



Vegetoterapia caracteroanalítica e o retorno à pulsação do organismo

Characteroanalytic vegetotherapy and the return to the organism's pulsation

Natália Rafaela Menegotto (1); José Henrique Volpi (2)

(1) Centro Reichiano · Caxias do Sul · Brasil

(2) Centro Reichiano · Curitiba · Brasil

Resumo

Todo ser humano passa por um processo de maturação em nível biológico e psicoafetivo que pode ser compreendido em diferentes etapas. A história vivenciada durante esse desenvolvimento determina aspectos fundamentais para a formação da psique, visto que, quando a criança busca satisfazer seus impulsos naturais, mas é frustrada de forma severa, o organismo encontra estratégias para se defender do meio externo e das sensações de dor e angústia. A repressão da satisfação, quando constante ou intensa, promove a fixação de formas específicas de agir e reagir, ancoradas no corpo na forma de tensões crônicas na musculatura, chamadas por Wilhelm Reich de couraça muscular. O processo de encouraçamento acontece por meio da modulação do sistema nervoso autônomo, influenciando o movimento entre contração e expansão do organismo. Diante disso, este trabalho apresenta a vegetoterapia caractero-analítica como uma intervenção terapêutica que atua sobre o corpo e as atitudes de caráter, promovendo o contato psicofisiológico com as diferentes etapas do desenvolvimento e a integração das experiências. A metodologia atua diretamente sobre o sistema nervoso autônomo na busca pelo retorno à pulsação e autorregulação do organismo.

Palavras-chave: Couraça. Desenvolvimento psicoafetivo. Sistema nervoso autônomo. Vegetoterapia caractero-analítica. Wilhelm Reich.

Abstract

Every human being undergoes a process of maturation at biological and psycho-affective levels, which can be understood in different stages. The experiences lived throughout this development determine fundamental aspects of the formation of the psyche, since, when a child seeks to satisfy their natural impulses but is severely frustrated, the organism develops strategies to defend itself against the external environment and sensations of pain and anguish. The repression of gratification, when constant or intense, promotes the fixation of specific ways of acting and reacting, anchored in the body in the form of chronic muscular tensions, referred to by Wilhelm Reich as muscular armor. The armoring process occurs through the modulation of the autonomic nervous system, influencing the movement between contraction and expansion of the organism. In this context, this paper presents character-analytic vegetotherapy as a therapeutic intervention that acts on the body and character attitudes, promoting psychophysiological contact with the different stages of development and the integration of experiences. The methodology acts directly

on the autonomic nervous system in an effort to restore the organism's pulsation and self-regulation.

Keywords: Armoring. psycho-affective development. autonomic nervous system. character-analytic vegetotherapy. Wilhelm Reich.

O desenvolvimento do ser humano inicia na união do óvulo com o espermatozoide e estende-se até que o organismo alcance sua maturação e estabilidade. Esse processo acontece em nível físico, cognitivo, comportamental e emocional, sendo o responsável por moldar a estrutura caracterial de um indivíduo, e é regido por três princípios (HORTELANO, 2022):

- **Filogenia:** base biológica para o desenvolvimento; a herança evolutiva de toda a espécie.
- **Ontogenia:** experiências e aprendizados adquiridos ao longo da história particular de um indivíduo.
- **Sistema Sociocultural:** conjunto de costumes, valores e normas transmitido ao indivíduo pelo grupo social em que está inserido.

Um novo ser humano é um sistema energético aberto e suscetível, no qual todas as experiências vivenciadas, desde a gestação, provocam sensações que são memorizadas no campo emocional e corporal. Diante disso, a visão reichiana compreende que todos os indivíduos percorrem um percurso de maturação psicoemocional formado por uma sequência de etapas embasadas no crescimento biológico (VOLPI; VOLPI, 2025a).

As etapas do desenvolvimento humano seguem uma ordem cronológica dinâmica, de modo que a qualidade das experiências vividas em uma etapa anterior condiciona o desdobramento da seguinte. Cada fase promove a aquisição de funções vitais particulares, determinando, simultaneamente, a estruturação e integração dos aspectos emocionais, afetivos e intelectivos. Seguindo essa compreensão e fundamentados na dinâmica de que o crescimento é próximo-distal (do interno para o externo) e céfalo-caudal (da cabeça em direção aos pés), Volpi e Volpi (2025b) organizam as etapas do desenvolvimento em: Sustentação, Incorporação, Produção e Identificação.

A etapa de Sustentação inicia com a fecundação e compreende os processos vivenciados na gestação, no parto e nos primeiros dias de vida. Essa primeira fase tem como característica a capacidade do útero de sustentar o bebê e a formação dos órgãos dos sentidos (olhos, ouvidos, nariz, pele e sistema nervoso), base que determinará como será o contato com a vida, a percepção da realidade e a vivência dos afetos.

O processo de amamentação e desmame, vivenciado desde o nascimento até aproximadamente os nove meses, corresponde à etapa de Incorporação. Durante a amamentação, estabelece-se uma relação de simbiose entre a mãe e o bebê, além da nutrição da criança em níveis físico e emocional. Experimentar essa relação de dependência mútua possibilita ao indivíduo a percepção de seu próprio corpo e a construção da noção de “eu” e “não-eu” (compreensão de que é um ser separado da mãe). Gradualmente, com o crescimento dentário e o amadurecimento das funções digestivas, o bebê entra na fase do desmame e começa a despertar a vontade de se distanciar da mãe para explorar o ambiente e seguir em direção à sua autonomia.

No caminho de sua autonomia, a criança entra na etapa de Produção, estimulada pelo desejo de conhecer o mundo à sua volta e fazer as coisas sozinha. Do desmame até os três anos de idade, acontece o amadurecimento neurológico e físico para a conquista da memória, da mobilidade e, especialmente, do controle dos esfíncteres. A qualidade das experiências nessa fase proporciona ao indivíduo a percepção de si mesmo e de seu próprio ritmo biológico, estimulando a espontaneidade e criatividade.

Para completar o desenvolvimento, a criança entra na etapa de Identificação e começa a explorar seu corpo, em especial os genitais. Nessa fase, o indivíduo é capaz de entender a distinção entre meninos e meninas, identificar ao qual sexo pertence e compreender os papéis sociais. Assim, por ser marcada pela descoberta da sexualidade e prazer, esse momento possibilita que a criança vá retirando sua energia do campo familiar e colocando-a no campo social.

Ao passar por todas as etapas de maturação de forma saudável, o organismo torna-se maduro, equilibrado e autorregulado. Segundo Navarro (1996b), esses indivíduos, chamados de caráter genital na análise reichiana, apresentam um corpo vital e funcional em razão de sua energia circular livremente, seguindo seus próprios biorritmos e descarga sexual satisfatória. Contudo, quando acontecem desalinhamentos nesse processo, como frustrações, traumas, rejeições e repressões, o organismo contém o fluxo natural da energia.

Quando a criança busca satisfazer seus impulsos naturais, mas é frustrada de forma severa, o organismo encontra estratégias para se defender do meio externo e das sensações de dor e angústia. A repressão da satisfação, quando constante ou intensa, promove a fixação de formas específicas de agir e reagir, com o intuito de conter os impulsos emocionais e se dissociar dos conflitos psíquicos, formando o que Reich chamou

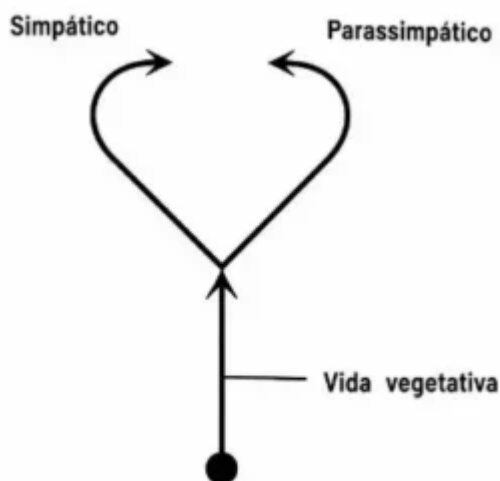
de caráter neurótico, estruturado de forma singular para cada indivíduo (VOLPI; VOLPI, 2022).

A história vivenciada durante o desenvolvimento psicoafetivo determina diferentes aspectos para a formação da psique. Para Reich (1988, p. 129): “O mundo total da experiência passada incorpora-se ao presente sob a forma de atitudes de caráter. O caráter de uma pessoa é a soma total funcional de todas as experiências passadas.” De acordo com as condições psicológicas e o período do estresse, quatro estruturas caracteriais podem ser denominadas: Núcleo Psicótico, Borderline, Psiconeurótico e Neurótico. Cada caracterialidade apresenta particularidades que podem ser expressas em diferentes gradientes, a depender da natureza de dano, intensidade do estresse e a própria tolerância do indivíduo à frustração (NAVARRO, 1996b).

Ao analisar o caráter em seu trabalho clínico, segundo Volpi e Volpi (2022), Reich percebeu que essas perturbações e atitudes psicoemocionais estavam ancoradas no corpo em forma de tensões crônicas na musculatura e redução da respiração (disfunções anátomo-fisiológicas), as quais chamou de couraça muscular. Segundo Reich (1988, p. 255): “Toda rigidez muscular contém a história e o significado de sua origem”. Portanto, toda defesa psicológica (caráter) possui um equivalente somático (couraça muscular). Essa relação estabelece a estrutura do indivíduo, resultando em seu comportamento, posturas, gestos e no funcionamento biológico do organismo.

O processo de encouraçamento acontece por meio da modulação do sistema nervoso autônomo, citado por Reich como sistema nervoso vegetativo, em razão de seu estudo sobre o movimento de contração e expansão na exposição do organismo a estímulos de dor ou de prazer. Esse sistema, responsável por controlar as funções vegetativas (processos fisiológicos de sobrevivência involuntários), é separado em dois conjuntos antagônicos que inervam os mesmos órgãos viscerais e trabalham de forma complementar na manutenção do equilíbrio interno do corpo: simpático e parassimpático, conforme ilustrado na Figura 1. O sistema simpático prepara o organismo para “lutar” ou “fugir” em uma crise real ou imaginária (contração), enquanto o sistema parassimpático é responsável por restaurar a energia e relaxar o organismo (expansão) (VOLPI, 2022).

Figura 1 – Diagrama da unidade e antítese do sistema nervoso autônomo



Fonte: Adaptado de Reich (1988, p. 250)

A neurobiologia contemporânea oferece modelos que permitem estabelecer aproximações com esse processo, especialmente por meio dos estudos sobre o eixo HPA e da Teoria Polivagal. Segundo Batista *et al.* (2026), o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) é um sistema neuroendócrino que regula a resposta do organismo ao estresse por meio do controle da liberação de cortisol, coordenando funções metabólicas, psicológicas e imunológicas. O estresse constante ou prolongado promove a hiperativação do eixo HPA, estabelecendo disfunções na estrutura neural que podem desencadear depressão, resistência à insulina, riscos cardiovasculares e estados inflamatórios crônicos. Simultaneamente, a Teoria Polivagal proposta por Porges (2025), que observa a estrutura evolutiva humana, descreve uma organização neurofisiológica que compreende a atuação do sistema nervoso autônomo mediada pelo nervo vago, o qual é responsável pelo comportamento social. Esse sistema avalia de forma inconsciente o ambiente através de estímulos de perigo ou segurança (neurocepção), e determina a forma de reagir por meio de três vias que interagem entre si e formam um espectro: a via vagal ventral do sistema parassimpático, relacionada a estados de segurança e relaxamento; o sistema nervoso simpático, associado a estados de alerta para lutar ou fugir; e a via vagal dorsal do sistema parassimpático, que desencadeia reações de imobilização e colapso.

Nessa perspectiva, o corpo humano em estado constante de alerta mantém esses sistemas de segurança e regulação constantemente ativos, ocasionando a quebra da pulsação do organismo, do movimento natural entre as ações simpática e parassimpática. Conforme descrito por Reich:

Se a oscilação biológica é perturbada numa ou noutra direção, se predomina a função de expansão ou a função de contração, então deve haver também uma perturbação do equilíbrio

biológico geral. A persistência de um estado de expansão é indicativa de uma *parassimpaticotonia* geral. Inversamente, a persistência de um estado de contração angustiosa indica uma *simpaticotonia*. (REICH, 1988, p. 252).

O organismo se adapta às ameaças e fixa esses estados energéticos, defendendo-se por meio das tensões neuromusculares e respostas psicossomáticas aos acontecimentos da realidade. Reich, ao investigar as manifestações corporais da interrupção da pulsação biológica, constatou que as couraças musculares estavam dispostas horizontalmente e ancoradas em forma de anéis que circulam diferentes regiões do corpo, mapeando-o em sete segmentos de couraça: ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico (VOLPI; VOLPI, 2022). A análise da expressão de cada segmento revela as atitudes psicoemocionais do indivíduo, visto que, segundo Navarro (1996a, p. 16): “Nesses níveis é possível localizar as instâncias psicológicas “bloqueadas” (e não apenas no sentido simbiótico!) que podem expressar, na linguagem do corpo, as problemáticas de um indivíduo, mesmo que ele não verbalize”.

Diante dessa visão de totalidade entre corpo e mente, Reich apresenta a vegetoterapia caracterológico-analítica, alinhando a análise do caráter ao trabalho somático, afirmando:

O tratamento vegetoterapêutico das atitudes musculares é entrelaçado de modo muito bem definido com o trabalho sobre as atitudes de caráter. Completa-o, mais propriamente; em outras palavras, vegetoterapia significa o mesmo trabalho em um estado mais profundo do sistema biológico. De fato, segundo a nossa visão terapêutica, a couraça de caráter e a couraça muscular são funcionalmente idênticas. (REICH, 1988, p. 274).

Posteriormente, sistematizada por Federico Navarro, a metodologia da vegetoterapia trabalha mobilizando a energia fixada na couraça, modulando o sistema nervoso autônomo, seguindo o fluxo energético natural do amadurecimento humano (céfalo-caudal) e percorrendo os sete segmentos de couraça do corpo. Conforme Navarro (1996a, p. 15): “A vegetoterapia deseja curar o paciente valendo-se de determinadas intervenções corporais (*actings*) que provocam reações neurovegetoemocionais e musculares capazes de reestruturar uma psicoafetividade sadia, considerada desde o nascimento de um indivíduo”.

A vegetoterapia segue a ordem dos sete segmentos corporais estruturados por Reich, utilizando *actings* específicos para cada um dos níveis. Os *actings* são movimentos intencionais que estimulam respostas emocionais e neurovegetativas, seguidos de verbalização da vivência, e atuam por duas vias principais: liberação energética e

amadurecimento das funções neuropsicológicas.

Por meio da atividade neuromuscular, o *acting* flexibiliza a couraça mobilizando a carga energética e emocional bloqueada, e a descarrega por meio de ab-reações, respostas involuntárias do sistema nervoso vegetativo. Segundo Navarro (1996a, p. 17): “Por meio de tais ab-reações, a energia bloqueada no nível muscular é descarregada, desfazendo as tensões musculares e liberando o caminho para a circulação energética”.

Além disso, cada *acting* significa um momento específico do amadurecimento, permitindo a reconstrução de seu desenvolvimento psicofisiológico. Conforme fundamenta Navarro (1996a, p. 19): “Cada *acting* “significa” (não simboliza!) um aspecto e um momento da personalidade em seu desenvolvimento psicoafetivo existencial e não é, portanto, uma leitura estática do corpo, mas também de seu movimento expressivo”. Após a possibilidade de descarga da energia, o indivíduo entra em contato com a experiência que o levou ao encorajamento, permitindo-lhe reorganizar suas estruturas de caráter para uma atitude de maior maturidade.

Em essência, o pensamento reichiano olha para o ser humano em sua totalidade, como um ser único que vivenciou seu processo de desenvolvimento e criou recursos próprios para superar as frustrações vivenciadas. Nesse olhar, a vegetoterapia caracterológico-analítica atua como uma via de intervenção que busca proporcionar ao indivíduo, através da liberação da carga bloqueada e do amadurecimento neuropsicofisiológico, o retorno à pulsação natural entre expansão e contração, vivendo seus biorritmos, potência e autorregulação.

Embora a vegetoterapia esteja fundamentada na tradição reichiana e encontre aproximações com conhecimentos atuais da neurociência, o avanço de estudos clínicos e pesquisas empíricas poderá ampliar ainda mais a compreensão de seus mecanismos terapêuticos.

Referências

- BATISTA, A. M. *et al.* Eixo HPA no estresse crônico: mecanismos, consequências metabólicas e respostas inflamatórias. **Endocrinologia e Medicina Estética Ed. XI**, Pasteur, 2026. p. 23-33. Disponível em: <https://editorapasteur.com.br/publicacoes/capitulo/?doi=10.59290%2F5391602290>. Acesso em: 16/07/2026.
- HORTELANO, X. S. **Sexualidad y Coraza: Orígenes y prevención de la violencia sexual**. Valencia, Espanha, 2022. Curso/Seminário online. Legendado em português por Escola Ester. Disponível na Plataforma Hotmart. Acesso em: 13/06/2026.

NAVARRO, F. **Metodologia da vegetoterapia característico-analítica**. Sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus, 1996a.

NAVARRO, F. **Somatopsicopatologia**. São Paulo: Summus. 1996b.

PORGES, S. W. Polyvagal Theory: Current Status, Clinical Applications, and Future Directions.

Clinical Neuropsychiatry, v. 22, n. 3, p. 169-184, jun. 2025. Disponível em:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12302812/>. Acesso em: 16/07/2026.

REICH, W. **A função do orgasmo**: problemas econômico-sexuais da energia biológica. 14^a ed. São Paulo: Brasiliense, 1988.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. Mapeamento emocional do corpo humano. In: VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 2, Unidade 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. Acesso em: 05/07/2026.

VOLPI, J. H. O sistema nervoso. In: VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 2, Unidade 1. Curitiba: Centro Reichiano, 2022. Acesso em: 15/07/2026.

VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. A prevenção da neurose como melhor caminho para as crianças do futuro. In: VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. (Org.) **Apostila do curso de Especialização em Psicologia Corporal**. Módulo 1, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2025a. Acesso em: 25/06/2026.

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, Unidade 2. Curitiba: Centro Reichiano, 2025b. Acesso em: 30/06/2026.

Credenciais dos autores

Natália Rafaela Menegotto

Bacharel em Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia pela UERGS. Professora de Yoga formada no Curso Internacional de Treinamento de Professores de Yoga (500 horas) no Satyadhara Yogalife Ashram/RS. Capacitação em Yoga para Gestantes (8 horas) pelo Centro de Yoga Satyadhara. Cursando Especialização em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Terapeuta e Analista Corporal de abordagem reichiana e bioenergética, pelo Centro Reichiano, Curitiba/PR.

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.

Como citar este artigo

MENEGOTTO, Natália Rafaela; VOLPI, José Henrique. Vegetoterapia caracterológico-analítica e o retorno à pulsação do organismo. Revista Científica Eletrônica de Psicologia Corporal, Curitiba, p. 36-44, 2026. e-ISSN 3086-1438. Disponível em: <https://centroreichiano.com.br/artigos/vegetoterapia-caracterologico-analitica-e-o-retorno-a-pulsacao-do-organismo/>. Acesso em: 09/08/2026.