



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

29º Congresso · 2026 · ISBN 978-65-89012-07-8

Contribuições da análise bioenergética para a autorregulação de pessoas altamente sensíveis

Contributions of bioenergetic analysis to the self-regulation of highly sensitive people

Carmem Lúcia Tavares (1); Sandra Mara Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Recife-PE · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba · Brasil

Resumo

Estima-se que cerca de 15% a 20% da população mundial apresenta um traço de temperamento inato ainda pouco discutido e compreendido, que traz consigo a alta sensibilidade como característica principal de funcionamento. Dessa forma, este trabalho propõe uma articulação teórica entre o conceito de Pessoas Altamente Sensíveis (PAS), desenvolvido por Elaine Aron, e as contribuições da Análise Bioenergética, com foco na autorregulação emocional. Parte-se do pressuposto de que pessoas altamente sensíveis possuem um sistema nervoso mais responsivo e, portanto, são mais suscetíveis à sobrecarga ambiental e relacional. Nesse contexto, o trabalho busca fazer uma diferenciação entre a forma de funcionamento da PAS e as estruturas de caráter, além de ilustrar sugestões sobre recursos e actings bioenergéticos que podem favorecer processos de regulação emocional e contribuir para a melhora da qualidade de vida de pessoas altamente sensíveis.

Palavras-chave: Pessoas Altamente Sensíveis. Análise Bioenergética. Autorregulação emocional. Psicoterapia corporal. Estruturas de caráter.

Abstract

It is estimated that approximately 15% to 20% of the world's population exhibits an innate temperament trait that is still relatively little discussed and understood, with high sensitivity as its primary characteristic. Accordingly, this paper proposes a theoretical articulation between the concept of Highly Sensitive Persons (HSP), developed by Elaine Aron, and the contributions of Bioenergetic Analysis, with a focus on emotional self-regulation. It is based on the premise that highly sensitive people have a more responsive nervous system and are therefore more susceptible to environmental and relational overstimulation. In this context, the paper seeks to differentiate the functioning of HSPs from character structures, while also presenting suggestions for bioenergetic resources and actings that may support emotional regulation processes and contribute to improving the quality of life of highly sensitive people.

Keywords: Highly Sensitive Persons. Bioenergetic Analysis. Emotional self-regulation. Body psychotherapy. Character structures.

1. Introdução

Os avanços observados no campo da psicologia da personalidade e do temperamento nas últimas três décadas, apontam para a compreensão de um novo tipo de temperamento que está presente em cerca de 15 a 20% da população mundial. A característica principal desse grupo baseia-se na alta sensibilidade de processamento sensorial. A observação empírica desse novo tipo de temperamento iniciou-se através de uma pesquisa realizada pela psicóloga norte-americana Elaine Aron no ano de 1997 onde ela buscava investigar a relação entre a sensibilidade de processamento sensorial e sua relação com a introversão e a emocionalidade (ARON; ARON, 1997).

Segundo a Elaine Aron, a investigação surgiu a partir da sua inquietação ao observar alguns dos seus pacientes na clínica e não encontrar entre os construtos teóricos no campo da personalidade e do temperamento disponíveis na época, principalmente no campo da introversão, timidez inata e neuroticismo, uma correspondência com o que era observado na clínica para os pacientes que ela passou a nomear Pessoa Altamente Sensível (PAS) (ARON, 2021).

Num primeiro momento o que foi avaliado através da pesquisa realizada em 1997 foi o aspecto comportamental do traço, pesquisas voltadas para a determinação da origem do traço só começaram a ser desenvolvidas anos depois. Dentre elas destaca-se a pesquisa realizada com gêmeos adolescentes. A pesquisa tinha dentre seus objetivos avaliar a herdabilidade da sensibilidade ambiental, avaliando três fatores da escala da criança altamente sensível (HSC), que são: facilidade de excitação, baixo limiar sensorial e sensibilidade estética. Os resultados encontrados no estudo permitem estimar que 47% da variação do traço da sensibilidade, dentro da amostra analisada, possui origem genética. Os achados da pesquisa ainda permitem observar que grande parte da base genética da sensibilidade, cerca de 80%, é compartilhada com a base do neuroticismo, em menor incidência, com a base da extroversão. O dado curioso é que foi encontrada uma parcela da herdabilidade, cerca de 20%, que é exclusiva ao traço da sensibilidade, o que sustenta o postulado de que a sensibilidade não se reduz aos traços já conhecidos pela teoria do Big Five. Essa pesquisa possibilitou a abertura para o estabelecimento de uma base biológica para o traço de alta sensibilidade de processamento sensorial (ASSARY et al., 2021).

A evolução nas pesquisas no campo da fisiologia e da genética tem ajudado a compreensão de que a alta sensibilidade de processamento sensorial é uma característica

inata do indivíduo que se considera PAS, não sendo de cunho patológico, e sendo caracterizado por um sistema nervoso central altamente responsivo que é mais facilmente ativado por estímulos internos e externos (ARON, 2021).

Sendo o corpo o lugar central onde o indivíduo altamente sensível experiencia esse traço de temperamento, observa-se a grande importância da contribuição da psicologia corporal iniciada por Wilhelm Reich, há quase um século, para a autorregulação através do corpo. Alexander Lowen, a partir da obra de Reich, amplia o olhar e desenvolve a Análise Bioenergética, que combina o trabalho terapêutico corporal, com o trabalho analítico e relacional do ponto de vista da dimensão energética (INTERNATIONAL INSTITUTE FOR BIOENERGETIC ANALYSIS, 2026).

Diante deste cenário, este artigo tem como objetivo apresentar ferramentas da Análise Bioenergética que possam auxiliar uma PAS a encontrar formas de se promover uma boa regulação emocional. Destaca-se que, ainda que esse traço possua base genética, como ressaltado pela Elaine Aron, a PAS será impactada diretamente e de forma mais expressiva por experiências positivas ou negativas vivenciadas na infância durante as fases de desenvolvimento (ARON, 2021). Tais experiências, se forem de ordem adversa podem contribuir para que estruturas de caráter façam parte da construção psíquica do sujeito como forma de defesa, aspectos estes que fogem do escopo deste trabalho.

2. Fundamentos Teóricos

2.1 Conceito

O conceito central em que se baseia o termo Pessoas Altamente Sensíveis, proposto pela Elaine Aron, faz referência a alta sensibilidade de processamento sensorial. Por processamento sensorial a autora não se refere a uma maior capacidade dos órgãos dos sentidos, mas sim a forma como a informação sensorial é enviada ou processada no cérebro. Esse processamento ocorre de forma mais profunda e mais detalhada, podendo-se relacionar diretamente com a forma como o sistema nervoso central irá funcionar diante do processamento dos estímulos captados do ambiente interno e externo (ARON, 2021).

2.2 Modelo Pees

Aron (2021) propôs, na edição brasileira a sigla PEES diferentemente da sigla em inglês (DOES), a sistematização dos fatores que compõem este traço de personalidade com o intuito de facilitar a identificação por parte dos terapeutas de indivíduos que possuem

esse traço de personalidade.

A letra P refere-se à profundidade de processamento de informações de forma mais completa, ainda que esse processamento ocorra de maneira inconsciente. Pesquisas voltadas para a compreensão de como se dá esse tipo de processamento em PAS apontam para a utilização de áreas distintas no cérebro. A autora destaca a pesquisa realizada por Acevedo, que tem entre os achados a constatação de uma maior ativação cerebral na área da ínsula em PAS. Essa área do cérebro está relacionada à integração contínua dos estados internos, das emoções internas, da forma como o corpo se posiciona no espaço e do que acontece no ambiente externo (ACEVEDO, 2014 apud ARON, 2021).

A letra E refere-se ao excesso de estímulos e consequentemente ao que ele acarreta numa PAS. Por ter uma sensibilidade de processamento sensorial mais acentuada, é esperado que o excesso de estímulos sobrecarregue o sistema nervoso fazendo com que a PAS se sinta estressada e acabe se isolando ou evitando situações futuras que possam acarretar essa sobrecarga. A autora destaca que precisamos ter cuidado ao relacionar a alta sensibilidade aos desconfortos sensoriais. Tais desconfortos podem ser fruto de prejuízo no campo do processamento sensorial, e não resultado do indivíduo ter um processamento sensorial altamente elevado (ARON, 2021).

A segunda letra E refere-se a emotividade e a empatia. Sob o aspecto da emotividade existem achados que apontam para uma maior reação às emoções tanto positivas quanto negativas por PAS, e particularmente uma resposta mais acentuada quando se trata das emoções positivas. O que será ainda mais marcante se a criança altamente sensível tiver vivenciado uma infância tranquila. Em relação a empatia pode-se dizer que essa é uma das características mais marcantes do PAS, que é essa capacidade de se deixar ser afetado pelo estado emocional do outro de forma empática e mais profunda do que pessoas que não possuem esse traço. Atualmente já existem estudos que comprovam através de imagens neurológicas uma maior ativação na região da ínsula e uma maior atividade dos neurônios-espelho em PAS, quando expostas a imagens de pessoas conhecidas ou não expressando sentimentos de tristeza ou alegria. Essa capacidade empática expandida leva muitas vezes a PAS a experienciar em si o que outra pessoa está sentindo e a perceber intenções alheias (ARON, 2021).

A letra S refere-se a sutileza, e quando observamos essa característica podemos cometer o erro de querer relacioná-la a uma ampliação dos órgãos do sentido, enquanto ela se relaciona muito mais com a forma como o processamento sensorial ocorre. Quando se

trata de uma PAS esse processamento será muito mais detalhado permitindo que a PAS perceba nuances mínimas nos ambientes ou em pessoas, que usualmente não seriam percebidas por pessoas que não possuem o traço da sensibilidade de processamento sensorial, como por exemplo, a mudança do estado emocional de uma pessoa pela mudança no timbre da voz (ARON, 2021).

3. PAS e as estruturas de caráter na leitura bioenergética

A sensibilidade é uma característica inata de todo ser humano. A forma como ela se diferencia em cada indivíduo poderá ser impactada por diversos fatores. No contexto atual dentre as principais teorias sobre como a sensibilidade se manifesta podemos destacar: a teoria sobre a sensibilidade de processamento sensorial (ARON; ARON, 1997), teoria sobre a suscetibilidade diferencial (BELSKY; PLUESS, 2009) e a teoria sobre a sensibilidade biológica ao contexto (BOYCE; ELLIS, 2005). Tais teorias foram reunidas por Pluess num conceito mais ampliado que foi classificada como a teoria da sensibilidade ambiental (PLUESS, 2015).

O objetivo de Pluess (2015) ao formular essa teoria era agregar em uma única estrutura as principais formas como pessoas ou espécies são mais ou menos influenciadas do que outras pelo ambiente a sua volta. O autor destaca na pesquisa a sincronicidade, encontrada nas três teorias citadas anteriormente, da constatação de que o grau de sensibilidade das pessoas não só difere diante de respostas em situações adversas, mas também durante a vivência de experiências positivas. O que o que faz com que o autor postule um termo a parte sobre as vantagens que a sensibilidade traz para determinada espécie.

O modelo proposto aponta para os fatores determinantes que reconhecem a importância genética e ambiental contribuindo para a manifestação da característica da alta sensibilidade. A forma como os genes irão se manifestar, através do conceito apresentado pela epigenética, dependerá do ambiente ao qual o indivíduo experienciará as suas fases de desenvolvimento na infância. Caso o indivíduo capte o ambiente a sua volta como hostil, ele será mais vulnerável ao impacto das experiências adversas enfrentadas ao longo da vida. Já se o ambiente captado pelo indivíduo seja positivamente favorável, a sua sensibilidade se manifestará como uma característica favorável. Tudo isso acontece pela hipótese de haver uma neurossensibilidade, onde as influências ambientais encontram rebatimento em áreas específicas do sistema nervoso central, fazendo com que o indivíduo altamente sensível registre influências ambientais de maneira mais profunda e

mais fácil (PLUESS, 2015).

Reich já vislumbrava esses achados ao defender que experiências vivenciadas ainda no ventre materno poderiam deixar marcas profundas e até irreversíveis no campo energético de um ser em formação (VOLPI; VOLPI, 2025). Quando se trata de PAS, e de toda suscetibilidade à qual os indivíduos que possuem o traço estão sujeitos, pressupõe-se que esses impactos podem ser ainda mais significativos.

Reich defendia que durante o processo de formação do nosso caráter criamos padrões de respostas semelhantes como uma forma de nos defender diante de determinada situação ou comportamento que experienciamos, conhecido como couraças. Tais padrões, sejam de comportamento ou psíquico, terão o intuito de nos proteger diante de eventos ou sentimentos que nos façam sentir ameaçados (REICH, 1998). Tais padrões também poderão fazer parte da constituição física e psíquica de uma pessoa altamente sensível, principalmente se ela crescer num ambiente desfavorável em termos de formação de vínculos seguros.

Alexandre Lowen, partindo do que já tinha sido pressuposto por Reich ao formular a teoria da análise do caráter, reavalia os tipos caracterológicos e os reclassifica da seguinte forma: caráter esquizoide, caráter oral, caráter psicopático, caráter masoquista e caráter rígido. Lowen, assim como Reich, acreditava que a repetição de padrões de defesa acaba gerando bloqueios musculares ou energéticos, especificamente do ponto de vista da bioenergética, que podem impedir o indivíduo de expressar a sua criatividade em sua totalidade (LOWEN, 2017). Quando relacionamos essa visão ao conceito desenvolvido por Pluess (2015) sobre as vantagens do traço da sensibilidade podemos supor que essas vantagens poderão não ser manifestadas por um indivíduo que precisou criar couraças de modo a garantir a sua sobrevivência tanto física quanto psíquica.

Diante dessa possível sobreposição, faz-se necessário ter cautela ao avaliarmos pacientes que apresentem traços de sensibilidade expandidos. Não no sentido de ignorar a estrutura de caráter que poderá ter sido estabelecida, mas de entender que por trás dessa estrutura existe uma complexidade maior e que pede uma melhor investigação, principalmente no que tange aos aspectos sobre a infância.

De modo a facilitar a compreensão de como essas sobreposições podem ocorrer, e ainda apresentar a distinção do porquê essas sobreposições podem confundir, serão apresentados no quadro a seguir os principais aspectos que considero passíveis de gerar confusão pela necessidade da construção de defesa.

Tabela 1 - Diferenciação entre as dificuldades observadas no campo fisiológico versus campo psíquico

Dificuldade da PAS: Sente-se sobrecarregada em ambientes cheios ou barulhentos.

Pode ser confundida com: Caráter esquizoide.

Por que a confusão ocorre: Ambos evitam ambientes de alta estimulação social.

Aspectos que permitem a distinção: Esquizoide teme o contato em si; PAS sobrecarrega-se pelo volume de processamento ser alto.

Dificuldade da PAS: Sente mais necessidade de tempo de descanso e de *solitude* após interações sociais.

Pode ser confundida com: Caráter oral.

Por que a confusão ocorre: Ambos parecem “cansados demais”.

Aspectos que permitem a distinção: Oral: subcarga crônica estrutural; PAS: consegue descarregar o excesso de estímulos após sobrecarga real, a energia se restaura com repouso.

Dificuldade da PAS: Tende a evitar conflito, evitam expressar a própria opinião.

Pode ser confundida com: Caráter masoquista.

Por que a confusão ocorre: Ambos parecem não expressar raiva.

Aspectos que permitem a distinção: Masoquista: autossabotagem estrutural; PAS: estratégia consciente.

Dificuldade da PAS: Tende a ter uma cobrança interna muito alta; cuidado extremo para não errar.

Pode ser confundida com: Caráter rígido/compulsivo.

Por que a confusão ocorre: Ambos parecem controladores, perfeccionistas.

Aspectos que permitem a distinção: Rígido: controle defensivo contra o prazer; PAS: cuidado acentuado decorre de processamento mais profundo.

Dificuldade da PAS: Tende a absorver o estado emocional de outras pessoas (“esponja”).

Pode ser confundida com: Caráter borderline.

Por que a confusão ocorre: Ambos parecem se fundir com o sentir do outro.

Aspectos que permitem a distinção: PAS absorve, mas entende que não é seu; borderline perde a capacidade de se diferenciar quando se sente ameaçado.

Dificuldade da PAS: Hipervigilância a mudanças sutis no ambiente/humor alheio.

Pode ser confundida com: Caráter paranoide.

Por que a confusão ocorre: Ambos “percebem demais”.

Aspectos que permitem a distinção: Paranoide projeta intenção hostil; PAS percebe sinais reais devido à alta sensibilidade de processamento.

Uma vez apresentada a distinção entre o que modula o comportamento, seja pelo sistema fisiológico como causa primária em se tratando da PAS ou pela forma como o sistema psíquico reage ao ambiente, observa-se que o comportamento não pode ser avaliado sem saber a sua origem. Diferenciar o que se trata de uma resposta neurofisiológica de uma estrutura de defesa caracterológica ajuda na condução clínica de pacientes que se identificam como PAS. Essa diferenciação permite um projeto terapêutico mais assertivo por levar em consideração as particularidades das respostas neurofisiológicas do paciente.

A diferenciação do tipo da resposta não afasta o tipo de abordagem terapêutica que poderá ser trabalhada. Muitos manejos que ajudam na flexibilização das estruturas de caráter podem ser benéficos para PAS. Entendo que vivemos atualmente numa sociedade que impõe alta carga neurótica, o que pode dificultar a manifestação plena das características positivas do traço. O recomendado é que se tenha um cuidado com o ritmo e intensidade, visto que a própria sensibilidade de processamento sensorial fará com que o paciente experiencie as práticas de forma mais intensa que um paciente que não possui o traço. Essa é uma das contribuições que a Análise Bioenergética oferece para a PAS.

4. Contribuições da bioenergética para a autorregulação da Pas

Elaine Aron ao propor o modelo PEES, já destaca como o aspecto da emotividade pode se apresentar como um fator de desregulação emocional uma vez que a PAS reage de forma mais intensa às emoções positivas ou negativas. Entre os pontos que mais favorecem a desregulação emocional estão a inconsciência de uma PAS sobre possuir o traço ou ainda não aceitar que o tem. A tomada de consciência sobre a sua forma de funcionamento e sobre como o corpo de uma PAS vivencia a sensibilidade profunda de processamento já é um primeiro passo muito importante quando se trata em trabalhar terapeuticamente para que as emoções sentidas sejam na medida certa (ARON, 2021).

O estudo empírico realizado por Brindle e demais autores, mostra que a falta de acesso a estratégias de regulação emocional, colabora para a elevação dos índices de depressão, ansiedade e estresse. Os autores apontam que trabalhar a aceitação da forma como se sentem as emoções e a ampliação da consciência emocional, são pontos fundamentais para a redução dos níveis de depressão, estresse e ansiedade (BRINDLE et al., 2015).

Ao elaborar sobre abordagens terapêuticas que ajudam justamente a trabalhar esse aspecto tido como um dos mais desafiadores para a PAS, a Aron cita brevemente a bioenergética e ela faz uma ressalva no primeiro momento sobre o cuidado que se deve ter ao trabalhar o corpo terapeuticamente, lembrando que por possuir um corpo altamente sensível as elaborações corporais também poderão ser intensas. Num segundo momento a autora adverte sobre a questão transferencial, considerando imprudente para a PAS a combinação do trabalho com o corpo e com a psique feita através de um único profissional, devido às fortes transferências que são estabelecidas (ARON, 2021). Esse ponto, no entanto, merece discordância.

Para a tradição bioenergética/reichiana, corpo e psique não são campos distintos. Reich desde o princípio defendia que era no corpo que se manifestavam as desordens da psique em forma de couraças (REICH, 1998). Portanto, um terapeuta corporal reichiano/bioenergético desde o início da sua formação já possui um olhar integrado desses dois campos e por isso defendo essa abordagem como uma das que mais poderão beneficiar a PAS. O cuidado da Elaine sobre buscar validar as credenciais dos profissionais deve acontecer com qualquer psicoterapeuta e em qualquer abordagem.

A Análise Bioenergética, desenvolvida por Lowen, desde sua origem esteve voltada à regulação do organismo, ainda que nomeasse essa regulação do ponto de vista do fluxo energético de cada organismo, o que não deixa de ter um rebatimento direto no campo fisiológico, através da formação das couraças e da capacidade de carga e descarga do organismo do indivíduo (LOWEN, 2017).

O Instituto Internacional de Análise Bioenergética (IIBA) tem buscado como prática contemporânea integrar as contribuições da neurobiologia interpessoal e da Teoria Polivagal, desenvolvida por Stephen Porges. Tal integração acrescenta o entendimento do que ocorre do ponto de vista fisiológico com o sistema nervoso autônomo durante o processo terapêutico, acrescentando aspectos que a teoria base da Bioenergética já considerava de forma intuitiva (IIBA, [s.d.]; SCHROETER, 2016). Essa aproximação permite um olhar mais ampliado para os estados internos do paciente. Nesse sentido, também incorporar recursos terapêuticos baseados na regulação do nervo vago pode ser compreendido como uma contribuição que o terapeuta bioenergético pode oferecer à autorregulação da PAS.

A título de ilustração, a tabela a seguir apresenta práticas da Análise Bioenergética que podem ser utilizadas durante o trabalho terapêutico para desenvolvimento de ferramentas

que permitam à PAS manter a sua regulação emocional. A tabela destaca os níveis de intensidade como uma forma de lembrar da importância do cuidado dos exercícios para a PAS, ressaltando-se, contudo, que cada caso deverá ser mais bem avaliado pelo terapeuta que possui olhar clínico desenvolvido para isso ao longo de sua formação.

Tabela 2 - Práticas propostas de baixa intensidade - Análise Bioenergética clássica

Exercício: *Grounding* (postura básica)

Descrição breve: Joelhos levemente flexionados, tronco à frente, mãos buscando o chão, respiração livre.

Exercício: Concha (contenção)

Descrição breve: Postura de recolhimento/contenção — favorece regulação do sistema nervoso.

Tabela 3 - Práticas propostas de média intensidade - Análise Bioenergética clássica

Exercício: *Acting* do “dizer não”

Descrição breve: Braços estendidos, empurrando o ar, dizendo “não”.

Exercício: Empurrar contra as mãos do terapeuta

Descrição breve: Empurrar ativamente contra resistência oferecida.

Exercício: Contato ocular sustentado

Descrição breve: Sustentar o olhar por tempo breve e crescente.

Tabela 4 - Práticas propostas de alta intensidade - Análise Bioenergética clássica

Exercício: Arco de Lowen completo

Descrição breve: Arqueamento do corpo sobre banquinho, maior amplitude.

Exercício: Bater no colchão / chutar / grito

Descrição breve: Descarga motora e vocal intensa.

Tabela 5 - Práticas propostas de média intensidade - Análise Bioenergética contemporânea

Exercício: Orientação (*orienting*)

Descrição breve: Olhar lentamente ao redor do ambiente, virando a cabeça,

“escaneando” o espaço antes de qualquer trabalho mais intenso.

Exercício: Expiração prolongada

Descrição breve: Expirar mais devagar e por mais tempo do que a inspiração.

Exercício: Corregulação pela voz e presença

Descrição breve: Tom de voz calmo e ritmo lento do terapeuta como regulador externo do estado do cliente.

Exercício: Movimento rítmico suave

Descrição breve: Balanço ou embalo suave do corpo, em ritmo constante.

5. Discussão

As articulações teóricas realizadas neste trabalho sugerem que a PAS pode se beneficiar positivamente com os recursos que a Análise Bioenergética pode oferecer para a regulação emocional, desde que o projeto terapêutico a ser desenvolvido pelo terapeuta tenha um olhar voltado para a necessidade de realizar adaptações seja no ritmo ou seja na intensidade. Essa adaptação faz-se necessária por se compreender que a PAS possui um sistema nervoso altamente responsivo, o que poderá diferir da resposta apresentada por pessoas que não possuem esse traço.

Precisamos estar atentos para não vermos a alta sensibilidade apenas como um fator de vulnerabilidade, ou apenas como estrutura caracterológica. Essa confusão pode gerar expectativas de evolução terapêutica que não são condizentes com pacientes que possuem esse traço. A PAS, quando dotada de ferramentas que a ajudem a se regular diante de situações que gerem altos níveis de sobrecarga, poderá usufruir das características mais positivas do traço.

Precisamos ter em mente que o processo terapêutico não deve buscar dessensibilizar o paciente, como se essa característica fosse um problema, mas sim como a Aron sugere, ajudá-lo a cuidar do seu corpo como se fosse o corpo de um bebê, aprendendo a se automaternar respeitando os limites de sobrecarga e sobre-excitação, que desregulam um bebê (ARON, 2021).

6. Considerações Finais

A articulação teórica sobre como a Análise Bioenergética pode ser benéfica para a PAS com foco no aspecto da regulação emocional, foi desenvolvida considerando que esse é um dos aspectos mais desafiadores para o indivíduo que possui esse traço. Tal articulação

foi desenvolvida no intuito de abrir espaço para novas discussões sobre o tema, além de buscar diferenciar aspectos que fazem parte do funcionamento de pessoas tidas como PAS de estruturas de caráter na terminologia da Análise Bioenergética.

Por se tratar de um ensaio teórico, este trabalho tem muito mais o intuito de trazer questionamentos e possibilidades que poderão ser mais bem trabalhadas e comprovadas em trabalhos futuros. Dessa forma, recomenda-se que pesquisas futuras avaliem protocolos baseados na Análise Bioenergética para cuidado terapêutico voltado à PAS.

Referências

- ARON, Elaine N.; ARON, Arthur. **Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality**. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 73, n. 2, p. 345-368, 1997.
- ARON, Elaine N. **Pessoas altamente sensíveis**. Rio de Janeiro: Sextante, 2021.
- ASSARY, Elham; ZAVOS, Helena M. S.; KRAPOHL, Eva; KEERS, Robert; PLUESS, Michael. **Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents**. *Molecular Psychiatry*, v. 26, p. 4896-4904, 2021.
- BELSKY, Jay; PLUESS, Michael. **Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences**. *Psychological Bulletin*, v. 135, n. 6, p. 885-908, 2009.
- BOYCE, W. Thomas; ELLIS, Bruce J. **Biological sensitivity to context**. *Development and Psychopathology*, v. 17, n. 2, p. 271-301, 2005.
- BRINDLE, Kimberley; MOULDING, Richard; BAKKER, Kaitlyn; NEDELJKOVIC, Maja. **Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation?** *Australian Journal of Psychology*, v. 67, n. 4, p. 214-221, 2015.
- INTERNATIONAL INSTITUTE FOR BIOENERGETIC ANALYSIS. **Contemporary Bioenergetic Analysis**. [S. l.: s. n.], [s.d.]. Disponível em: <https://www.bioenergetic-therapy.com>. Acesso em: [preencher data].
- INTERNATIONAL INSTITUTE FOR BIOENERGETIC ANALYSIS. **O que é Análise Bioenergética?** In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). *Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 3, Disciplina 1*. Curitiba: Centro Reichiano, 2026. p. 81-82.
- LOWEN, Alexander. **Bioenergética**. 12. ed. São Paulo: Summus, 2017.
- PLUESS, Michael. **Individual differences in environmental sensitivity**. *Child Development Perspectives*, v. 9, n. 3, p. 138-143, 2015.
- REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. Tradução de Ricardo Amaral do Rego. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

SCHROETER, Vincentia. **Polyvagal Theory: Introduction for Somatic Psychotherapy**. Bioenergetic Analysis, v. 26, n. 1, p. 9-40, 2016.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Etapas do desenvolvimento emocional**. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.). Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Módulo 1, Disciplina 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2025.

Credenciais dos autores

Carmem Lúcia Tavares

Psicóloga (CRP-02/31032), cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR. Mestra em Engenharia Elétrica (UFPE). Especialista em Psicologia Pré e Perinatal (ABRATH). Formação em Educação Perinatal (STATERA Cursos).

Sandra Mara Volpi

Psicóloga (CRP-08-5348), Especialista em Psicologia Clínica, Psicopedagogia, Ludoterapia, Psicoterapia Infantil, Psicologia Corporal, Análise Bioenergética (Certified Bioenergetic Therapist/CBT e Supervisor), Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado que mede a energia dos meridianos do corpo). Mestre em Tecnologia pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Organizadora e presidente dos Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais.

Como citar este trabalho

TAVARES, Carmem Lúcia; VOLPI, Sandra Mara. Contribuições da análise bioenergética para a autorregulação de pessoas altamente sensíveis. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/contribuicoes-da-analise-bioenergetica-para-a-autorregulacao-de-pessoas-altamente-sensiveis/>. Acesso em: 31/08/2026.