



O sentir como uma ponte para o contato com a autorregulação

Feeling as a bridge to contact with self-regulation

Simony Aparecida Cantelle (1); José Henrique Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

Resumo

O sentir é uma de nossas mais importantes ferramentas e nos conecta com tudo o que está ao nosso redor. A partir disso, buscamos trazer uma análise sobre o sentir, como fonte de conexão entre nosso corpo, mente e energia, visto que nos atualizamos diariamente de forma intelectual e racional, mas frequentemente deixamos de lado nossos sentimentos, emoções e sensações, invalidando-os. Assim sendo, buscamos resgatar a importância desse aspecto, mostrando que, mesmo em meio a tantas exigências, somos capazes de trilhar caminhos que nos conectam como um todo, rompendo a cisão existente entre mente e corpo.

Palavras-chave: Autorregulação; Couraça; Emoção; Reich; Sensação.

Abstract

Feeling is one of our most important resources and connects us with everything around us. From this perspective, this article presents an analysis of feeling as a source of connection among body, mind, and energy. While people constantly update themselves intellectually and rationally, they often neglect their feelings, emotions, and bodily sensations, invalidating them. Therefore, this study seeks to rescue the importance of feeling, demonstrating that even amid the many demands of contemporary life, it is possible to cultivate pathways that reconnect the individual as a whole, overcoming the division between mind and body.

Keywords: Self-Regulation; Character Armor; Emotion; Reich; Sensation.

Vivemos em uma época denominada era Digital, na qual estamos constantemente conectados através da televisão, do rádio e principalmente pelas redes sociais, somos atualizados sobre as informações do mundo, a previsão do tempo, sobre o meio ambiente, recebemos diariamente notificações de amigos, familiares, cônjuges e de trabalho.

A partir disso realizamos adaptações e nos flexibilizamos a estas possibilidades que se tornaram necessidade e obrigação em nossas vidas. Diante disso, buscamos trazer uma

análise sobre o sentir, como fonte de conexão entre nosso corpo, mente e energia, visto que, nos atualizamos diariamente de forma intelectual e racional, mas frequentemente deixamos de lado nossos sentimentos, emoções e sensações, invalidando-os.

Assim sendo, buscamos resgatar a importância desse aspecto, que mesmo em meio a tantas exigências, somos capazes de trilhar caminhos que nos conectam como um todo, quebrando a cisão existente entre a mente e o corpo.

Reich (1998), afirma que comumente acreditamos que a racionalidade e intelectualidade humana não possuem nenhuma conexão com a afetividade presente em nós, que é exclusivamente objetiva, na qual se enxerga a realidade tal qual ela é, concreta. Porém, comenta a necessidade de levarmos em conta dois aspectos. O primeiro diz respeito à atividade intelectual ser também vegetativa e o segundo aponta que uma atividade intelectual pode apresentar uma carga afetiva de igual intensidade, assim como uma atividade unicamente de expressão afetiva.

Aponta através da metodologia caracterológico-analítica, que nossa atividade intelectual pode também seguir dois caminhos distintos, um deles faz com que caminhemos para longe da realidade, distanciando-nos da cognição e da realidade do mundo. E o outro refere-se ao oposto, aproximando da realidade juntamente com o afeto, tendo assim uma uniformidade entre essas funções (REICH, 1998).

Ressalta-se também que a função afetiva e a função intelectual, não são meramente atividades mecânicas de um organismo vivo, elas possuem uma relação funcional, portanto caminham juntas, apresentando-se em totalidade (REICH, 1998).

Uma possibilidade é que a valorização da função intelectual sobre a afetiva, pode se dar pelas sucessivas tentativas de explicar a complexidade da mente humana e os fenômenos da natureza, como o movimento cartesiano e as metodologias científicas para a comprovação de aspectos desses fenômenos naturais, desconsiderando a sensação de órgão e levando em conta somente o aspecto racional e lógico.

Apesar disso, não devemos notar esse “movimento racional” como algo negativo, pois isso oportunizou a categorização e comprovação de muitos aspectos que hoje temos como verdades fundamentais que são sucessivamente derrubadas por novas teorias. Criando um constante movimento e aumento do conhecimento científico, também como uma espécie de expansão e contração do desenvolvimento humano nesse sentido.

Diante disso, o desenvolvimento da função intelectual, assim como a abrangência do conhecimento científico apresenta um constante crescimento. Mas ao analisarmos sob a ótica da totalidade a nossa função afetiva, a qual envolve, emoções, sentimentos e sensações não acompanharam essa evolução, pois entendemos que esse aspecto de nosso organismo tem menor valor e em consequência frequentemente invalidamos essa função, ela não desaparece por completo, mas sofremos uma constante angústia por não permitirmos o livre fluxo desse aspecto em nossa vida que fica reprimido.

[...] É preciso considerar o ponto de vista orgonômico a respeito do par - percepção subjetiva x realidade objetiva. Ao contrário da ciência clássica que separa os dois de forma quase inconciliável, a orgonomia considera a sensação subjetiva e a realidade objetiva como uma unidade funcional, na qual observador (Eu) e observado (Realidade) são polos de um mesmo fenômeno (PAULA, 2021).

É possível compreender que a menor valorização da função afetiva é também uma consequência do movimento que realizamos em nossa sociedade que é rígida e repressora, e devido a isso buscamos uma forma de nos proteger dos conflitos e frustrações, formando assim nosso caráter, tal qual é afirmado por Reich (1998).

Reich (1982, p.39) nos afirma que “o caráter específico da atmosfera sexual-ideológica é a negação sexual e degradação da sexualidade, que fazem seu efeito em cada indivíduo isolado da sociedade autoritária no processo da repressão sexual”.

Diante dos conflitos entre as necessidades internas (pulsões) de um indivíduo com as frustrações externas (medo do castigo), o ego (parte exposta ao perigo) busca uma maneira de lidar com esses conflitos e sofre alterações quando é frequentemente exposto a mesma situação e até mesmo a questões semelhantes, o que o torna rígido. Denomina-se essa mudança de caráter (REICH, 1998).

Essa questão faz com que um indivíduo se torne mais resistente aos desprazeres do mundo, mas em consequência passa a apresentar dificuldades para sentir o prazer e a capacidade de realização, pois sua motilidade libidinal e agressiva está enrijecida pelo encorajamento caracterial (REICH, 1998).

Dessa maneira, evidencia-se a dificuldade de nos permitirmos sentir devido aos nossos traços caracteriais, aos nossos medos e a moral existente dentro de nós. Essas questões estão ligadas a forma como aprendemos a sermos humanos em nossa sociedade, ao que é considerado “correto” e dentro do “padrão” aceito e esperado.

Com isso, podemos notar as diferenças existentes entre a regulação moralista e a autorregulação econômico-sexual. A primeira concebe a moral como uma obrigatoriedade, não é capaz de satisfazer os instintos naturais dos seres humanos, gera contradições psíquicas, a moral posiciona-se contra a natureza, fazendo um aumento do instinto, levando a defesa moral crescer ainda mais e não permite a circulação livre da energia no corpo humano (REICH 1975).

A segunda, a autorregulação econômico-sexual segue o princípio do prazer, está de acordo com os instintos naturais, tendo um funcionamento idêntico a eles, utiliza a energia do desejo utópico e a modifica para outros objetivos e relações, mantendo o constante movimento de contração e expansão, tendo assim a autorregulação das funções naturais do organismo (REICH, 1975).

É possível perceber que a autorregulação é o nosso ideal de funcionamento, devemos tê-lo como referência de uma base saudável e natural, e caminhar na busca por estarmos mais próximos a ela e não mais distantes.

Reich (1998), comenta que existe uma constante interação e influência do comportamento fisiológico sobre o comportamento psíquico e o inverso também ocorre. Apesar da relevância desse fator de interação, é necessário compreender também a relação funcional desses fatores em conjunto, em sua totalidade.

Assim sendo, percebemos que Reich leva em conta as funções específicas do organismo, mas principalmente busca a integração desses diversos aspectos.

Não se trata de enaltecer mais uma função a outra, mas sim de conseguirmos dar sentido e significado para ambas de igual maneira. A função afetiva é diferente da função racional, cada uma cumpre seu papel dentro do organismo humano, mas ao mesmo tempo interagem em conjunto e cruzam suas funcionalidades, tendo uma integração e totalidade.

Uma possibilidade desse caminho para a conexão com nossa totalidade e o sentir é a vegetoterapia caracterológico-analítica, juntamente com a análise reichiana. Metodologias as quais utilizamos na busca por encontrar formas saudáveis de realizar esse reencontro entre a mente, o corpo e a energia.

A vegetoterapia caracterológico-analítica é uma metodologia terapêutica com implicações socioculturais, ou seja, políticas (não partidárias!), cujo escopo é contribuir para transformar, gradual e progressivamente, a condição atual de nossa sociedade (causa da psicopatologia coletiva em que nos encontramos!). Essa metodologia usa diversas técnicas,

mas não é uma técnica de liberação emocional: é uma terapia! A vegetoterapia é um trabalho terapêutico que atua sobre o sistema neurovegetativo: a análise caracterial é um trabalho de transformação de uma caracterialidade para produzir sua maturação em caráter genital (NAVARRO, 1996, p.13).

Por fim, podemos refletir a partir dessa perspectiva o quanto a desvalorização da função afetiva, reforça nossas couraças e nos deixa distantes de nossa potência orgástica, enfraquecendo-nos e abrindo possibilidades para o adoecimento.

Buscamos caminhos que nos aproximem da genitalidade ou que nos proporcionem mais momentos com a genitalidade, alimentando aquilo que há de mais saudável e funcional em nós, não precisa ser necessariamente uma utopia. Mas, uma nova possibilidade de desafios, pensando que o caminho até esse resultado é uma construção e todo o percurso desse processo é aprendizado e amadurecimento dos traços caracteriais de todos nós.

Referências

NAVARRO, F. Metodologia da vegetoterapia caractero-analítica: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus, 1996.

PAULA, M. B. T. A descoberta do orgone atmosférico. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. (Org.) Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal. Curitiba: Centro Reichiano, 2021, módulo 2.

REICH, W. A função do orgasmo: problemas econômico-sexuais da energia biológica. São Paulo: Editora Brasiliense, 1975.

REICH, W. Análise do caráter. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, W. A revolução sexual. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1982.

Credenciais dos autores

Simony Aparecida Cantelle

Psicóloga (CRP-08/33629) Clínica e Organizacional, Bacharel em Psicologia pela Universidade do Contestado. cursando Especialização em Psicologia Corporal, no Centro Reichiano - Curitiba/PR. simonycantelle@gmail.com

José Henrique Volpi

Psicólogo (CRP-08-3685), Especialista em Psicologia Clínica, Anátomo-Fisiologia, Hipnose Ericksoniana, Psicodrama e Brainspotting. Psicoterapeuta Corporal Reichiano, Analista

psico-corporal Reichiano formado com o Dr. Federico Navarro (Vegetoterapia e Orgonoterapia). Especialista em Acupuntura clássica e Método Ryodoraku (eletrodiagnóstico computadorizado de medição da energia dos meridianos do corpo). Mestre em Psicologia da Saúde. Doutor em Meio Ambiente e Desenvolvimento. volpi@centroreichiano.com.br

Como citar este artigo

CANTELE, Simony Aparecida; VOLPI, José Henrique. O sentir como uma ponte para o contato com a autorregulação. Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal, Curitiba, v. 23, p. 67-71, 2022. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/artigos/o-sentir-como-uma-ponte-para-o-contato-com-a-autorregulacao/>. Acesso em: 04/06/2026.