



Anais do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais

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

O arquétipo da donzela e a sociedade contemporânea

A Psicologia Corporal como auxiliar para a reconexão com a plenitude do ser feminino

The maiden archetype and contemporary society

Daiani Sangaletti (1); José Henrique Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Urussanga-SC · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

Recentemente observamos um movimento de busca pelo autoconhecimento feminino como uma forma de reconexão da mulher com seu corpo e a sua natureza cíclica. Na sociedade moderna, a expressão do feminino frequentemente é suprimida pela exigência de uma lógica linear e previsível, associada à energia e movimento do masculino. Uma das propostas de retomada dessa conexão consiste em observar os ciclos de vida, bem como o ciclo menstrual. Gray (2017) apresenta uma teoria para a inteireza feminina, fazendo uma relação com os antigos arquétipos da Donzela, Mãe, Feiticeira e Anciã. A sociedade atual direciona as mulheres a se manterem no arquétipo da Donzela, o que limita a vivência do feminino de forma plena e integral. Diante deste cenário, o presente trabalho tem como objetivo investigar as contribuições da Psicologia Corporal para a reconexão da mulher com seu corpo e seus ciclos, levando em consideração a dominância do arquétipo da Donzela, supervalorizado na sociedade contemporânea.

Palavras-chave: Arquétipos. Bioenergética. Donzela. Mulheres. Orgonoterapia. Vegetoterapia.

Abstract

Recently, there has been a growing movement toward female self-knowledge as a way for women to reconnect with their bodies and their cyclical nature. In modern society, the expression of the feminine is often suppressed by the demand for a linear and predictable logic associated with masculine energy and movement. One proposed way of restoring this connection involves observing life cycles as well as the menstrual cycle. Gray (2017) presents a theory of feminine wholeness, relating it to the ancient archetypes of the Maiden, Mother, Enchantress, and Crone. Contemporary society encourages women to remain within the Maiden archetype, which limits the full and integral experience of the feminine. In light of this context, the present study aims to investigate the contributions of Body Psychology to women's reconnection with their bodies and cycles, taking into account the predominance of the Maiden archetype, which is overvalued in contemporary society.

Keywords: Archetypes. Bioenergetics. Maiden. Women. Orgone Therapy. Vegetotherapy.

Introdução

Conforme Gray (2017), contar histórias e fábulas era uma forma de oportunizar orientação, compreensão e percepção do mundo pelas sociedades dos tempos antigos. O uso de arquétipos e imagens representativas era, para essas sociedades, uma estratégia de aprendizagem. “Por meio da identificação com a imagem, o ouvinte atingia uma compreensão interior, consciente ou subconsciente, e por meio dela podia despertar e expressar as energias do arquétipo.” (Gray, 2017, p. 78)

Gray (2017) busca inspiração na história dos antigos arquétipos da Donzela, Mãe, Feiticeira e Anciã para explicar o funcionamento feminino e a sua natureza cíclica. Relaciona esses quatro arquétipos, em especial, com as quatro fases que a mulher vivencia durante seu ciclo menstrual, mês após mês.

Em nós mulheres, habitam todos esses arquétipos, e conforme cada fase do ciclo menstrual, a energia de um arquétipo é acessada e se torna dominante. Sobre a integração da energia desses arquétipos, Gray (2018, p. 1) destaca: “Quando todos os aspectos dos nossos arquétipos são bem-vindos, incorporados, celebrados e expressados com amor no mundo, então nós nos sentimos completas e vivemos a vida como uma linda, criativa e espiritualizada dança das energias femininas e de plenitude.”

Gray (2018) pontua que no mundo moderno, o arquétipo da Donzela é o mais aceito e estimulado. Um arquétipo onde a mulher é competitiva, dinâmica, racional, focada e confiante. E qual é o problema disso? Nenhum! A não ser que não se tenha espaço para a vivência e integração dos outros arquétipos. A sociedade moderna alimenta o ego, reforça a competição e a ideia de que não somos suficientes e completas. Sendo assim, a mulher com dominância e cronificação no arquétipo da Donzela pode entrar em um movimento de valorizar demais as coisas materiais, compete ao ponto de não se preocupar com quanto isso interfere no outro, tem dificuldade de se entregar por completo nas relações e se afasta da sua natureza intuitiva.

A caminhada de reconexão intuitiva e com a minha ciclicidade aconteceu mais precisamente no ano de 2019, quando descontinuei o uso do anticoncepcional após 16 anos ininterruptos, motivada pelo desejo de retomar a minha produção hormonal natural. Esse despertar ficou ainda mais forte no ano seguinte, quando tomei a iniciativa de abrir mão de um trabalho CLT para trabalhar com aquilo que pulsava em mim, ser psicoterapeuta corporal. Essa atitude trouxe também a chegada de várias críticas sociais,

afinal eu havia trocado o certo pelo duvidoso. Nesse mesmo ano, tudo ficou muito intenso com a chegada da pandemia, foi um momento de recolhimento e os estudos do feminino me levaram a fazer uma formação como doula, para acompanhar e orientar mulheres com a vivência da maternidade. Desde então, participei de grupo de mulheres que estudam o sagrado feminino, fiz muitas leituras, utilizei a mandala lunar para conhecer os movimentos do meu ciclo menstrual, tive contato com a ginecologia natural e com ela curei o ovário policístico e fui presenteada com a chegada do meu filho Angelo. Nessa jornada, sigo ainda ressignificando muitas coisas sobre ser mulher na sociedade atual.

Assim como eu, muitas mulheres vêm sentindo o chamado de voltar a olhar para si, honrar seus ciclos e abraçar a essência do ser feminino. Com base nisso, este trabalho busca compreender como as práticas de Psicologia Corporal podem auxiliar mulheres com predominância no arquétipo da Donzela a se reconectarem com a sabedoria dos seus corpos e sua ciclicidade para vivência da plenitude do ser feminino.

Os arquétipos do feminino e a sua dinâmica cíclica

Gray (2017) afirma que o arquétipo feminino mais presente em todas as culturas é o da Grande Deusa, uma tríade de personagens femininas separadas, que representam todas as passagens da vida da mulher: a Donzela, a Mãe e a Bruxa Anciã. Sobre essas três representações arquetípicas, a autora ressalta que a Donzela é energizada e dinâmica, a Mãe, fértil e nutriz, e a Bruxa Anciã, a detentora da sabedoria.

Para a autora, a descrição das fases da mulher fica incompleta sem a adição de um novo arquétipo, a Feiticeira, criativa e consciente do seu poder. “Os arquétipos da Donzela, Mãe, Feiticeira e da Bruxa Anciã oferecem o entendimento da verdadeira natureza da mulher e evidenciam o quanto as mulheres precisam se conscientizar dessa natureza.” (Gray, 2017, p. 81).

Gray (2017) aponta que a Donzela, predominante na fase pré-ovulatória, tem como características alta energia, autoconfiança, dinamismo mental e físico, autonomia e sociabilidade. O arquétipo da Mãe, predominante na fase ovulatória, tem como características o senso de responsabilidade, a doação de si mesma e de suas capacidades, apoio, ajuda e encorajamento de outras pessoas. O arquétipo da Feiticeira, predominante na fase pré-menstrual, tem como características um maior contato e consciência de sua própria natureza interior, desaceleração, curiosidade e alta criatividade. O arquétipo da Anciã, predominante na fase menstrual, tem como características o equilíbrio entre a intuição e o intelecto, sentimento de aceitação e pertencimento ao todo, processos

mentais lentos e muita empatia.

Nesse contexto, a integração de todos os arquétipos femininos possibilita o desenvolvimento do autoconhecimento, melhora na regulação emocional, fortalecimento da autonomia, boas relações interpessoais, aumento da capacidade criativa e expressiva, mais consciência corporal, maior adaptação nas diversas fases do ciclo vital e permissão para a vivência dos inúmeros papéis que podem ser experienciados pela mulher ao longo de sua trajetória.

Ao não vivenciar algum aspecto do seu ciclo, reprimindo ou tendo algum desses arquétipos como predominantes e cronificados, a mulher pode experimentar prejuízos no contato consigo e na interação com o mundo. Ter a energia da Donzela cristalizada faz a mulher se tornar ambiciosa demais, ter foco demasiado no trabalho, ser muito controladora, ter muitos projetos sem foco, direcionada ao mundo externo, mas com dificuldade de entrega e contato nas relações. Ao reprimir a Mãe, a mulher passa a não ter consciência dos vínculos da partilha e do cuidado com o outro. Em contrapartida, tê-la cristalizada pode torná-la passiva, sem ambição e sem autoconfiança, doando-se demais aos outros sem considerar as suas necessidades. Ao reprimir a Feiticeira, a mulher pode manifestar tendências destrutivas para si. Em contrapartida, tê-la cristalizada pode levar a mulher a se tornar agressiva e intolerante na relação com o outro. Ao reprimir a Anciã a mulher reprime também a sua natureza interior, e em contrapartida tê-la cristalizada a faz viver em sua própria mente, sonhos e fantasias, se desprendendo do mundo real (Gray, 2017).

Estés (2018) apresenta e explora o arquétipo da Mulher Selvagem, e destaca através de contos e linguagem mítica diferentes personificações da mulher, como a Donzela, a Mãe, a Feiticeira, a Sábia, mas não de forma cíclica e sequenciada, e sim como manifestações para compreender a Mulher Selvagem. Para a autora, a Mulher Selvagem representa a natureza instintiva e intuitiva da psique feminina, que vem sendo domesticada pela sociedade ao longo dos anos. Sendo assim, recorre às histórias como recurso para convidar as mulheres a retomarem o contato com essa verdadeira natureza.

Sobre a terminologia da Mulher Selvagem, Estés (2018, p. 21) destaca:

[...] o termo selvagem nesse contexto não é usado em seu atual sentido pejorativo de algo fora de controle, mas em seu sentido original, de viver uma vida natural, uma vida em que a criatura tenha uma integralidade inata e limites saudáveis. Essas palavras, mulher e selvagem, fazem com que as mulheres se lembrem de quem são e do que representam. Elas criam uma imagem para descrever a força que sustenta todas as fêmeas. Elas encarnam uma

| força sem a qual as mulheres não podem viver.

Gray (2017) e Estés (2018) percorrem caminhos diferentes para auxiliar mulheres a se reconectarem com sua essência feminina. Gray (2017) parte de uma perspectiva mais cíclica e corporal, enquanto Estés (2018) usa uma perspectiva mais simbólica e psicológica. Ambas convergem ao destacar que esse resgate é urgente e necessário, uma vez que a natureza feminina vem sendo historicamente abafada e reprimida por estruturas sociais ao longo dos anos.

A dificuldade de deixar fluir as energias representadas pelos arquétipos, conforme sinaliza Gray (2017, p. 27-28) pode trazer sofrimento físico e mental para as mulheres:

Não se podem limitar ou controlar as energias do ciclo menstrual; essas energias, quando bloqueadas ou restringidas, podem aparecer de forma destrutiva. A energia precisa ser aceita como um fluxo que se expressará de um jeito próprio. Lutar contra esse fluxo pode causar sofrimento físico e mental porque a mulher que resiste a ele combate sua própria natureza, e com frequência o resultado pode ser agressividade, raiva e frustração. As energias menstruais encontram sua expressão nas variadas faces da natureza criativa de uma mulher.

Nota-se um movimento crescente de mulheres que buscam reconectar-se consigo mesmas, acolher seus ciclos e acessar a essência do feminino como forma de autoconhecimento, cura e empoderamento. Conforme Perozin e Volpi (2022) os trabalhos relacionados ao autodesenvolvimento feminino estão ganhando destaque e sendo cada vez mais divulgados por diversos profissionais através de livros, palestras, cursos, redes sociais, programas de TV, dentre outros. Esses trabalhos podem ser vivenciados de maneira coletiva ou individual, como acompanhamento do ciclo menstrual, rituais, meditação, dança, canto, pintura, conexão com a natureza, círculos de mulheres, dentre outros. Ou seja, práticas que fazem sentido para a experiência e vivência de cada mulher.

A Psicologia Corporal, de acordo com Perozin e Volpi (2022), pode agregar muito para fortalecer essa caminhada, auxiliando mulheres na busca pela liberdade de ser, sentir e se expressar. As autoras sinalizam ainda que, os padrões da sociedade atual levam a mulher a se perder de si e deixar de se expressar. Levando em consideração as teorias dos arquétipos, torna-se necessário apresentar estratégias que permitam com que a mulher integre suas diferentes energias para a plenitude da vivência do ser feminino.

A Psicologia Corporal na reconexão do arquétipo da donzela com a ciclicidade feminina

Tudo que tem vida gira em torno de ciclos, regidos pelas energias de expansão e contração. Essa lógica pode ser relacionada ao pilar base da Psicologia Corporal, que parte do pressuposto de que a saúde é resultado do equilíbrio entre esses dois movimentos: contração e expansão, representados por Reich (1995) através do livre fluxo da energia Orgone nos quatro tempos da fórmula do orgasmo: tensão mecânica – carga elétrica – descarga elétrica – relaxamento mecânico. Ao não completar essa curva de descarga energética, ocorre a estase de energia e assim o surgimento da neurose. Levando em consideração o funcionamento cíclico e funcional dos quatro tempos da fórmula do orgasmo, nos propomos a relacionar esses tempos com o movimento cíclico da mulher, representado pelos arquétipos da Donzela, Mãe, Feiticeira e Anciã.

No arquétipo da Donzela, correspondente ao período menstrual pré-ovulatório, existe a manifestação de uma energia vital intensa, maior produtividade e busca por desejos e sonhos, sendo possível relacionar com a excitação da fase de tensão. No arquétipo da Mãe, correspondente ao período ovulatório, a energia vital da mulher ainda está em alta e direcionada para o mundo exterior e para as relações. Período de maior desejo sexual e permissão corporal para desfrutar o prazer, sendo possível relacionar com a etapa de aumento de carga, acúmulo e intensificação da energia na fórmula do orgasmo. No arquétipo da Feiticeira, correspondente ao período pré-menstrual, a energia começa a diminuir e se volta para o mundo interior, a mulher vivencia mais intensamente o contato com a sua intuição, sendo possível relacionar com a etapa de descarga e liberação da energia. No arquétipo da Anciã, correspondente ao período menstrual, é momento de menor disposição física, recolhimento, pausa e abertura para o inconsciente, sendo possível relacionar com a etapa de relaxamento, repouso e queda da tensão energética proposta pela última etapa da fórmula do orgasmo de Reich (1995).

As descobertas de Wilhelm Reich com a fórmula do orgasmo e a energia Orgone foram base para a formação das diferentes escolas da Psicologia Corporal que surgiram após essas investigações. Neste trabalho, destaco a metodologia da Orgonoterapia conforme proposta por Trotta (1999), por ser o referencial que orienta minha atuação clínica há nove anos. Vale ressaltar que as práticas aqui apresentadas foram vivenciadas por mim ao longo da minha formação e atuação profissional, sendo também fundamentadas em notas de aula do curso de Formação em Psicoterapia Corporal (Reichow e Fernandes, 2014) e do curso de Especialização em Psicologia Corporal (Volpi e Volpi, 2024), que constituem importantes referenciais para o desenvolvimento do trabalho clínico que realizo.

A metodologia da orgonoterapia sistematizada por Trotta (1999) tem como base a teoria da Análise do Caráter desenvolvida por Reich (2004) e utiliza práticas de intervenção terapêutica verbais e corporais, com a finalidade de dissolver as couraças musculares e psíquicas que foram se estabelecendo no decorrer da vida. Trotta (1999) destaca que recebeu contribuições de abordagens das escolas inglesa, norueguesa e americana, bem como influências de Federico Navarro com a sistematização dos *actings*. Dou ênfase nesse trabalho, às práticas apresentadas por Trotta (1999) que fazem menção principalmente à Bioenergética de Lowen (1982) e à Vegetoterapia de Navarro (1996).

A Bioenergética é uma abordagem desenvolvida por Lowen (1982), que combina o trabalho do corpo com a mente para auxiliar as pessoas a despertarem seu potencial para o prazer e a alegria de viver. Os exercícios da Bioenergética, conforme Lowen e Lowen (1985), ajudam a pessoa a entrar em contato com suas tensões e emoções através do aumento vibratório do corpo, *grounding*, aprofundamento da respiração, agudização da autoconsciência e ampliação da autoexpressão.

Por sua vez, a Vegetoterapia tem origens nos estudos de Reich, e sua metodologia foi posteriormente sistematizada por Federico Navarro. Essa abordagem atua sobre o sistema nervoso neurovegetativo por meio do trabalho com os sete segmentos de couraças e seu objetivo final é levar o indivíduo a alcançar o caráter maduro, denominado caráter genital. (Navarro, 1996).

Para a organização do tema proposto, será apresentada a seguir a compreensão do encorajamento nos sete segmentos mapeados por Wilhelm Reich – ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico –, bem como práticas correspondentes, levando em consideração a cronificação da mulher no arquétipo da Donzela. O encorajamento consiste em um conjunto de disfunções corporais que reprimem emoções e impulsos, gerados a partir de um movimento de defesa contra o medo resultante de eventos traumáticos, situações de ameaça e sofrimento ao longo da história de vida. Vale lembrar que, conforme esse pressuposto, toda disfunção anatômico-fisiológica está associada a distúrbios psico-emocionais, fazendo parte de um sistema unitário. (Trotta, 1999).

Com base nos referenciais teóricos e práticos apresentados acima, os exercícios aqui propostos foram escolhidos e analisados com o propósito de favorecer a reconexão da mulher com a sua integralidade feminina, em especial aquelas que têm como dominância a energia do arquétipo da Donzela. Destaco ainda que as sugestões de práticas não devem

ser meramente aplicadas de forma padronizada ou mecânica. Diante disso, torna-se necessário que esse trabalho seja conduzido por profissionais habilitados na abordagem corporal, que tenham o manejo técnico para as demandas que possam emergir a partir de tal prática.

As práticas corporais também foram pensadas levando em consideração a relação entre o movimento cíclico dos arquétipos com a curva orgástica proposta por Reich (1995). As mulheres fixadas no arquétipo da Donzela apresentam alta carga de energia equivalente à fase de tensão, mas em contrapartida vão experimentar dificuldade para sustentar essa energia, descarregar e relaxar. Essa limitação em percorrer a curva completa de ambos os ciclos, resultam em comportamentos de excesso de racionalização e controle, produtividade extrema e dificuldade de entrega nas relações. Com base nisso, as práticas serão direcionadas a todos os segmentos de couraça, concentrando-se de maneira especial no primeiro, terceiro, quarto e sétimo segmento.

Primeiro Segmento ou Segmento Ocular

Trotta (1999) pontua que o encouraçamento do segmento ocular envolve falta de contato, alterações de percepção e interpretação de fatos, desatenção, desorientação, tonteiras, dores de cabeça, torpor, perturbações visuais, sensações de vazio na cabeça, etc. Perozin e Volpi (2022) complementam descrevendo que padrões negativos relacionados a esse segmento envolvem preocupações excessivas, excesso de racionalização, esquiva por medo de contato e timidez.

Diversas práticas corporais são sistematizadas para o desbloqueio do segmento ocular, e ressalto aqui algumas que podem contribuir para a mulher cronificada no arquétipo da Donzela trabalhando o seu excesso de racionalização, dificuldade de contato consigo mesma, resistência ao aprofundamento das relações e o foco. As práticas são apresentadas com a proposta de trazer maior acolhimento, percepção do mundo interno, foco e conscientização das suas posturas diante das relações sociais:

- Mãos em formato de concha cobrindo os ouvidos (Navarro, 1996), com o objetivo de estimular maior contato com o mundo interno e proporcionar sensação de acolhimento. Trotta (1999) afirma que essa é uma manobra de redução de estímulos sensoriais, usada em associação a práticas de maternagem.
- Visualização de um ponto de luz (lanterna) em movimento (Navarro, 1996), utilizada para aliviar tensões musculares e trabalhar a amplitude do campo visual e

relacional. Trotta (1999) destaca que essa prática favorece o acesso aos conteúdos do inconsciente e oportuniza o reprocessamento de memórias com grande significado emocional.

- Visualização de um ponto fixo no teto como foco (Navarro, 1996). Conforme Trotta (1999) essa prática trabalha a concentração.
- Experimentação de diferentes expressões faciais, prática que trabalha as máscaras sociais, fazendo contato com os sentimentos oriundos delas. Trotta (1999) sinaliza a importância de durante a prática focar na manutenção e repetição das expressões para estimular o acesso aos sentimentos.
- Rotação ocular, que consiste em realizar movimentos circulares com o olho (Navarro, 1996). Conforme Trotta (1999), trabalha a ampliação do campo visual e por isso a ampliação do campo relacional.

Segundo Segmento ou Segmento Oral

Perozin e Volpi (2022) pontuam que os padrões negativos de comportamento relacionados ao segmento oral envolvem dependência emocional, carência, dificuldade de se sustentar, falta de autonomia e falta de autoconfiança. Volpi (2022) complementa que a couraça implica em dificuldade de contato do tipo passivo (dependência) ou do tipo ativo (agressividade oral). Bloqueios nesse segmento aparecem como raiva, melancolia, sentimento de injustiça, baixa tolerância a frustração, ciúmes, possessividade, euforia, medo do abandono, medo da rejeição e insegurança.

Em relação às práticas desse segmento, Trotta (1999) descreve que é comum se associarem a movimentos de desencouraçamento de primeiro e segundo segmentos concomitantemente. Trago em evidência duas práticas para trabalhar a mulher no arquétipo da Donzela, levando em consideração o acesso e a elaboração do medo de abandono, muito presente na dificuldade de aprofundar as relações, e a raiva oral, contribuindo para formas assertivas de comunicação, o que cria maior conexão nas relações:

- *Acting* que consiste em fixar o olhar em um ponto à frente com a boca aberta (Navarro, 1996), e que tem como objetivo trabalhar a dissolução do medo do abandono. Trotta (1999) destaca que essa prática pode ser realizada com a visualização do rosto do terapeuta, estimulando um maior contato.

- *Acting* que trabalha o impulso de morder associado à lateralização do olhar (Navarro, 1996). A pessoa recebe o comando de realizar os movimentos de morder uma toalha entre os dentes, enquanto alterna o olhar para a direita e para a esquerda. Enquanto o ato de morder trabalha a raiva oral, a lateralização dos olhos trabalha a ampliação do campo relacional. Essa prática trabalha a ambivalência entre dependência e autonomia, que conforme Trotta (1999) são inconscientes em relação à figura materna.

Terceiro Segmento ou Segmento Cervical

O encouraçamento do segmento cervical, conforme Trotta (1999) está associado com a ansiedade de queda, autocontrole, medo de entrega, bloqueio da expressão sonora das emoções e a principal sede das defesas narcísicas. Perozin e Volpi (2022) destacam que os padrões negativos de comportamento relacionados a esse segmento envolvem busca excessiva de controle, contensão de emoções, dificuldade em se expressar, obsessão por organização e limpeza, autoimposição e culpa.

Ainda sobre a couraça desse segmento, Volpi (2022) descreve que o bloqueio se caracteriza pela dificuldade de falar, bolo na garganta, voz embargada, rubor, arrogância narcísica, controle, falta de humildade, medo do fracasso, medo da perda, moralismo e controle. Destaco aqui as seguintes práticas com o objetivo de trabalhar o excesso de controle, narcisismo e a entrega nas relações para mulheres com cronificação no arquétipo da Donzela:

- Movimento de lateralização do pescoço, que consiste em inclinar lentamente a cabeça para um lado e depois para o outro (Navarro, 1996), com o objetivo de trazer consciência e reduzir o comportamento de controle. Trotta (1999) acrescenta que conforme o conteúdo emocional destacado pelo sujeito, é possível propor expressões faciais ou determinadas palavras, como o “não”.
- A prática de pescoço pendente, que consiste na cabeça ficar levemente inclinada para trás (Navarro, 1996), trabalhando a dificuldade de entrega afetiva e o comportamento de controle. Trotta (1999) pontua que essa é uma das práticas mais importantes de relaxamento desse segmento.
- Movimentação passiva do pescoço, onde os movimentos do pescoço são conduzidos por outra pessoa – esta é uma prática indicada para trabalhar a dificuldade de entrega e o excesso de controle na vida. Conforme Trotta (1999) essa prática pode

ser associada à prática do pescoço pendente.

- Sonorização prolongada, onde, após inspirar fundo, deve-se soltar o ar juntamente com um som de “ah” prolongado (Navarro, 1996). Ajuda a esvaziar o peito, contatar emoções e fortalecer a voz. Na mesma proposta, Trotta (1999) sinaliza que práticas que estimulam gritar alto e forte abrindo bem a boca e a garganta podem trazer muitos benefícios para o trabalho de terceiro segmento.

Quarto Segmento ou Segmento Torácico

Sobre o encorajamento desse segmento, Trotta (1999) coloca que as emoções contidas são choro, raiva, ansiedade, capacidade desejante e impulsos afetivos. Dessa forma, as práticas devem envolver trabalhos de expressão da agressividade, movimentos de braços e mãos e trabalhos de respiração.

Volpi (2022) afirma que o encorajamento nesse segmento manifesta-se em sentimento de mágoa, ambivalência para escolhas, onipotência, prepotência, angústia, medo do fracasso. Os trabalhos corporais voltados para essas mulheres, com foco no quarto segmento, têm como objetivo favorecer a entrega e a conexão com os sentimentos, em especial naquelas que apresentam atitudes arrogantes e percepção exagerada de poder. Destaco as seguintes:

- Manipulação de argila, que aumenta a percepção das sensações, além de costumar ser uma prática muito prazerosa. É indicada como forma de resgatar a espontaneidade. Trotta (1999) destaca ainda que a argila tem propriedade de drenagem energética.
- Prática do *Stool*, onde a pessoa respira com uma elevação do peito e os braços para trás como proposta para trabalhar a sensibilização, entrega e conexão com os sentimentos. Lowen e Lowen (1985) apresentam diversas variações dessa prática, lembrando que é uma forma de respirar profundamente de maneira mais espontânea.
- Mãos abrindo e fechando para entrar em harmonia com os ritmos corporais, e as sensações de movimentos opostos como dar e receber, entregar e reter. Trotta (1999) ressalta que essa prática conecta a reflexos primitivos como sucção, mastigação, movimento peristáltico, ritmo respiratório e cardíaco, dentre outros.
- Braços suspensos, afastados do corpo e na linha dos ombros, com a fixação do olhar em um ponto à frente. Essa atividade que trabalha a busca e expressão do contato

afetivo e a maneira como se deseja na vida. Trotta (1999) ressalta essa prática é essencial para trabalhar o impulso de abraçar.

Quinto Segmento ou Segmento Diafragmático

Volpi (2022) apresenta que a manifestação emocional vinculada a esse segmento se apresenta como ansiedade, hostilidade a educadores repressivos, masoquismo, compulsão, medo de errar e medo da punição. Como forma de trabalhar a Donzela, com práticas direcionadas a esse segmento, destaco aquelas que trabalham sobre o diafragma, permitindo o seu relaxamento e mobilização, para trabalhar nelas principalmente a hostilidade e a ansiedade, visto que é muito difícil para essas mulheres se entregarem a pausas e momentos de relaxamento:

- Respiração diafragmática ou abdominal, que consiste em respirar expandindo e contraindo a região abdominal. Objetiva-se através dela desbloquear os músculos do diafragma e emoções associadas. Trotta (1999) destaca a inspiração forçada do diafragma para auxiliar no desbloqueio, sinalizando que é importante forçar o movimento inspiratório do diafragma, com o estufamento da barriga.
- Expiração forçada pelo nariz associada à contração da musculatura abdominal. Navarro (1996) nomeia esse movimento como *acting* do gato, que pode ser utilizado em diversos momentos e contribuiu no transporte da energia até a pélvis. Trotta (1999) destaca que sua utilização também leva ao relaxamento e mobilização do diafragma (Trotta, 1999).

Sexto Segmento ou Segmento Abdominal

Volpi (2022) destaca que a manifestação emocional ligada a bloqueios nesse segmento se refere ao sentimento de posse, avareza, comportamento colecionador e dependência associada à passividade. O foco no trabalho nesse segmento consiste em contribuir para a dissolução da rigidez e o apego a bens e objetos, muito comuns na mulher cronificada no arquétipo da Donzela, e sendo assim, para esse segmento destaco:

- De barriga para cima, levantar as duas pernas, contraindo a barriga e depois deixá-las cair livremente, se desprender, soltar. A proposta, de acordo com Trotta (1999), reproduz movimentos dos primeiros meses de vida, importantes para a construção da identidade primária, alívio da angústia de fragmentação.

Sétimo Segmento ou Segmento Pélvico

Conforme Perozin e Volpi (2022) os padrões negativos de comportamento relacionados a esse segmento envolvem falta de base e estrutura pessoal, sensação de falta de segurança, dificuldade em bancar e sustentar a si mesma, falta de contato com a própria sexualidade e potência criativa. Volpi (2022) explica que a manifestação emocional ligada ao bloqueio nesse segmento também se destaca por excesso ou repressão da sexualidade.

As práticas aplicadas a esse segmento trabalham as funções genitais e o embasamento postural. A couraça da mulher com cronificação na Donzela pode se apresentar como arrogância, competição excessiva e de privilégio ao papel social. Aqui destaco as seguintes práticas para trabalhar esses aspectos:

- Bater com os calcanhares no chão, trabalhando o embasamento postural e a expressão da raiva para que ela se torne funcional e sadia. Também traz maior contato com a realidade. (Trotta, 1999) destaca que, mais especificamente, essa prática trabalha a raiva anal, que se refere a conflitos associados à fase anal do desenvolvimento, envolvendo temas como controle, autonomia, oposição, retenção e poder.
- Chutar o colchão é uma forma de trabalhar a raiva fálica, que consiste em conflitos relacionados à fase fálica do desenvolvimento, envolvendo identidade, afirmação pessoal, competição e reconhecimento. (Trotta, 1999).
- *Grounding*, prática desenvolvida pela Bioenergética (Lowen, 1982), a qual Trotta (1999) apresenta como um trabalho de embasamento postural. Inicia-se com os pés paralelos ao corpo, joelhos levemente fletidos, e as respirações acontecem à medida que o corpo é flexionado lentamente até chegar próximo ao chão. Depois de uns minutos, sobe-se lentamente, permitindo que o corpo sinta um leve tremor. Lowen e Lowen (1985) apresentam diversas variações do *grounding*, trazendo que esse exercício é a chave do trabalho bioenergético, pois quando o sujeito estiver *grounded*, o corpo estará equilibrado, reto e firme. Sendo assim, promove estabilidade emocional, consciência corporal e segurança.
- Práticas que facilitam a liberação dos movimentos involuntários do corpo bem como a concentração da energia na pelve auxiliam no desencouraçamento desse segmento, bem como desencadeiam o reflexo do orgasmo, conceito proposto por Reich (1995), entendido aqui como um fenômeno de autorregulação, que envolve descarga e pulsação da energia orgone pelo organismo. Trotta (1999) destaca as práticas de abrir e fechar as pernas lentamente com os calcanhares unidos, contrair

e relaxar o assoalho pélvico com a inspiração e expiração, retraindo a pelve para trás na inspiração e para frente na expiração. Lowen e Lowen (1985) descrevem também os exercícios de movimento pélvico circular e movimento pélvico para frente e para trás com o objetivo de sentir as tensões na área pélvica, proporcionando alívio das mesmas.

Não somente no trabalho de quarto e quinto segmentos, mas também durante a execução de todas as práticas, é necessário trabalhar a respiração. Lowen e Lowen (1985) destacam que os adultos tendem a apresentar padrões desorganizados de respiração, devido a tensões musculares resultantes de conflitos emocionais que se desenvolveram ao longo do crescimento.

Vale ressaltar também que a massagem aplicada nos diferentes segmentos pode atuar como forma de abrandamento da couraça, preparação para o desenvolvimento de outras práticas ou ainda como meio de relaxamento da musculatura após a execução das mesmas (Trotta, 1999).

Considerações Finais

Vivemos em uma sociedade de orientação masculina, e atualmente é desafiador para nós mulheres sentirmos e vivermos as expressões da feminilidade. A mulher da sociedade moderna vive a fusão entre o mundo da ciência e o mundo da intuição, e possui sim a capacidade de equilibrá-los em uma dança harmônica de experiências. No entanto, para isso, é preciso olhar para dentro de si e redescobrir a verdadeira natureza.

Este trabalho evidenciou a importância da reconexão com a natureza feminina através da ciclicidade menstrual e os arquétipos da Donzela, Mãe, Feiticeira e Anciã. Trouxe em evidência também a supervalorização da sociedade para o arquétipo da Donzela, que é aquele que mais se distancia do universo intuitivo e cíclico da menstruação – fato, que justifica, nos dias de hoje, a aversão que muitas mulheres têm de viver em harmonia com seu ciclo. O arquétipo da Donzela, assim como os demais, precisa entrar em equilíbrio com os outros aspectos do ciclo, caso contrário, ocorrem desequilíbrios emocionais, desconexão corporal e conflitos internos.

Compreendemos também como as quatro fases vivenciadas pela mulher a partir da ciclicidade da menstruação podem ser relacionadas com os quatro tempos da fórmula do orgasmo desenvolvida por Reich (1995). Tensão, carga, descarga e relaxamento correspondem ao ciclo da energia vital, e de acordo com os pressupostos da Psicologia

Corporal qualquer bloqueio nesse ciclo leva à estagnação da energia, e como consequência causa interferências na saúde física e emocional.

O presente trabalho se concentrou em como a Psicologia Corporal, seus estudos e práticas, pode promover a integração do arquétipo da Donzela contribuindo para o despertar e a fluidez dessas energias criativas. É válido retomar aqui, que as práticas dessa abordagem favorecem o acesso a conteúdos emocionais e, portanto, devem ser conduzidas com cautela e responsabilidade técnica, já que são fundamentadas em referenciais teóricos e clínicos específicos.

Na abordagens apresentadas foi possível fazer conexões com as couraças e identificar práticas e intervenções corporais que podem ser direcionadas ao trabalho com mulheres fixadas no arquétipo da Donzela, que têm como características necessidade excessiva de controle, dificuldade de entrega e de envolvimento afetivo, resistência em pedir ajuda e predominância do funcionamento racional. É possível observar também, nessas mulheres, o acúmulo de muitos projetos e metas, uma dinâmica marcada pelo movimento constante e produtividade, uma orientação voltada somente ao fazer e a dificuldade de realizar momentos de pausas.

Vale ressaltar aqui que o trabalho apresentado destacou as práticas como possibilidades de trazer maior consciência corporal, contato com a dimensão afetiva e flexibilização desses padrões de funcionamento. No entanto, a Donzela, quando integrada aos demais arquétipos, traz energia, dinamismo, abertura ao novo, determinação, ambição, autonomia, autoconfiança e sociabilidade, sendo assim, indispensável para a vivência da plenitude do ser feminino.

Referências

ESTÉS, Clarissa Pincola. *Mulheres que correm com os lobos*. Rio de Janeiro: Rocco, 2018.

GRAY, Miranda. Suas energias da Donzela são as mais dominantes? É hora de restabelecer o equilíbrio. *The worldwide womb blessing*, 2018. Disponível em: <<https://wombblessing.com/pt-br/are-you-over-dominant-in-your-maiden-energies-its-time-to-bring-balance/>>. Acesso em: 25/09/2025.

GRAY, Miranda. *Lua Vermelha: as energias criativas do ciclo menstrual como fonte de empoderamento sexual, espiritual e emocional*. São Paulo: Pensamento, 2017.

LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. 2ª ed. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, Alexander; LOWEN, Leslie. *Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante*. São Paulo: Ágora, 1985.

NAVARRO, Federico. *Metodologia da Vegetoterapia Carácter-analítica: sistemática, semiótica, semiologia, semântica*. São Paulo: Summus, 1996.

PEROZIN, Nathalie Pailo; VOLPI, Sandra Mara. A Psicologia Corporal como auxiliar na busca feminina pela liberdade de ser, sentir e se expressar. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. (Org.). 25º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. *Anais*. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. Disponível em: <<https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2022/A-psicologia-corporal-como-auxiliar-na-busca-feminina-Nathalie-Perozin-e-Sandra-Volpi-min.pdf>>. Acesso em: 18/09/2025.

REICH, Wilhelm. *Análise do Caráter*. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. 19ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1995.

REICHOW, Jeverson; FERNANDES, Gisele Jacinta R. C. *Curso de Formação em Psicoterapia Corporal*. Criciúma: Instituto Hólon, 2014. Notas de aula.

TROTTA, Ernani Eduardo. Metodologia da Orgonoterapia. *Revista da Sociedade Wilhelm Reich RS*, Porto Alegre, n. 3, p. 32-57, 1999.

VOLPI, José Henrique. Mapeamento emocional do corpo humano. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. (Org.) *Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal*. Módulo 2, Unidade 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2022.

VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra. Mara. (Org.) *Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal*. Módulo 1, Disciplina 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2024.

Credenciais dos autores

Daiani Sangaletti

Psicóloga (CRP-12/12455), com especialização em Sistema Único de Assistência Social (SATC), Neuropsicopedagogia Clínica e Institucional com Educação Especial e Inclusiva (CENSUPEG) e Transtorno do Espectro Autista (Rhema Educação). Psicoterapeuta Corporal com Formação pelo Instituto Hólon. Especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

José Henrique Volpi

Psicólogo (CRP-08-3685), graduado em 1989 pela Universidade Tuiuti do Paraná. Especialista em Psicologia Clínica, Psicologia Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e *Brainspotting*.

Especialista em Acupuntura Clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado que mede a energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde/Neuropsicofisiologia (UMESP) e Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento (UFPR). Membro parecerista do Conselho Federal de Psicologia (CFP). Diretor do Centro Reichiano, organizador e presidente dos Congressos Brasileiros de Psicoterapias Corporais.

Como citar este trabalho

SANGALETTI, Daiani; VOLPI, José Henrique. O arquétipo da donzela e a sociedade contemporânea. In: Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 29, 2026. Curitiba: Centro Reichiano. ISBN 978-65-89012-07-8. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/anais/o-arquetipo-da-donzela-e-a-sociedade-contemporanea/>. Acesso em: 31/08/2026.