



## O corpo lembra

A neurofisiologia do trauma?

*The Body Remembers*

José Henrique Volpi (1)

(1) Centro Reichiano · Curitiba-PR · Brasil

---

### Resumo

O artigo investiga a conexão entre corpo e mente na vivência do trauma, unindo a Psicologia Corporal de Wilhelm Reich e Alexander Lowen às descobertas recentes da neurociência. Discute as mudanças cerebrais e fisiológicas causadas por experiências traumáticas, como a hiperatividade da amígdala e a disfunção do sistema nervoso autônomo. Com base em pesquisas de autores como Bessel van der Kolk, Stephen Porges e Peter Levine, conclui-se que o tratamento efetivo do trauma exige intervenções somáticas que favoreçam a reintegração entre corpo e mente, a autorregulação emocional e a recuperação da vitalidade.

**Palavras-chave:** Corpo; Mente; Neurociência; Psicologia corporal; Trauma.

### Abstract

This article explores the connection between body and mind in the experience of trauma, integrating the principles of Body Psychotherapy developed by Wilhelm Reich and Alexander Lowen with recent findings in neuroscience. It discusses the cerebral and physiological changes associated with traumatic experiences, including amygdala hyperactivity and dysregulation of the autonomic nervous system. Drawing on the work of researchers such as Bessel van der Kolk, Stephen Porges, and Peter Levine, the article argues that effective trauma treatment requires somatic interventions that promote the reintegration of body and mind, emotional self-regulation, and the restoration of vitality. The discussion highlights the importance of embodied approaches in understanding and treating the lasting effects of trauma.

**Keywords:** Body; Body Psychotherapy; Neuroscience; Trauma; Mind.

### Introdução

Os progressos na neurociência e na psicologia somática demonstram que o trauma afeta não só a mente, mas também o corpo. Pesquisas indicam modificações em áreas cerebrais fundamentais, como a amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal, bem como alterações no sistema nervoso autônomo (KOLK, 2020; PORGES, 2011).

A Psicologia Corporal, fundamentada nos princípios da couraça muscular de Reich (1973) e nas técnicas da Análise Bioenergética de Lowen (1975), propõe uma metodologia terapêutica para acessar memórias corporais, aliviar tensões crônicas e favorecer a autorregulação emocional (BOADELLA, 1991; BERNHARD, 2007). Este artigo sugere uma combinação dessas abordagens com dados neurobiológicos atuais.

## **O que é trauma?**

Trauma é uma resposta desregulada do organismo a uma ameaça percebida como avassaladora, sendo seu impacto mais relevante do que o evento em si (KOLK, 2020).

Estudos em neurociência e psicologia corporal mostram que diferentes tipos de experiências traumáticas podem levar a manifestações corporais e neurológicas específicas. Em situações de abuso físico ou sexual, é comum observar aumento da tensão muscular crônica, juntamente com dificuldades respiratórias e rigidez postural. Esses mecanismos estão relacionados à ativação contínua do sistema de defesa do corpo (REICH, 1973; VAN DER KOLK, 2020).

Neurologicamente, esses acontecimentos estão ligados à hipervigilância constante e à diminuição do volume do hipocampo, área cerebral encarregada da consolidação das memórias e da regulação do estresse (VAN DER KOLK, 2020; PORGES, 2011).

Casos de negligência emocional ou abandono, particularmente na infância, geralmente se manifestam fisicamente por meio de posturas encurvadas, fraqueza muscular e redução da tonicidade corporal, sinalizando um padrão de colapso tanto fisiológico quanto emocional. Essas condições podem estar ligadas a uma disfunção do córtex pré-frontal, região encarregada do controle emocional e da tomada de decisões, resultando em problemas de autorregulação e de vínculo afetivo (LEVINE, 2010; PORGES, 2011).

Por outro lado, acidentes graves ou desastres naturais costumam gerar respostas somáticas intensas, como palpitações, sudorese e tremores involuntários, decorrentes da hiperatividade da amígdala. Essa estrutura cerebral está envolvida na detecção de ameaças e nas respostas de luta, fuga ou congelamento (VAN DER KOLK, 2020; MAROTI et al., 2022). Quando não são integradas, essas reações podem se tornar crônicas, mantendo o corpo em estado de alerta e tensão muscular que caracteriza o trauma.

Dessa forma, cada tipo de experiência traumática deixa no corpo e no sistema nervoso uma forma particular de registro e resposta, comprovando que o trauma é um fenômeno tanto neurofisiológico quanto somático. Isso requer abordagens terapêuticas que

considerem essa conexão entre corpo, cérebro e emoção (REICH, 1973; LOWEN, 1975; VAN DER KOLK, 2020).

## **Corpo e cérebro: a fisiologia do trauma**

O trauma reconfigura os circuitos neurais e modifica as respostas autonômicas. Os progressos na neurociência têm mostrado que o trauma psicológico causa mudanças estruturais e funcionais em várias regiões do cérebro, impactando diretamente a maneira como a pessoa percebe e reage ao mundo. A amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal são algumas das principais estruturas afetadas, cujas funções passam por mudanças consideráveis após vivências traumáticas intensas.

Em pessoas que sofreram traumas, a amígdala — responsável pela detecção de ameaças e ativação de respostas defensivas — costuma mostrar hiperatividade constante. Essa condição mantém o organismo em estado de alerta, resultando em hipervigilância, reatividade emocional e problemas para diferenciar situações seguras de perigosas (VAN DER KOLK, 2020; PORGES, 2011).

Em casos de trauma crônico, o hipocampo, responsável pela consolidação das memórias e pela contextualização temporal das experiências, geralmente apresenta redução em seu volume e funcionamento irregular. Essa mudança afeta a habilidade de distinguir passado e presente, fazendo com que a pessoa reviva memórias traumáticas como se fossem atuais (BREMNER, 2006; VAN DER KOLK, 2020).

Em contrapartida, o córtex pré-frontal, região ligada à regulação emocional, ao planejamento e ao controle do comportamento, costuma mostrar atividade diminuída, o que dificulta a modulação das respostas emocionais produzidas pela amígdala. Essa disfunção está relacionada à desregulação emocional, à impulsividade e a problemas em manter a calma e a autorregulação (SHIN; LIBERZON, 2010; PORGES, 2011).

Essas evidências demonstram que o trauma é tanto um fenômeno psicológico quanto neurofisiológico, indicando um desequilíbrio na interação entre as áreas subcorticais e corticais do cérebro. Para o processo terapêutico e a recuperação da estabilidade emocional, é fundamental restabelecer a integração entre essas áreas (VAN DER KOLK, 2020; LEVINE, 2010).

O sistema nervoso autônomo regula funções como respiração, frequência cardíaca e tônus muscular. A Teoria Polivagal explica que estados crônicos de luta, fuga ou congelamento surgem como adaptações traumáticas (PORGES, 2011).

## **Figura 1 - Fluxo de resposta autonômica ao trauma**

Evento traumático → Ativação da amígdala → Hiperatividade simpática → Resposta de luta/fuga ↓ Congelamento → Ativação do nervo vago dorsal.

## **Psicologia Corporal e trauma**

Wilhelm Reich (1973) notou que as tensões musculares persistentes, que ele chamou de “courage muscular”, atuam como defesas inconscientes formadas pelo corpo para reter emoções suprimidas e vivências traumáticas. Posteriormente, Alexander Lowen (1975) expandiu essa ideia ao criar a Análise Bioenergética, enfatizando a conexão entre bloqueios energéticos, expressão emocional e vitalidade do corpo.

Essas tensões podem aparecer em várias partes do corpo, e cada uma delas indica um aspecto particular da história emocional da pessoa. É comum sentir rigidez e dores crônicas na região do pescoço e dos ombros, geralmente ligadas à contenção emocional e ao esforço para “suportar” responsabilidades em excesso. Intervenções psicocorporais focadas nessa área englobam alongamentos, mobilização articular e respiração direcionada, visando restaurar a flexibilidade e o fluxo energético (LOWEN, 1975; BERNHARD, 2007).

No tronco e diafragma, é comum notar respiração superficial, um padrão típico em pessoas que sentem medo, ansiedade ou reprimem emoções. Essa restrição respiratória diminui a conexão com as próprias sensações e sentimentos. Nesse contexto, a intervenção terapêutica visa reeducar o padrão respiratório por meio de exercícios de respiração profunda e consciente, o que ajuda a liberar tensões acumuladas e aumentar a vitalidade (BOADELLA, 1991; BERNHARD, 2007).

É frequente encontrar tensões musculares e problemas de mobilidade na área do quadril e das pernas, que representam resistência ao movimento e obstrução do impulso de agir ou progredir na vida. Nesse cenário, a bioenergética sugere a utilização de movimentos expressivos e posturas de enraizamento, possibilitando que a pessoa se reconecte com seu corpo e com o ambiente ao redor, aumentando a sensação de segurança e presença (LOWEN, 1975; BERNHARD, 2007).

Assim, a Psicologia Corporal concentra-se em acessar as memórias corporais e facilitar a reintegração funcional do corpo, integrando os elementos emocionais, energéticos e fisiológicos. Essa metodologia visa recuperar a autorregulação emocional e neurofisiológica, possibilitando que o corpo retorne a pulsar com mais liberdade e

autenticidade (BERNHARD, 2007; BOADELLA, 1991).

## **Evidências científicas de intervenções somáticas**

Nas últimas décadas, pesquisas têm mostrado a efetividade das terapias somáticas na diminuição de sintomas de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), ansiedade e depressão, destacando a relevância de incorporar o corpo ao processo psicoterápico (MAROTI et al., 2022). As evidências sugerem que o tratamento do trauma não deve ser limitado à narrativa cognitiva ou verbal, mas deve incorporar técnicas que ajustam o tônus muscular, a respiração e a percepção corporal, conforme destaca Van der Kolk (2020).

A respiração consciente é uma das intervenções mais pesquisadas e ajuda a diminuir a hiperatividade simpática, que é o estado fisiológico de alerta constante frequentemente observado em sobreviventes de trauma. Estudos em neurociência mostram que o controle da respiração afeta diretamente a regulação do sistema nervoso autônomo, ativando o nervo vago e ajudando a restaurar estados de calma e segurança (PORGES, 2011; VAN DER KOLK, 2020; MAROTI et al., 2022).

O movimento expressivo é outra técnica bastante usada, que ajuda a liberar tensões físicas e bloqueios emocionais. Essa técnica, que tem suas raízes nas teorias de Reich e foi aprofundada por Lowen (1975), possibilita que o corpo recupere sua habilidade de pulsar e se mover de forma espontânea, promovendo a integração entre emoção, respiração e postura (BERNHARD, 2007; LOWEN, 1975).

A bioenergética, introduzida por Lowen (1975) e expandida por Boadella (1991), também demonstra resultados relevantes no incremento da vitalidade e da consciência corporal. Essa técnica visa restaurar o fluxo energético natural do corpo e aumentar a autorregulação psicofisiológica por meio de exercícios específicos que envolvem respiração, expressão emocional e contato com o chão, ou *grounding* (BOADELLA, 1991; BERNHARD, 2007).

Essas perspectivas apoiam a ideia de que a cura do trauma exige a participação ativa do corpo no processo terapêutico. Ao reconectar-se à experiência somática de maneira segura e gradual, o paciente pode reestruturar os circuitos neurais de defesa e recuperar a habilidade de sentir, expressar e confiar — elementos essenciais para a recuperação de traumas (VAN DER KOLK, 2020; PORGES, 2011).

## **Conclusão**

A conexão entre a neurociência atual e a Psicologia Corporal valida que o trauma é um fenômeno psicossomático no sentido mais abrangente da palavra: corpo e mente formam um sistema único, em diálogo constante. Os traumas se manifestam tanto nas estruturas cerebrais — como a amígdala, o hipocampo e o córtex pré-frontal — quanto nos músculos, na respiração, na postura e nas expressões emocionais (BREMNER, 2006; VAN DER KOLK, 2020; PORGES, 2011).

A contribuição de Wilhelm Reich é essencial para essa compreensão. Reich (1973) afirmava que as experiências emocionais reprimidas se manifestam no corpo como tensões musculares crônicas, que chamou de “couraça muscular”, já nas décadas de 1930 e 1940. De acordo com o autor, essa couraça não só simboliza uma defesa psicológica, como também forma uma memória corporal inconsciente que influencia o fluxo energético, a respiração e o comportamento. Em outras palavras, Reich previu, com base empírica e clínica, o que a neurobiologia do trauma atualmente caracteriza como disfunções na autorregulação autonômica e na integração entre cérebro e corpo (PORGES, 2011; VAN DER KOLK, 2020).

Com base nesse fundamento, Alexander Lowen (1975) ampliou os conceitos reichianos ao criar a Bioenergética, estabelecendo técnicas corporais para liberação emocional e reintegração somática. Décadas mais tarde, autores como Bessel van der Kolk (2020) e Stephen Porges (2011) apresentaram os fundamentos neurofisiológicos que explicam cientificamente os mecanismos que Reich observou clinicamente. Esses mecanismos incluem a função da respiração, do tônus muscular e da expressão corporal na regulação do sistema nervoso. Portanto, pode-se dizer que Reich estabeleceu as bases do que hoje conhecemos como neurociência somática do trauma, mesmo que sua linguagem e contexto histórico não fossem científicos no sentido atual.

A abordagem corporal reichiana também estabeleceu uma ética clínica que considera o corpo como sujeito, e não somente como objeto de intervenção terapêutica. Esse conceito permanece fundamental nas abordagens contemporâneas, que veem no corpo o espaço para a experiência, a defesa e a cura. Ao incorporar os conhecimentos da neurociência contemporânea, a Psicologia Corporal fortalece a perspectiva reichiana de que a saúde emocional está ligada à livre circulação da energia, à respiração completa e à expressão natural das emoções (REICH, 1973; BOADELLA, 1991; BERNHARD, 2007).

Assim, o legado de Reich vai além de sua época: suas ideias inovadoras sobre a ligação entre corpo, emoção e energia vital são apoiadas empiricamente pelas descobertas atuais

sobre trauma e regulação autonômica. Desse diálogo entre tradição e ciência, emerge uma visão integrativa e humanista, na qual o corpo deixa de ser apenas um suporte para a mente e passa a ser o protagonista da experiência e do processo terapêutico.

Em resumo, entender que “o corpo lembra” é reconhecer a profundidade da perspectiva reichiana — uma abordagem que integrou psicologia, biologia e ética da vitalidade. Com novos instrumentos e linguagem, a ciência de hoje apenas valida o que Reich pressentiu há quase um século: o corpo é o registro vivo das emoções humanas e a chave para a verdadeira cura.

---

## Referências

- BERNHARD, Alice. *Psicoterapia corporal e o corpo energético: Reich revisitado*. São Paulo: Summus, 2007.
- BOADELLA, David. *Correntes da vida: energia e padronização no corpo humano*. São Paulo: Summus, 1991.
- BREMNER, J. Douglas. Traumatic stress: effects on the brain. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, v. 8, n. 4, p. 445-461, 2006.
- KOLK, Bessel van der. *O corpo guarda as marcas: cérebro, mente e corpo na cura do trauma*. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
- LEVINE, Peter. *Waking the Tiger: Healing Trauma*. Berkeley: North Atlantic Books, 2010.
- LOWEN, Alexander. *Bioenergética*. São Paulo: Summus, 1975.
- MAROTI, Daniel et al. Internet-based emotional awareness and expression therapy for somatic symptom disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Psychosomatic Research*, v. 163, p. 111068, dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.111068>. Acesso em: 29 out. 2025.
- PORGES, Stephen W. *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-regulation*. New York: W. W. Norton & Company, 2011.
- REICH, Wilhelm. *A função do orgasmo*. 3. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 1973.
- SHIN, Lisa M.; LIBERZON, Israel. The neurocircuitry of fear, stress, and anxiety disorders. *Neuropsychopharmacology*, v. 35, n. 1, p. 169-191, 2010.

## Credenciais dos autores

**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**

VOLPI, José Henrique. O corpo lembra. Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal, Curitiba, v. 26, p. 90-97, 2025. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/artigos/o-corpo-lembra/>. Acesso em: 02/06/2026.