

IESLA – INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINOAMERICANO

PSICOLOGIA

Luiza Resende Bonani Silva

**O CORPO COMO CAMINHO PARA A REGULAÇÃO EMOCIONAL
SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA CORPORAL**

Belo Horizonte

2025

Luiza Resende Bonani Silva

**O CORPO COMO CAMINHO PARA A REGULAÇÃO EMOCIONAL
SOB A PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA CORPORAL**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Instituto de Educação Superior Latinoamericano - IESLA, no Curso de Psicologia como requisito parcial para a obtenção do título de Graduação em Psicologia.

Prof.^a Orientadora: Dr.^a
Cynthia Tannure

Belo Horizonte

2025

Resumo

A Psicologia Corporal é uma abordagem que reconhece o corpo como parte essencial da experiência emocional. Em um mundo marcado por distrações, excesso de estímulos e distanciamento do sentir, a desconexão entre corpo e mente tem se intensificado, comprometendo o bem-estar emocional. Este trabalho tem como objetivo refletir sobre essa desconexão e investigar a Psicologia Corporal como ferramenta terapêutica capaz de favorecer a regulação emocional. A partir de uma revisão narrativa, o estudo retoma os fundamentos dessa abordagem por meio dos principais precursores, Wilhelm Reich e Alexander Lowen, e de autores contemporâneos como José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi. Ao longo da análise, destaca-se como o corpo guarda memórias emocionais que se manifestam em tensões crônicas e bloqueios, e como práticas corporais como respiração, movimento e expressão emocional podem promover reconexão, autoconhecimento e equilíbrio psíquico. A pesquisa reforça que trabalhar o corpo é também cuidar da emoção, oferecendo caminhos possíveis para integrar o sentir e o pensar. Ainda que a Psicologia Corporal careça de mais estudos quantitativos, sua aplicação clínica tem se mostrado eficaz em contextos como ansiedade, depressão, traumas, entre outros. Este estudo, portanto, contribui para ampliar o olhar sobre o corpo como via legítima de escuta, expressão e cuidado na saúde mental.

Palavras-chave: Corpo. Psicologia Corporal. Regulação emocional.

Abstract

Body-oriented psychology is an approach that recognizes the body as an essential part of emotional experience. In a world shaped by distractions, overstimulation, and emotional detachment, the disconnection between body and mind has intensified, affecting emotional well-being. This study aims to reflect on this disconnection and investigate body-oriented psychotherapy as a therapeutic tool to support emotional regulation. Based on a narrative review, the research explores the foundations of this approach through the contributions of Wilhelm Reich and Alexander Lowen, as well as contemporary authors such as José Henrique Volpi. Throughout the discussion, it

becomes clear how the body stores emotional memories in the form of chronic tensions and blockages, and how bodily practices such as breathing, movement, and emotional expression can promote reconnection, self-awareness, and inner balance. The findings reinforce that working with the body also means caring for emotional health, offering possible paths to integrate feeling and thinking. Although body psychotherapy still lacks robust quantitative studies, its clinical use has shown effectiveness in addressing conditions such as anxiety, depression, and trauma. This study contributes to broadening the view of the body as a legitimate channel for expression, perception, and healing in the field of mental health.

Keywords: Body. Body-oriented psychology. Emotional regulation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	6
2 OBJETIVOS.....	7
2.1 Objetivo Geral.....	8
2.2 Objetivos Específicos.....	8
3 METODOLOGIA.....	8
Quadro 1 – Principais autores e contribuições para a Psicologia Corporal	9
4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	
10	
4.1 A Psicologia Corporal como ferramenta de conexão mente-corpo.....	10
4.2 Reich e a Psicologia Corporal.....	11
4.3 Lowen e a Bioenergética.....	14
4.3.1 Os quatro pilares da abordagem bioenergética.....	15
4.3.2 Técnica de Alexander Lowen.....	16
4.4 Henrique Volpi, Sandra Volpi e a Psicologia Corporal.....	17
4.4.1 Psicologia Corporal Contemporânea.....	19
5 Psicologia Corporal e resultados.....	20
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
7 REFERÊNCIAS.....	24

1 INTRODUÇÃO

O cenário no mundo contemporâneo marcado pela aceleração do tempo, a sobrecarga de estímulos e o uso contínuo das tecnologias vem trazendo como um dos seus efeitos a desconexão entre mente e corpo. De acordo com Souza e Volpi (2023), esses fatores impactam diretamente na mente, nas emoções, e na percepção do próprio corpo, afetando a capacidade do sujeito de manter uma relação consciente com seus processos internos e corporais, o que compromete diretamente sua regulação emocional. As autoras alertam que “o excesso de distração que o mundo virtual proporciona tira tanto a atenção do que acontece na realidade da vida interior, quanto da realidade vivida de forma coletiva” (SOUZA; VOLPI, 2023, p. 12). Além disso, afirmam que “a era da IA tem o poder de capturar o desejo e direcionar o comportamento, e a inconsciência ou distração sobre a dimensão desse poder representa um risco à autonomia” (SOUZA; VOLPI, 2023, p. 12). Esses elementos evidenciam como a mente pode ser absorvida por fluxos externos, dificultando a escuta interna e, conseqüentemente, o vínculo com as sensações corporais. A desconexão entre corpo e mente compromete a estabilidade emocional, pois o corpo deixa de ser reconhecido como fonte de percepção, expressão e equilíbrio (SOUZA; VOLPI, 2023, p. 12). Diante disso, torna-se urgente refletir sobre os impactos desse modo de vida na saúde mental e na possibilidade de integração com o corpo como caminho para a restauração do bem-estar. Nesse contexto, torna-se necessário resgatar abordagens que reconhecem o corpo como parte essencial da experiência emocional, como propõe a Psicologia Corporal.

Na Psicologia, a visão do corpo como parte central do processo terapêutico não é recente. Wilhelm Reich foi um dos primeiros teóricos a propor que os conflitos emocionais não se limitam à mente, mas também se expressam por meio do corpo, especialmente em forma de tensões musculares crônicas, às quais deu o nome de ‘courage muscular’ (FADIMAN; FRAGER, 2002).

A Psicologia Corporal amplia o olhar terapêutico e as possibilidades de cuidado, especialmente em um contexto em que a mente frequentemente se sobrecarrega, prejudicando a regulação emocional. Partindo da teoria reichiana e das contribuições

de Lowen, Volpi e outros autores da psicologia corporal, este trabalho propõe uma reflexão sobre os impactos da desconexão com o corpo na regulação emocional. A investigação parte da compreensão de que o corpo é essencial na percepção, expressão e regulação emocional, enquanto a psicologia corporal funciona como ferramenta terapêutica para reorganizar a experiência interna e restabelecer a conexão entre mente e corpo.

Para aprofundar essa reflexão, será apresentado o referencial teórico da Psicologia Corporal com foco em seus precursores, suas contribuições e focando na metodologia atual de José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi, que fundaram a Psicologia Corporal no Brasil, entre outros autores contemporâneos mencionados ao longo do artigo. Em seguida, serão discutidas as causas e os impactos da desconexão com o corpo que resulta nos impactos emocionais; a integração entre mente e corpo promovendo regulação emocional e, por fim, as contribuições da Psicologia Corporal para o cenário contemporâneo.

A Psicologia Corporal, com suas técnicas e fundamentos, revelou-se um caminho eficaz de reconexão interna. Com base nessa experiência, este estudo propõe uma investigação sobre o papel do corpo no cuidado da saúde mental, refletindo sobre: o que acontece quando ignoramos as mensagens do corpo? E o que muda quando voltamos a escutá-lo?

A Psicologia Corporal se apresenta como uma abordagem promissora para esse reencontro entre corpo e mente e os impactos dessa desconexão, tema que será explorado ao longo deste trabalho, especialmente em sua capacidade de favorecer a regulação emocional diante dos desafios contemporâneos.

A seguir, são apresentados os objetivos que nortearam esta investigação, os quais buscam aprofundar a compreensão.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Compreender os impactos emocionais da desconexão entre corpo e mente e analisar, por meio de uma revisão narrativa da literatura, as contribuições da Psicologia Corporal como abordagem terapêutica voltada à regulação emocional.

2.2 Objetivos Específicos

Investigar os fundamentos teóricos da Psicologia Corporal, a partir das contribuições de Wilhelm Reich, Alexander Lowen e autores contemporâneos com foco em José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi.

Analisar de que forma o afastamento do corpo, intensificado pelo estilo de vida contemporâneo, se manifesta em sintomas emocionais e padrões de sofrimentos psicológicos.

Discutir a Psicologia Corporal como proposta de autoconhecimento, reconexão entre corpo-mente e promoção da regulação emocional.

Examinar a contribuição do corpo na regulação emocional, considerando práticas terapêuticas da Psicologia Corporal que integram sensação, respiração, movimento e emoção.

3 METODOLOGIA

Este trabalho é uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter exploratório, do tipo revisão narrativa de literatura. A escolha por essa abordagem está diretamente relacionada à proposta do estudo, que busca refletir e aprofundar os conhecimentos sobre o corpo como caminho para a regulação emocional, com base nos fundamentos da Psicologia Corporal.

A escolha dessa abordagem metodológica se deu também pela flexibilidade que ela oferece para compor uma visão mais integrada sobre o tema.

As buscas bibliográficas foram realizadas por meio das plataformas Google Acadêmico, SciELO (Scientific Electronic Library Online) e PubMed, priorizando textos publicados entre os anos de 2002 a 2024. Foram utilizados termos como “Psicologia Corporal”, “corpo, mente e emoção”, “reconexão com o corpo” e “regulação emocional”. A seleção dos materiais considerou a relevância teórica, a atualidade das publicações e a coerência com o objetivo do trabalho.

Foram analisados livros, artigos científicos e materiais acadêmicos que abordam a relação entre corpo e emoções, especialmente dentro da perspectiva da Psicologia Corporal. Além dos artigos científicos, também foram consultados livros e capítulos de obras de referência dos autores que descreveram sobre os precursores centrais da abordagem, como Wilhelm Reich e Alexander Lowen, a fim de compreender as bases conceituais da Psicologia Corporal.

Dando continuidade à metodologia utilizada e visando facilitar a visualização dos referenciais que sustentam esta proposta investigativa, apresenta-se a seguir uma síntese com os principais autores analisados e as ideias centrais utilizadas. O quadro não pretende limitar as contribuições teóricas, mas apresentar, de forma acessível, os pontos que embasam a investigação.

Quadro 1 – Contribuições teóricas da Psicologia Corporal

Autor	Contribuição central para o tema
Wilhelm Reich	Propôs que o corpo guarda registros emocionais em forma de tensões musculares, revelando que conflitos psíquicos também se manifestam fisicamente.
Alexander Lowen	Desenvolveu a Bioenergética, destacando a importância da expressão emocional através do corpo, da respiração e do movimento para promover equilíbrio emocional.

José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi	Os fundadores da Psicologia Corporal no Brasil trouxeram uma visão contemporânea da abordagem, reforçando o papel do corpo na formação da identidade emocional e como via terapêutica para reconexão e autorregulação.
---	--

Fonte: Elaborado com base nas fontes de FADIMAN; FRAGER (2002); MENDES (2011); VOLPI e VOLPI (2003); PACHECO; OLIVEIRA (2024); SOUZA; VOLPI (2023).

4 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

4.1 A Psicologia Corporal como ferramenta de conexão mente-corpo

A Psicologia Corporal propõe uma escuta sensível da experiência subjetiva por meio do corpo, compreendendo-o como parte viva e ativa do mundo emocional. Mais do que um suporte para a mente, o corpo é visto como território onde memórias afetivas são registradas e expressas. O cuidado proposto pela Psicologia Corporal não se limita à palavra, mas se abre ao que o corpo comunica em silêncio. Ao abrir esse espaço para que o corpo conte o que não foi dito, o processo terapêutico se torna mais humano, respeitando o tempo interno de cada pessoa. Esse olhar sensível e integrativo tem suas raízes no trabalho pioneiro de Wilhelm Reich, que foi o primeiro a propor que o corpo guarda marcas das experiências emocionais (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Em um período em que a psicoterapia ainda priorizava exclusivamente a fala, Reich ousou propor que o corpo também deveria ser incluído como via legítima de escuta e elaboração emocional. Essa abordagem compreende que posturas, tensões e bloqueios carregam histórias emocionais que nem sempre encontram espaço na linguagem verbal (FADIMAN; FRAGER, 2002). Seu olhar atento para sinais silenciosos, como a respiração curta, a rigidez muscular e as posturas contraídas, evidenciava como experiências não verbalizadas permanecem registradas fisicamente, mesmo quando esquecidas pela mente (REICH, 1973 apud LOPES et

al., 2024). Ainda hoje, sua contribuição segue atual diante de um cenário em que a reconexão com o corpo se mostra essencial para um cuidado emocional mais íntegro (LOPES et al., 2024).

4.2 Reich e a Psicologia Corporal

Wilhelm Reich observou que os conflitos emocionais reprimidos desde a infância se manifestam no corpo por meio de tensões musculares. Chamadas de ‘couraças musculares’, essas estruturas limitam a fluidez emocional e a expressão espontânea do *self* (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Ele defendia que essas tensões se constroem a partir de experiências emocionais reprimidas, especialmente desde a infância, como forma de lidar com sentimentos dolorosos, como a raiva ou a angústia (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Reich acreditava que a repressão emocional afetava o fluxo natural da “energia vital”, conceito utilizado na época para representar a integração entre corpo, emoção e mente (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Para Reich, um dos principais objetivos do processo terapêutico era restaurar o fluxo natural da energia corporal, permitindo que o sujeito se reconectasse com suas emoções de forma mais íntegra e consciente (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Segundo o autor, a repressão das emoções básicas interfere nesse fluxo, resultando em bloqueios corporais que se manifestam como tensões musculares crônicas. Essa repressão não afeta apenas o corpo individual, mas gera uma divisão entre os impulsos naturais e os valores sociais, afastando o sujeito de sua vitalidade e promovendo estados de alienação em relação a si mesmo e à coletividade (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Reich compreendia que um indivíduo é moldado por um sistema de defesas que atuam em dois níveis: psíquico (por meio de estruturas cognitivas e emocionais de proteção) e somático (por meio das couraças musculares). (FADIMAN & FRAGER,

2002; MENDES, 2011; VOLPI & VOLPI, 2003). Essas defesas, embora inicialmente adaptativas, tornam-se crônicas, limitando a espontaneidade, a expressão emocional e o contato com o *self* autêntico.

Esse processo de defesa, que Reich chamou de encouraçamento, é compreendido como um enrijecimento crônico do ego, que surge tanto como proteção diante das ameaças do ambiente externo quanto como tentativa de conter os impulsos internos que foram reprimidos. Na prática, isso se manifesta como uma restrição da mobilidade emocional, psíquica e corporal, comprometendo a capacidade de viver e expressar emoções de forma livre e espontânea (MENDES, 2011).

Reich afirmava que a couraça bloqueia o fluxo energético responsável por emoções intensas e que, por isso, o indivíduo precisa vivenciá-las plenamente para se libertar (FADIMAN; FRAGER, 2002)

Dentro dessa perspectiva, Reich passa a considerar corpo e mente como uma unidade funcional, onde cada padrão de comportamento está relacionado a uma tensão física específica. O processo terapêutico, portanto, não poderia mais se limitar à fala, exigia também um trabalho direto com o corpo (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Essa compreensão levava Reich a defender que tanto a origem quanto a possibilidade de “cura” da neurose estão diretamente associadas ao corpo, já que os bloqueios emocionais refletem, de maneira concreta, uma “energia vital” reprimida. Por isso, acessar esses conteúdos não seria possível apenas pela via da fala, mas exige trabalhar na esfera somática, onde essas tensões se manifestam de forma real e perceptível (REICH, 1989 apud MENDES, 2011).

Para Reich, um verdadeiro processo de auto regulação só é possível quando há reconexão com o corpo. A libertação emocional não deve ser estimulada de maneira superficial, como apontam alguns críticos, mas deve estar alinhada à dissolução das couraças que distorcem o funcionamento psíquico e físico do indivíduo. (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Esse entendimento abre espaço para o surgimento da psicologia corporal como abordagem psicoterapêutica que reconhece o corpo não apenas como reflexo das emoções, mas também como agente ativo no processo de reorganização psíquica e emocional.

Foi graças à proposta de Reich que inaugurou um novo olhar sobre a relação entre emoções mal elaboradas e manifestações de tensões corporais e seus impactos na regulação emocional. Ainda que se tenha muitos estudos qualitativos, foi notada uma lacuna com poucos estudos quantitativos, porém a Psicologia Corporal já apresenta contribuições para a regulação emocional (STECKLER, 2018).

Alguns dos conceitos desenvolvidos por Reich, foram fundamentais para abrir espaço para a integração corpo-mente na psicoterapia. Sendo assim, a noção de couraça, proposta por Reich, não deve ser interpretada como uma estrutura anatômica literal, mas sim como uma metáfora terapêutica que representa os bloqueios emocionais cristalizados no corpo.

Apesar das contribuições de Reich para a psicanálise e para a compreensão da expressão emocional no corpo, sua trajetória foi marcada por divergências teóricas e políticas significativas. O autor acreditava que toda neurose estava associada à frustração sexual, o que o levou a entrar em confronto com Freud, especialmente quando este recusou analisá-lo pessoalmente, seguindo sua política de não atender membros do círculo psicanalítico mais próximo. Além das diferenças teóricas, o envolvimento político de Reich, especialmente sua filiação ao partido comunista e sua atuação pública com programas de educação sexual, gerou desconforto entre seus colegas. Sua recusa em se afastar dessas atividades o levou à expulsão da Associação Internacional de Psicanálise em 1934 (FADIMAN; FRAGER, 2002). Esse afastamento do meio psicanalítico não anulou a relevância de suas ideias, que mais tarde serviriam de base para o desenvolvimento da Psicologia Corporal, que foi dado continuidade por Alexander Lowen.

Dando seguimento à evolução da Psicologia Corporal, a abordagem se aprofunda com a Bioenergética, que introduz recursos como a respiração, o movimento e o

aterramento, técnicas que serão abordadas adiante nas práticas propostas por Lowen. Essas ferramentas criam caminhos para que o corpo expresse o que foi silenciado, favorecendo processos de autorregulação emocional. A partir disso, o processo terapêutico se torna mais integrado, respeitando o tempo interno, as defesas e as necessidades reais de cada pessoa.

4.3 Lowen e a Bioenergética

A Bioenergética, desenvolvida por Alexander Lowen, discípulo direto de Wilhelm Reich, é considerada uma terapia neo-reichiana. Essa abordagem amplia os princípios de Reich ao enfatizar a função do corpo na análise do caráter e no processo terapêutico. Fazendo uma relação entre os autores, Lowen propôs o termo “bioenergia” como uma reformulação da noção de “energia vital” originalmente utilizada por Reich. Embora partam de uma mesma raiz teórica, a compreensão de que há uma energia que circula pelo corpo e se manifesta na expressão emocional, a proposta de Lowen desloca o foco da quantificação para a experiência clínica (FADIMAN; FRAGER, 2002). Assim, diferenciando-se do mestre, Lowen optou por utilizar o termo "bioenergia" em vez de "energia vital", o que contribuiu para uma maior aceitação de seu método.

Ao expandir o trabalho de Reich, Lowen traz a ideia de que a energia do corpo é dinâmica. A bioenergética entende que o corpo reflete o estado emocional da pessoa, sendo fundamental restabelecer o equilíbrio energético por meio de exercícios corporais. A proposta é liberar bloqueios e restabelecer o fluxo natural da energia, possibilitando uma maior vitalidade e sensação de bem-estar (PACHECO; OLIVEIRA, 2024).

Embora o termo “energia vital” seja frequentemente utilizado nessa abordagem, ele não se refere a uma medida física mensurável, mas a um conceito clínico que representa o fluxo emocional e psíquico no corpo. Como explicam Pacheco e Oliveira (2024), essa noção está ligada a processos internos que se desequilibram diante de tensões e repressões, sendo útil como recurso simbólico no contexto terapêutico.

4.3.1 Os quatro pilares da abordagem bioenergética

A partir das bases já consolidadas por Lowen, a Bioenergética desenvolve-se em torno de quatro pilares que sustentam seu trabalho terapêutico e ampliam a compreensão do corpo como veículo legítimo da autorregulação emocional: energia vital, tensões musculares crônicas, auto expressão e integração corpo-mente. Esses fundamentos não aparecem isoladamente, mas se articulam na prática clínica de forma complementar, revelando caminhos possíveis para restaurar a presença e o fluxo interno bloqueado por experiências emocionais mal elaboradas.

O primeiro desses pilares, a “energia vital”, é compreendido dentro da abordagem como uma força que permeia o corpo e a psique. O conceito de “energia vital” atua como uma metáfora clínica potente para nomear o fluxo emocional interno que se desequilibra diante de traumas, repressões e tensões acumuladas. A proposta não é comprovar a existência literal do termo, mas reconhecer a importância de seu uso para o entendimento e prática clínica. Quando esse fluxo é interrompido, os efeitos aparecem no corpo e nas emoções de maneira visível. Nesse sentido, práticas que facilitam a mobilização e a liberação dessa energia como a respiração profunda e os movimentos de desbloqueio, podem favorecer a retomada do contato consigo e com a própria vitalidade (PACHECO; OLIVEIRA, 2024).

Já as “tensões musculares crônicas”, amplamente discutidas por Lowen, não são vistas apenas como desconfortos físicos, mas como registros corporais de vivências emocionais reprimidas. Ao invés de reforçar uma lógica mecânica de relaxamento, a Bioenergética propõe um olhar mais sensível: essas tensões não são apenas músculos rígidos, mas histórias interrompidas, sentimentos congelados, impulsos que não puderam ser completados. Identificá-las e permitir que se dissolvam exige presença, tempo e escuta. Os exercícios corporais, quando realizados com consciência e suporte terapêutico, não apenas aliviam o corpo, mas também criam brechas para que emoções antes bloqueadas possam ser vividas com mais clareza e segurança (PACHECO; OLIVEIRA, 2024).

A “auto expressão emocional” é outro eixo central que sustenta o processo bioenergético. Diferente da simples verbalização de sentimentos, essa expressão

convida o corpo a participar ativamente da liberação emocional, seja por meio da voz, do movimento, do olhar ou de outras formas espontâneas de manifestação. Segundo Pacheco e Oliveira (2024), em uma cultura que frequentemente valoriza o controle emocional e desautoriza a espontaneidade, permitir-se expressar o que se sente pode ser um ato profundo e restaurador. A terapia bioenergética, nesse aspecto, não força a liberação de emoções, mas cultiva um espaço em que o corpo possa, aos poucos, se autorizar a sentir com verdade e presença (PACHECO; OLIVEIRA, 2024).

Por fim, o pilar da “integração corpo-mente” conecta todos os demais. Na proposta bioenergética, essa integração não é uma abstração, mas uma prática incorporada, construída no cotidiano do trabalho terapêutico. As sensações físicas e as emoções não são tratadas como fenômenos distintos, mas como expressões diferentes de uma mesma experiência. Trabalhar o corpo, portanto, não significa tratá-lo como instrumento à parte da mente, mas sim reconhecê-lo como parte inseparável do sujeito. Quando essa unidade é recuperada, o sujeito passa a se perceber com mais inteireza, menos fragmentado, mais coerente, mais presente em si (PACHECO; OLIVEIRA, 2024).

4.3.2 Técnica de Alexander Lowen

A Técnica de Lowen propõe uma reeducação do uso corporal a partir da consciência sobre os hábitos inconscientes de movimentação e postura. Ela foi criada no período em que o autor sofria de perda de voz sem causa orgânica aparente, a partir de anos de auto-observação diante de espelhos. Ao perceber que seus padrões corporais interferiam no funcionamento da voz, Lowen desenvolveu uma técnica que visava restaurar o uso natural e eficiente do corpo, promovendo melhor alinhamento e fluidez dos movimentos. A prática é realizada com o auxílio de um profissional treinado que guia o sujeito em posturas como sentar, levantar e andar, facilitando o reconhecimento de tensões desnecessárias e o desenvolvimento de uma relação mais integrada com o próprio corpo. Além da reorganização postural, os efeitos da técnica reverberam sobre o funcionamento físico, emocional e mental, favorecendo o estado de presença e equilíbrio interno (FADIMAN; FRAGER, 2002).

A prática bioenergética incorpora técnicas de respiração e expressão emocional, como chorar, gritar ou bater, aliadas a posturas corporais que tensionam e energizam áreas bloqueadas do corpo, promovendo a liberação de emoções reprimidas (FADIMAN; FRAGER, 2002).

Entre as técnicas utilizadas por Lowen, destaca-se o *grounding*, ou aterramento, que visa reconectar o indivíduo com sua própria base corporal e emocional. Essa prática propõe o contato consciente dos pés com o chão, criando uma sensação de enraizamento que favorece a presença no aqui e agora, além de estabelecer um eixo interno mais estável frente aos desafios emocionais (ROCHA; OLIVEIRA; SANTOS, 2020). Ao permitir que a pessoa perceba como sustenta sua estrutura física, o *grounding* atua tanto na organização postural quanto na escuta das tensões crônicas que impedem a entrega plena ao corpo e ao sentir.

Essas contribuições de Lowen abriram caminho para que autores contemporâneos aprofundassem ainda mais as práticas e compreensões clínicas da Psicologia Corporal. No Brasil, destaca-se o trabalho de José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi, fundadores desta abordagem no Brasil e os responsáveis por contribuírem com uma leitura sensível e atualizada.

4.4 Henrique Volpi, Sandra Volpi e a Psicologia Corporal

Ao trazerem a Psicologia Corporal para o cenário brasileiro, José Henrique Volpi e Sandra Mara Volpi contribuíram para fortalecer essa abordagem de forma sensível e atual. Os autores mantêm um olhar alinhado aos fundamentos de Reich, mas com um cuidado especial ao considerar como o corpo vai guardando, ao longo da vida, aquilo que não pôde ser vivido plenamente. Cada fase do desenvolvimento traz necessidades emocionais que, quando não são respeitadas, deixam marcas, no jeito de sentir, de pensar e também de se movimentar no mundo (VOLPI; VOLPI, 2003).

Reich propõe que o corpo não esquece. Desde a vida uterina até a adolescência, tudo o que foi vivido e também o que deixou de ser vivido, como afetos não recebidos, vínculos interrompidos ou experiências emocionais que foram negadas, se organiza

em padrões de defesa que moldam o caráter. Esses padrões aparecem na forma de tensões, posturas e modos de agir. E o mais importante: essas defesas não surgem por acaso, são formas que o corpo encontra de nos proteger. Por isso, antes de tentar "quebrar couraças", o trabalho terapêutico precisa acolher o que essas tensões representam, entendendo que, em algum momento, foram essenciais para manter a integridade emocional (VOLPI; VOLPI, 2003).

Volpi e Volpi também resgatam o princípio reichiano de trabalhar o corpo no sentido de cima para baixo, da cabeça até a pelve, acompanhando o fluxo natural da energia. Mas não se trata de seguir um protocolo rígido, e sim de ouvir o corpo com profundidade e respeito. O foco está em restaurar algo que talvez tenha sido perdido: a capacidade de sentir, de reagir, de se mover por dentro com mais liberdade e verdade (VOLPI; VOLPI, 2003).

Quando diz que "o corpo contém a história do indivíduo", os autores nos convidam a escutar não só o que foi dito com palavras, mas também o que foi calado com gestos, posturas e ausências. A partir dessa escuta, o processo terapêutico deixa de ser apenas uma análise racional e se torna um caminho de reconexão com o que ficou esquecido ou adormecido no corpo (VOLPI; VOLPI, 2003).

Mais do que soltar tensões, a proposta é devolver ao corpo sua pulsação natural, esse vai e vem entre expansão e recolhimento, que nos permite viver com mais presença. Os autores entendem que regular as emoções passa, necessariamente, por recuperar essa pulsação, esse ritmo vivo que o corpo conhece, mas que tantas vezes é interrompido pelas exigências externas ou pelas dores que nos fizeram endurecer (VOLPI; VOLPI, 2003).

Nesse sentido, a Psicologia Corporal continua sendo, nas mãos de Volpi e Volpi, um caminho de reconexão: com o corpo, com a emoção e com a nossa própria história. Um convite a reencontrar o centro, restaurar a inteireza e voltar a sentir com mais verdade.

4.4.1 Psicologia Corporal Contemporânea

No contexto contemporâneo, cada vez mais se percebe que os sofrimentos emocionais não surgem apenas de vivências internas, mas também de uma sobrecarga de estímulos externos que afastam o sujeito de si mesmo. Souza e Volpi (2023) observam que o excesso de distrações digitais, a fragilidade dos vínculos e a aceleração do tempo vêm comprometendo a presença corporal, contribuindo para quadros de ansiedade, compulsão e desconexão emocional. Nesse cenário, a Psicologia Corporal Contemporânea passa a oferecer uma resposta terapêutica alinhada aos desafios atuais, promovendo a reconexão com o corpo como via legítima de restauração do equilíbrio psíquico emocional.

A desconexão com o corpo na contemporaneidade não é um fenômeno isolado, mas resultado de múltiplas influências que vão desde a privação afetiva precoce até o excesso de estímulos digitais e o culto à imagem idealizada. Como apontam Souza e Volpi (2023), o ritmo acelerado da vida moderna, o imediatismo virtual e a fragilidade das relações humanas têm gerado um “eu” cada vez mais frágil, inseguro e ansioso por reconhecimento. O corpo, antes fonte de presença, vitalidade e expressão autêntica, passou a ser negligenciado ou moldado pela fantasia do desempenho e da imagem. Essa desconexão tem raízes tanto culturais quanto emocionais e compromete diretamente a regulação emocional.

Diante da intensidade dos estímulos digitais e do esvaziamento das relações, a Psicologia Corporal surge como uma via potente para restaurar o vínculo com o corpo e promover o equilíbrio emocional. Como apontam Souza e Volpi (2023), o desafio contemporâneo está em possibilitar ao corpo uma unidade expressiva que integre a realidade física e a virtual, permitindo que a energia do desejo transite do plano idealizado para a vivência concreta. A presença corporal, o contato com sensações reais e os limites físicos tornam-se fundamentais para que o sujeito não se perca na fantasia do desempenho e da imagem.

Diante desse cenário, o desafio não está apenas em reencontrar o corpo real, mas também em sustentar esse corpo diante das pressões do mundo virtual e manter a

capacidade de regulação emocional frente a essas influências externas. Como apontam Souza e Volpi (2023), em um cenário que privilegia a performance e a imagem, muitas vezes o sujeito se desconecta de sua interioridade e passa a viver segundo expectativas externas, moldadas por padrões de validação social. Essa busca por aceitação frequentemente se sobrepõe à escuta do *self* e das reais necessidades do corpo. Em meio à fragilidade da identidade e à dificuldade de distinguir entre desejo genuíno e imposições culturais, o indivíduo se vê vulnerável a um ciclo de validação externa e à constante sensação de inadequação. É nesse ponto que a Psicologia Corporal oferece uma alternativa: ao reinserir o corpo como espaço legítimo de expressão emocional, ela propõe romper com as máscaras sociais e restabelecer o contato com o que é essencial e autêntico.

5 Psicologia Corporal e resultados

Segundo os princípios da Psicologia Corporal, práticas simples, como perceber a respiração ou sentir o impacto do movimento no corpo, tornam-se meios de reencontro com o próprio eixo, despertando uma presença mais íntegra e conectada. Tais práticas ganham respaldo prático e clínico quando observadas sob a ótica de estudos que demonstram seus efeitos terapêuticos, especialmente na regulação emocional e no cuidado com quadros crônicos (PACHECO; OLIVEIRA, 2024).

A Psicologia Corporal, tradicionalmente conhecida por seu olhar integrativo entre corpo e emoção, também tem sido alvo de estudos que investigam sua eficácia no cuidado da saúde mental. Pesquisas recentes, do tipo, ensaios clínicos conforme observa Steckler (2018), apontam resultados promissores em quadros como depressão crônica e dor crônica, reforçando o potencial terapêutico da abordagem corporal como recurso complementar à psicoterapia, especialmente eficaz na regulação emocional de pacientes com quadros crônicos.

Resultados mostraram que em um ensaio clínico exploratório conduzido por Röhrich, Papadopoulos e Priebe (2013), foi avaliada a eficácia da psicoterapia corporal em pacientes com depressão crônica, todos com mais de dois anos de sintomas. A intervenção consistiu em 20 sessões de grupo ao longo de dez semanas e foi aplicada

como um complemento ao tratamento tradicional. Os resultados mostraram que os pacientes que passaram pela intervenção apresentaram redução significativa dos sintomas depressivos, em comparação com aqueles que estavam apenas no grupo de espera. A melhora média foi de 8,7 pontos na Escala de Hamilton para Depressão, indicando um efeito real. Apesar de os desfechos secundários, como autoestima e qualidade de vida, não terem apresentado alterações significativas, os autores destacam que os efeitos positivos sobre os sintomas principais justificam novas pesquisas com grupos maiores. Esses achados reforçam que o corpo, quando integrado de forma ativa no processo terapêutico, pode representar uma via complementar promissora no cuidado da saúde mental.

De forma semelhante, a psicoterapia corporal também tem demonstrado efeitos relevantes em quadros de dor crônica. Em um estudo controlado realizado por Monsen e Monsen (2000), quarenta pacientes com transtornos de dor foram acompanhados, sendo que metade recebeu tratamento com terapia corporal psicodinâmica ao longo de 33 sessões, enquanto a outra metade permaneceu com o tratamento habitual ou nenhum cuidado especializado. Os resultados mostraram que, ao final da intervenção, 50% dos pacientes que passaram pela psicoterapia corporal não relataram mais dor. Além da redução da dor, também foram observadas melhoras significativas em sintomas como ansiedade, depressão, retraimento social, somatização e negação de emoções, além de um aumento expressivo na consciência afetiva evidenciado pela maior capacidade dos pacientes de reconhecer, nomear e lidar com suas emoções. Essas mudanças não só se mantiveram, como em alguns casos continuaram evoluindo.

Esses estudos sugerem que a psicoterapia corporal pode favorecer mudanças significativas em diversos aspectos da saúde mental e física, especialmente no fortalecimento da regulação emocional.

Além da depressão crônica e da dor persistente, como demonstram os estudos mencionados anteriormente, outros trabalhos vêm apontando resultados positivos da abordagem corporal em casos de ansiedade generalizada, trauma, transtornos somatoformes, psicose entre outros. Ainda que o campo careça de mais pesquisas

sistematizadas e métodos homogêneos, os resultados até aqui reforçam o potencial terapêutico da integração corpo-mente. (STECKLER, 2018)

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste trabalho, ficou evidente que o corpo não é apenas físico, mas também território de memórias, afetos e histórias emocionais. Em um mundo que estimula o afastamento de si, reencontrar o corpo se revela um passo fundamental no caminho da regulação emocional e do cuidado com a saúde mental.

A partir dos estudos de Reich, Lowen, Volpi e Volpi, entre outros autores que complementam o trabalho, ficou explícito que as emoções não desaparecem quando são reprimidas. Pelo contrário, elas se instalam no corpo, em forma de tensões, desconfortos, bloqueios, que muitas vezes nem percebemos no dia a dia, mas que vão, pouco a pouco, impactando nossa saúde, nosso equilíbrio e até a nossa maneira de estar no mundo.

Compreende-se que, por meio da Psicologia Corporal, esse corpo que muitas vezes é esquecido, ignorado ou visto só como físico, se torna protagonista no processo de cuidado emocional, quando de fato percebemos o potencial que ele tem quando é observado com maior atenção. Trabalhar o corpo, olhar para ele, permitir que ele “fale”, se expresse e se mova, é também permitir que as emoções encontrem caminho, espaço e liberdade para existir e se reorganizar dentro de nós, favorecendo a regulação emocional.

Isso faz refletir o quanto, na correria do mundo atual, estamos cada vez mais distantes de nós mesmos, desconectados do que sentimos, do que precisamos e até de quem somos. A Psicologia Corporal, portanto, não se apresenta como uma fórmula, mas como um convite. Um caminho possível para integrar o sentir e o existir, recuperando a presença no próprio corpo e, com ela, uma forma mais consciente, inteira de estar no mundo e com maior capacidade de regulação emocional.

Além da Psicologia Corporal servir como um complemento terapêutico, ela pode preencher lacunas deixadas por práticas que muitas vezes ignoram o corpo como

parte ativa do processo terapêutico. Ao integrar sensação, movimento e expressão emocional, essa abordagem permite acessar conteúdos que nem sempre são alcançados apenas pela via verbal ou cognitiva, favorecendo transformações profundas que envolvem todo o ser.

Esse olhar sobre o corpo como caminho de cuidado emocional também se estende à forma como nos relacionamos com nós mesmos e com o mundo. Ao favorecer que o indivíduo esteja verdadeiramente presente em seu próprio corpo, abre-se espaço para novas experiências internas e relacionais, capazes de sustentar mudanças, que não se limitam ao campo emocional, mas reverberam na forma de estar, sentir e se conectar (MENDES, 2011).

Este trabalho oferece uma contribuição para ampliar os olhares sobre a importância do corpo nos processos terapêuticos e no desenvolvimento do bem-estar emocional.

Essa área ainda carece de investigações que aprofundem os experimentos clínicos com mais dados quantitativos robustos. É fundamental também avançar na disseminação dessas práticas, para que o corpo seja cada vez mais reconhecido como um instrumento de autorregulação emocional, com base nos recursos terapêuticos propostos pela Psicologia Corporal.

Ao propor uma escuta que integra corpo e emoção, este trabalho também reforça a importância de um cuidado mais integral, sensível e presente, em que a regulação emocional se estabelece não como um objetivo distante, mas como um processo vivo, acessível e cotidiano.

7 Referências

SOUZA, Kássia D.; VOLPI, Sandra Mara D. Volpi. **A depressão e a compulsão na modernidade líquida: um olhar da psicologia corporal sobre psicopatologias da oralidade e perspectivas na era da inteligência artificial.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 000-00-00000-000]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>.

PACHECO, Maria Eniana Araújo Gomes; OLIVEIRA, Gislene Farias de. **Breve Histórico e Fundamentos da Análise Bioenergética.** REVISTA LATINO-AMERICANA DE PSICOLOGIA CORPORAL, [S. l.], v. 11, n. 18, p. 6–13, 2024. DOI: 10.14295/rlapc.v11i18.188. Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/188>.

VOLPI, José Henrique. **Os olhos que vêem podem não ser os mesmos que enxergam.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal – Um breve histórico. Revista Online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigoscientificos/>

MENDES, M. F. **O corpo no processo terapêutico.** Physis: Revista De Saúde Coletiva, v. 21, n. 4, p. 1355–1367, 2011. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312011000400011>

LOPES, Raimundo Edilberto Moreira; ALMEIDA, André Luiz Barros; VIDAL, Eglídia Carla Figueiredo. **A Conexão entre Corpo e Mente segundo Wilhelm Reich.** REVISTA LATINO-AMERICANA DE PSICOLOGIA CORPORAL, [S. l.], v. 11, n. 18, p. 30–36, 2024. DOI: 10.14295/rlapc.v11i18.189. Disponível em: <https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/189>.

FADIMAN, James; FRAGER, Robert. **Teorias da personalidade.** Tradução de Camila Pedral Sampaio e Sybil Safdié. Coordenação da tradução: Odette de Godoy Pinheiro. São Paulo: Harbra, 2002. Cap. 4 – *Wilhelm Reich e a psicologia do corpo*, p. 87–124.

RÖHRICHT F; PAPADOPOULOS N; PRIEBE S. An exploratory randomized controlled trial of body psychotherapy for patients with chronic depression. J Affect Disord. 2013 Oct;151(1):85-91. doi: 10.1016/j.jad.2013.05.056. Epub 2013 Jun 14. PMID: 23769289.

MONSEN, K., & MONSEN, JT (2000). **Dor crônica e terapia corporal psicodinâmica: um estudo controlado.** Psicoterapia: Teoria, Pesquisa, Prática, Treinamento, 37 (3), 257–269. <https://doi.org/10.1037/h0087658>

ROCHA, Letícia Filgueira; OLIVEIRA, Ranuze Lopes de; SANTOS, Carlos Antônio dos. **Análise Bioenergética e o sentimento de medo no contexto contemporâneo.** 2020.

STECKLER, Laura Hope. **Body psychotherapy, or somatic psychology.** Clinical Psychology Forum, [s.l.], n. 305, p. 43–44, maio 2018. DOI: 10.53841/bpscpf.2018.1.305.43. Disponível em: <https://www.bps.org.uk/publications/clinical-psychology-forum>.