isto é, estamos sempre nos colocando em encontros que nos obrigam a avaliar, ainda que inconscientemente, o outro, e nos avaliar diante deste outro. Nos colocarmos é um dos momentos fundamentais do instinto de conservação ou de autodefesa. Para Reich, 1998, a couraça do caráter é a expressão concreta da defesa narcísica cronicamente implantada na estrutura psíquica. Se nos defendemos, nos defendemos de algo, de alguém. Portanto, não há o “encourçamento”, ou a “posturalização” do afeto, sem haver o outro, literal ou simbólico, e a percepção de que esse outro exerce um poder sobre mim.

1.4 A consciência corporal, a consciência individual e a consciência coletiva

Consciência, do latim *consientia*, é o conhecimento de algo. Nessa lógica é possível dizer que consciência corporal seria apenas estar ciente de que se tem um corpo. Entretanto, o conceito de consciência corporal parte da ideia de que é preciso estreitar laços com o próprio corpo para entender o que ele nos fala, sobre nós mesmos e para nós mesmos, ainda que sofrendo influência do meio e do outro. Nesse ponto, posso perceber que a consciência corporal tem uma íntima relação com o “eu” individual, com o “nós” coletivo e com o outro, aquilo ou aquele que me afeta. Para tanto, é importante frisar que os afetos

afetam a minha consciência, não apenas a cognitiva, mas também a corporal. A partir do momento que entendo que há uma relação do meu “não corpo” com o meu corpo, há a necessidade da construção psíquica do que é a minha “informação” somática para que eu possa estabelecer esse relacionamento que vai me proporcionar a consciência corporal.

2. Considerações finais

A existência da emoção, e esta podendo ser manifestada ou retida no corpo, mas ainda assim identificada no corpo, não quer dizer que sua interpretação já tenha sido elaborada pela cognição - consciência e ainda assim, já existe uma memória oriunda de uma experimentação, que pode se manifestar pelo sistema musculoesquelético antes mesmo de ser compreendida de forma intelectual. É possível dizer que a ciência atual começa minimamente a se aproximar da grandeza de Reich, uma vez que passa a biologicamente experimentar e provar algumas relações diretas do nosso corpo com as nossas percepções de mundo, e a interconexão complexa entre o funcionamento fisiológico dessas estruturas concretas com a nossa interação com o meio externo e interno, não biológico. Sendo mais simplista, é factível que estruturas somáticas, como regiões diferentes do cérebro e do corpo, estejam diretamente relacionadas com nossas emoções, e estas por sua vez, são oriundas da nossa experimentação e percepções, desde que o mundo era ainda intrauterino.

2. Considerações finais

Uma vez que minhas emoções estão no corpo, é seguro afirmar que o aumento da minha consciência corporal traz possibilidades para que eu estruture também a minha consciência, ou ao menos a minha identificação, com o meu mundo emocional, mundo este que sofre influência direta e indireta, do meu “eu não corpo” individual e do meu eu coletivo. Não apenas faço parte de uma ordem (primatas) ou de uma espécie (humano), mas me identifico como um ser pertencente a um grupo, não apenas o que tange minhas sensações, mas meu cognitivo. “Penso, logo, existo”. Inevitavelmente, experimento, observo e comparo. Construo a consciência do coletivo a partir da percepção individual.

A partir desse entendimento, passa a ser possível identificar, seja por nós mesmos, seja pelo outro, através de nossas expressões faciais e posturalizações, as afetações que tais percepções nos trouxeram, e assim poder construir caminhos para entender os motivos que nos privaram de vivenciar livremente as emoções desencadeadas por tais afetações, e que causaram essas “cristalizações”, ou melhor, encouraçamentos, no nosso somático.

Uma vez que o terapeuta corporal tem capacidades avaliativas e consegue relacionar a sua inspeção visual com a existência dessas emoções presas, a partir do vínculo estabelecido com o paciente e do conhecimento de como essas estruturas se modelam de tal forma, e orientar seu paciente a acessá-las, por vias corporais, porém estando atendo entregue ao seu processo, se torna realizável estabelecer uma via de consciência, primeiramente corporal, e a posteriori, cognitiva, elucidando, dessa forma, a relação dessas afetações com as emoções presas, e assim soltá-las, tornando o processo psico-físico-terapêutico muito mais rico e eficiente.

Referências

BORDONI, B.; MARELLI, F. Emotions in Motion: Myofascial Interoception. *Complementary Medicine Research*, v. 24, p. 110-113, 2017.

BROWN, E. C.; GONZÁLEZ-LIENCRES, C.; TAS, C.; BRÜNE, M. Motor resonance, perspective taking and the mirror neuron system: A study of EEG mu rhythm suppression in action observation. *Social Neuroscience*, v. 11, n. 2, p. 175-186, 2016. doi:10.1080/17470919.2015.1053982.

DARWIN, C. R. *On the Origin of Species by Means of Natural Selection*. London: John Murray, 1859.

GAIARSA, J. A. *Couraça muscular do caráter*. 7ª edição. São Paulo: Ágora, 2019.

REICH, W. *Análise do caráter*. 3ª edição. São Paulo: Editora Martins Fontes, 1998.

Credenciais dos autores

Ligia Rhoen

Bacharel em Fisioterapia pelo Centro Universitário Metodista do IPA. Especialista em Psicologia Corporal, Centro Reichiano - Curitiba/PR. Graduanda em Psicologia pela Atitus Educação - Porto Alegre-RS. E-mail: fisiorhoden@gmail.com

Como citar este trabalho

RHOEN, Ligia. Posturalização dos afetos. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 28, 2025. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-06-1. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/posturalizacao-dos-afetos/>. Acesso em: 05/06/2026.