

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize ARBEX, Renata. A RESPIRAÇÃO COMO O CONTATO DO INCONSCIENTE. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2019: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

A RESPIRAÇÃO COMO O CONTATO DO INCONSCIENTE

RENATA ARBEX

Introdução

O interesse por Willhem Reich e a Psicologia corporal surgiram da falta de algumas respostas da Medicina Tradicional para algumas situações observadas diariamente na prática clínica, na Área de Pneumologia. A respiração e o bom funcionamento desta biomecânica de sobrevivência com sua peculiaridade física intra e extrapulmonar, são necessárias a qualquer ser em sua complexidade Biopsicossocial.

A respiração, em seu ritmo, amplitude e frequência, é o único reflexo vegetativo autônomo que podemos interferir conforme nossa vontade; e por ser tão inerente à vida, a forma como ela se dá muitas vezes passa despercebida pelos indivíduos.

Ao observar o indivíduo através de sua caixa torácica como se fosse um prisma, associando inspeção, a forma de movimentos dos músculos durante a inspiração e expiração, a forma como o diafragma- músculo que deveria ser responsável por 80% da respiração e em nossa cultura não é - a rigidez ou fraqueza deste músculo e consequente excesso ou não de outras musculaturas compensatórias começaram a me despertar o interesse na história que o corpo e as reações que este organismo necessitou realizar ao longo de sua existência.

A reabilitação sempre me chamou a atenção devido à observação física da biomecânica muscular e como funciona diferente entre as pessoas, e a forma de enxergar as cadeias musculares interligadas pouco visualizadas pelas equipes de saúde no geral.

Mas, além disso, me chamou atenção a forma como estes pacientes retornavam após descobrirem uma forma de respirar mais livre, leve, muitas vezes com medicações,

mas também com exercícios, dependendo da patologia, e a horizontalização física e também para a forma como olham a vida. Isto é, a postura com a respiração otimizada faz com que o paciente olhe de maneira mais horizontalizada e o efeito biopsíquico desta intervenção apresenta uma melhora da postura para consigo e para com demais. Outros, no entanto, não suportaram esta abundância de respirarem melhor, tecnicamente.

Durante esta indagação clínica, o psicanalista, Wilhelm Reich, aparece como um estudioso que observava a doença e sua forma de existência no corpo do indivíduo, que, na sua essência, busca se defender do meio externo como pode, tentando manter seu ego intacto.

No entanto, muitas vezes há necessidade do encorajamento muscular é consequência do medo de punição, a custo de energia do *id* (REICH, 1998). “Só assim, a formação do caráter cumpre as funções econômicas de aliviar a pressão do recalque e, acima de tudo, de fortalecer o ego” (REICH, 1998, p. 156).

Conforme os estudos do próprio Reich, “precisamos conhecer a diferença entre uma emoção móvel e uma emoção reprimida”. (REICH, 1998, p. 335). A forma como estas emoções estão documentadas na musculatura do indivíduo, no seu modo operante a minha frente, enquanto médica, e como ele se defendeu, tentando proteger seu ego, foram situações que me encantei e admirei mais o ser humano e seu mecanismo de sobrevivência.

2. Interação Psicossomática neuronal

2.1 Embriologia

Segundo Keleman, (1992, p.25), “Desde os primeiros estágios embrionários uma única célula, se dividirá em compartimentos isolados e bolsas e cavidades e membranas de conexão altamente organizadas”.

Essa bola de células se divide em ectoderma que formará a camada externa composta por pele e nervos, e a barreira do indivíduo com o meio tanto físico quanto psicológico, já que os nervos se dividem em sensitivos- como os estímulos externos chegam a este corpo – e os motores – quais são as respostas deste corpo frente ao estímulo recebido, ou seja, o diálogo com o mundo externo e interna permissa por esta formação, por isso, todos os estímulos esbarra neste “filtro”. A camada intermediária dará origem aos músculos e vasos sanguíneos e a camada interna órgãos e vísceras.



Figura 1: Representação da divisão celular do zigoto a fase de Blástula com um cavidade – o bolsão que levará a formação da camada endodérmica. Fonte:
https://www.google.com.br/search?q=celula+embrionaria&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwi0i76X1Z_gAhVdLLkGHTXNCB8Q_AUIDigB#imgrc=W-iSFG03iKstYM:

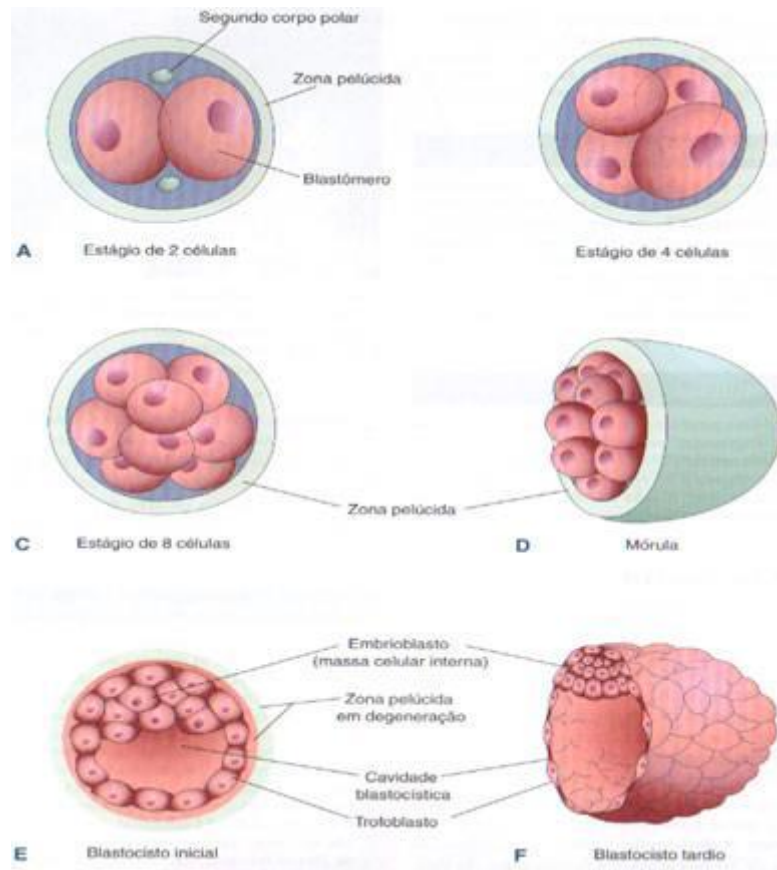


Fig2: Representação tridimensional da divisão celular de 8 células a blástula

Fonte:

https://www.google.com.br/search?q=celula+embrionaria&tbm=isch&tbs=rimg:CVvokhRtN4irIjjCOfJB1z_1ivBjnDk8vzYn1nFAgnF3Ks7Qcl1uFgRvpNfFh_1d9Va_1FV1WPtqZpbbOkXf4dM6otP4ioSCcI58kHXP-K8EY4TvCZcQsaTKhIJGOcOTy_1NifUR-1jXMvLRBSkqEgmcUCCcXcqztBHtr6t-Op5wISoSCRyXW4WBG-k1EbUusNsb0vg1KhIJ8WH931Vr8VURgM1Nt-8TTzAqEgnVY-2pmlttCRFOOEBbmbu7MCoSCRd_1h0zqi0_1iESk6tkf8Z9tj&tbo=u&sa=X&ved=2ahUKEwjVt9m11Z_gAhX6GbkGHXMCDwIQ9C96BAgBEBg&biw=1242&bih=569&dpr=1#imgsrc=wjnyQdc_4rwE-M:

No início, não são separadas em camadas e tubos, deixando claro por meio da figura 2, a interligação entre todas as células. Conforme a evolução segue, ocorre a multiplicação, adensamento, estratificação e especialização celular, levando ao desenvolvimento de tubos.

Os tubos se organizam: vertical, horizontal e circularmente buscando uma organização antigravitacional e o colapso. A pulsação tubária saudável estabelece auto identidade quando gera sentimentos que reconhecemos como nossos/*self*.

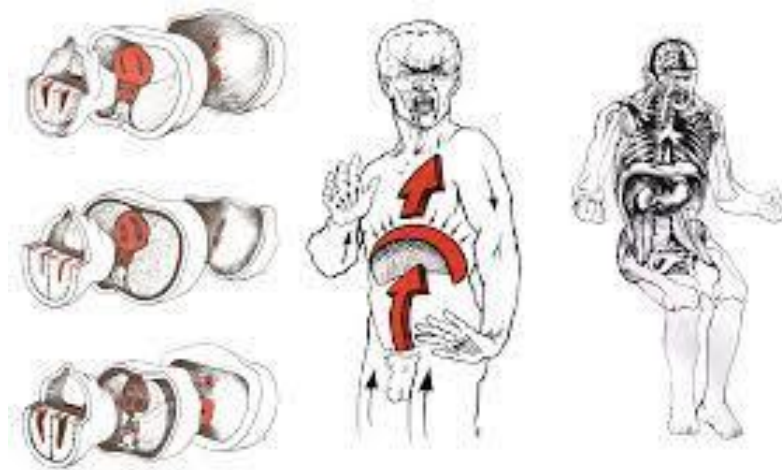


Fig3: Esta figura retirada do livro do Keleman, 1992, p. , representa a intersecção entre as camadas embriológicas e o desenvolvimento como podem apresentar-se constrictas ou expandidas nos diferentes diafragmas do tubo humano.

Estes tubos podem entrar em colapso ou expansão frente aos demais, levando a situações psicopatológicas. *****

No nosso mundo ocidental em especial, não somos educados a perceber nossos sentimentos e como nosso corpo reage a eles, exceto em situações extremas, que nosso cérebro -ectodérmico-

No nosso mundo ocidental em especial, não somos educados a perceber nossos sentimentos e como nosso corpo reage a eles, exceto em situações extremas, que nosso cérebro -ectodérmico-

envia estímulos primitivos de luta e fuga como uma grande descarga adrenérgica.

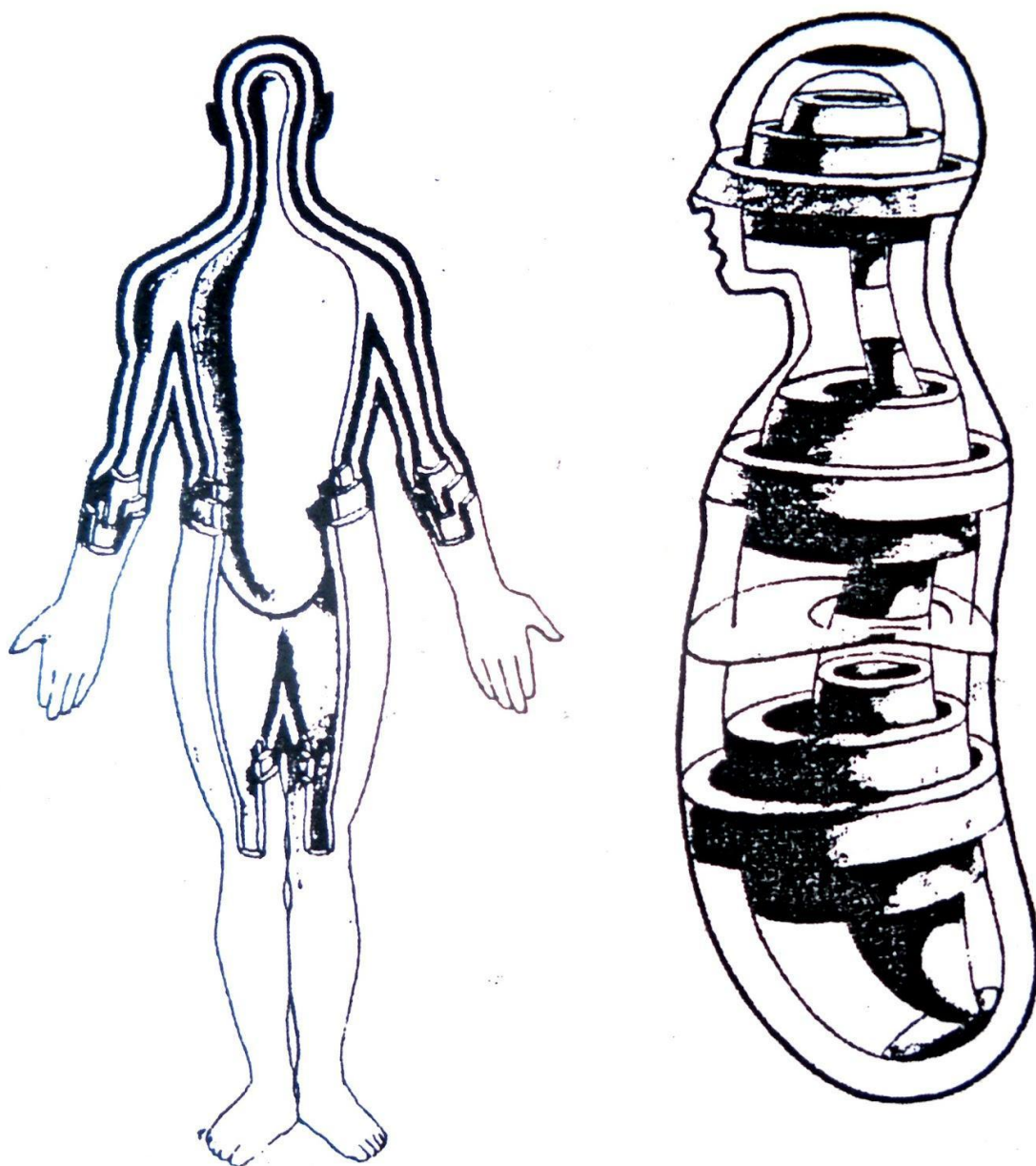


Fig4: Representa como os tubos ao longo de sua extensão podem ter pontos de contração e outros de expansão , e ainda de alternância destes, levando um reflexo da mecânica biopsíquica. KELEMAN, 1992 P. 61

“A função dilatação-retração, expansão -contração das células e suas trocas mantêm um *continuum* para dentro e para fora, um bombeamento ou ação semelhante a uma sanfona”(KELEMAN, 1992,p. 28), nos levando a concluir que a conexão de todas as camadas dá origem a autoconsciência individual.

Conforme o pacote genético recebido e os estímulos sensoriais, que deflagram ordens pelo corpo, podemos, pela visão Reichiana, temos anéis segmentares : Ocular, Oral, Cervical, Torácico- que inclui membros superiores, Diafragmático, Abdominal e Pélvico- incluindo os membros inferiores.

A formação do caráter está enraizada no mesmo processo em aberto que nos forma enquanto corpos. (KELEMAN, 1992 p.53). Por esta ótica, ao entendermos o indivíduo em sua composição bioenergética podemos alterar a forma somática, alterando a função de determinado caráter, por meio do trabalho psicocorporal. ***

2.2 O Centro Respiratório

O Centro Respiratório é regido por Sistema Nervoso Central- Córtex: ponte e medula e a resposta é dada pelo Sistema Nervoso Autônomo(Simpático e Parassimpático) através do bulbo. Deste quartel general, os estímulos descem através da medula espinhal para contração da musculatura respiratória- diafragma e músculos intercostais. O músculo diafragma, devido sua importância em força – observe o cordão tendíneo com que se insere anteriormente- recebe inervação pelo nervo frênico, que se origina entre as vértebras cervicais C3 e C5, e também leva informações para o centro respiratório. “O córtex é capaz de dominar esses centros se controle voluntário for desejado” (WEST 2002, p.118). “Outras partes do cérebro, tais como sistema límbico e hipotálamo, podem alterar o padrão respiratório- por exemplo, em casos afetivos, como ira e o medo” (WEST 2002, p. 120).

Os quimiorreceptores espalhados na árvore brônquica e outros locais podem estimular, a depender do pH do sangue, aumento ou diminuição da frequência e amplitude respiratórias, na intenção de manter as células devidamente oxigenadas e com pH adequado para a execução de suas atividades metabólicas. A título elucidativo, em relativo repouso, a frequência respiratória é da ordem de 10 a 15 movimentos por minuto.

Muitos fatores diferentes contribuem para o controle da respiração, mas, indiscutivelmente, os mais importantes são: 1. A pressão do gás carbônico (PCO₂) no sangue; 2. A concentração dos íons hidrogênios (pH) no sangue; 3. A pressão de oxigênio (PO₂) no sangue; 4. Sinais neurais das áreas cerebrais, controladoras dos músculos.

2.3 Anatomia

A relação entre os diafragmas ocular, cervical , diafragmático e pélvico, além da conexão mesodérmica, tem a sua relação biomecânica anatômica.

2.3.1 Diafragma ocular

Os músculos que participam do diafragma ocular são, resumidamente, os músculos dos globos oculares, das pálpebras e da testa.

Pela visão Reichiana há a possibilidade de músculos laterais ao nariz podem estar associados a este anel. Engloba a visão , audição e olfato. (REICH, 1998).

2.3.2 Diafragma cervical

O anel cervical abrangeria a musculatura profunda do pescoço, os músculos platísmo e esternocleidomastoídeo- que pode ser utilizado como musculatura acessória para a respiração- e a língua. Reich afirma ainda que "a musculatura da língua liga-se ao sistema ósseo cervical, e não aos ossos faciais inferiores. Isso explica porque os espasmos da musculatura da língua estão ligados funcionalmente à compressão do pomo-de-adão e à contração da musculatura profunda e superficial da garganta" (p. 335). .

Ainda ousa colocar neste anel o músculo occipital.

Foto mm cervicais?

2.3.3 O Diafragma diafragma

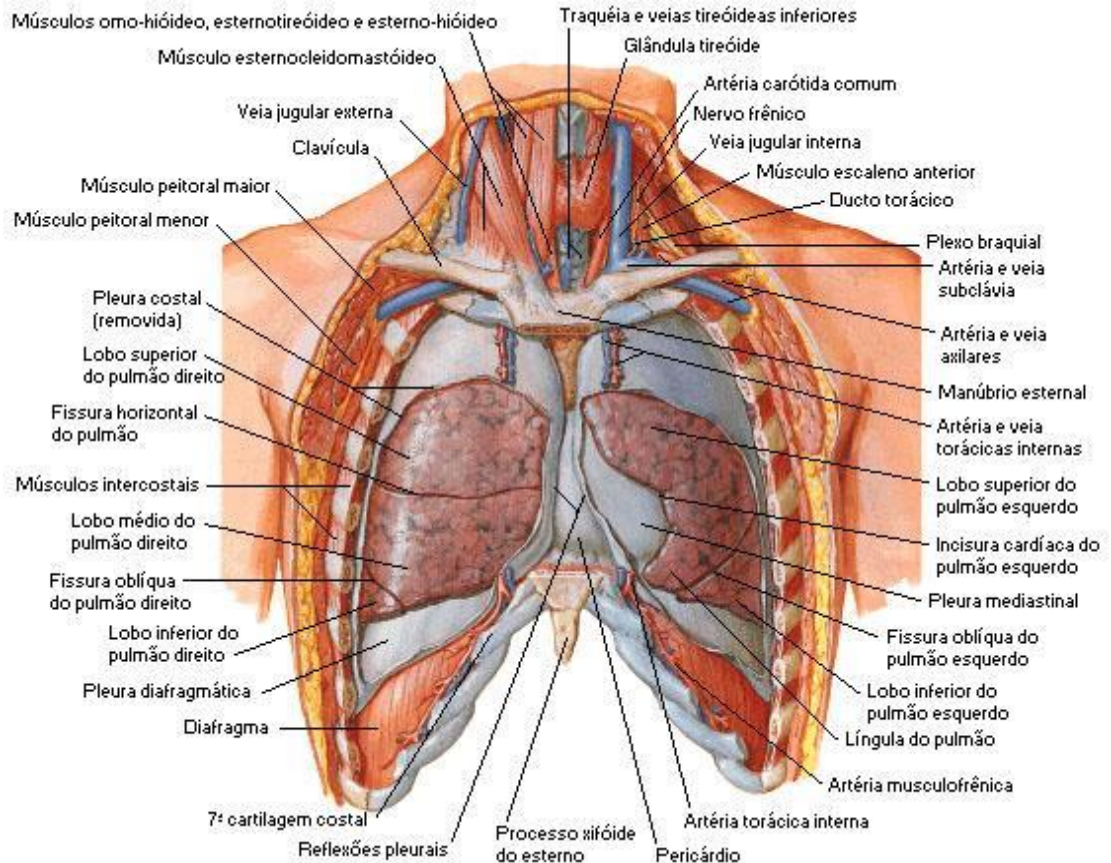
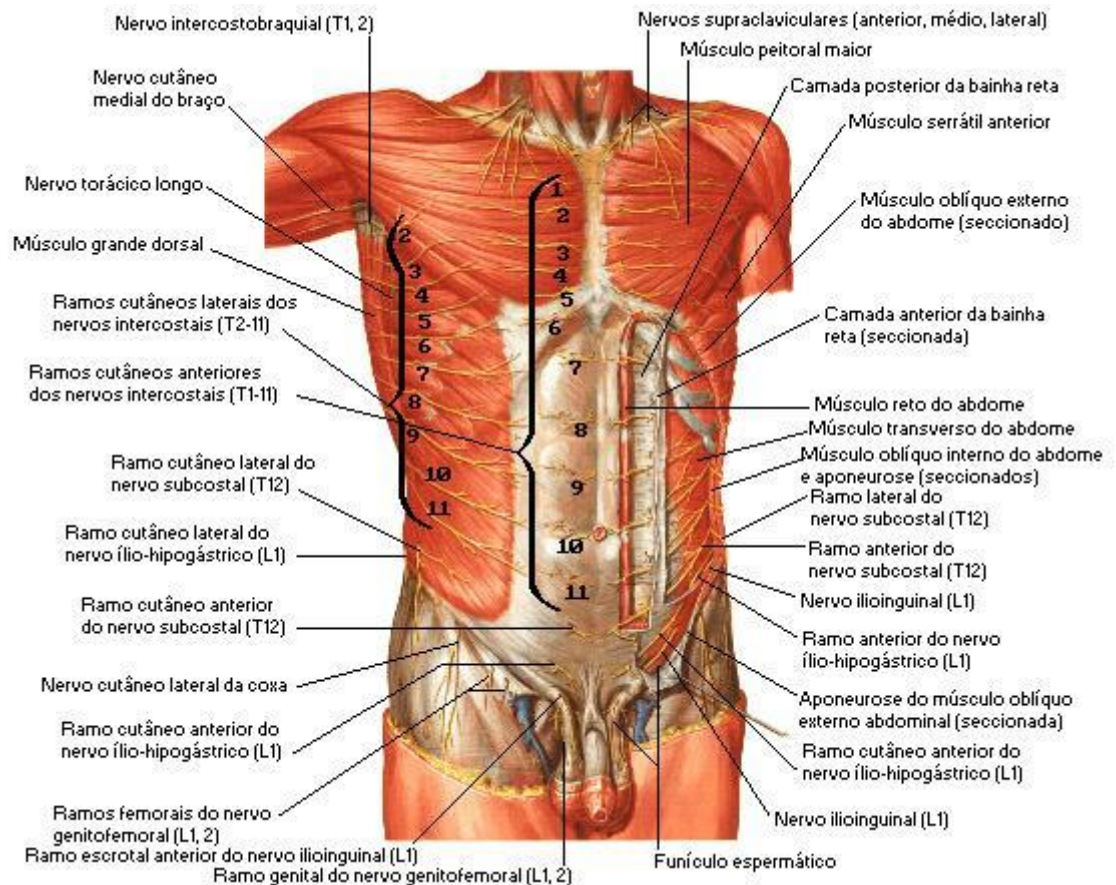
Para a existência do homem só pode ser assegurada, quando as funções ditas hegemônicas (hegemon=principal) são asseguradas. Funções, como circulação, digestão e respiração são alguns exemplos. Essencialmente vegetativas independem da vontade. A única exceção é o diafragma, cujo funcionamento essencial, não fosse apenas por sua função inspiratória, e cujo comando é ao mesmo tempo automático e voluntário. (SOUCHARD, Ph- E.. O Diafragma 4ª edição , 1989, pág24)

A respiração marca o nosso nascer e nosso morrer, enquanto corpo físico, e o diafragma , então, passa a participar desta história individual de forma vital.

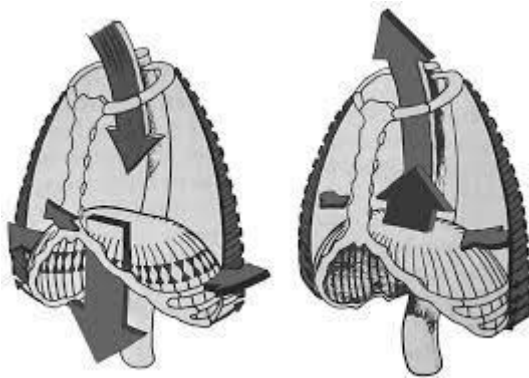
A respiração pode se apresentar de pequena ou grande amplitude e baixa ou elevada frequência. A própria inspiração diafragmática exerce uma força sobre as vísceras e consequentemente nos músculos pélvicos (4 diafragma) .

Por ser um músculo que percorre antero-posterior a transição toraco abdominal ser voluntário, e com um centro tendíneo robusto, o diafragma participa de algumas funções, além da respiração, como: fonação, estática e digestiva – esfíncter entre esôfago e estômago.





https://www.google.com.br/search?biw=1366&bih=626&tbm=isch&sa=1&ei=PkRGXPL8DJ3W5OUP2ueAuAQ&q=sistema+respiratorio+anatomia+netter+caixa+toracica&oq=sistema+respiratorio+anatomia+netter+caixa+toracica&gs_l=img.12...0.0..4813...0.0..0.0.0.....0.....gws-wiz-img.lRtm_v24oSg#imgsrc=lKEfxaF0sGKbcM:



https://www.google.com.br/search?q=keleman+tubos&hl=pt-BR&tbm=isch&tbs=ri mg:CUTGfQ8wMjNJIjipOvJcPUldNDVO0l0USumNqNFB3_18aFgNY7r0qJlpkawnrw57 Tu2BztTX9RJMwGbjM48H4ngyIfioSCak68lw9SV00EacGdZRrRtQLKhIJNU7SXRRK6 Y0RUF2brMDGn0qEgmo0UHf_1xoWAXGnBnWUa0bUCyoSCVjuvSomWmRrEQF8YA wo555oKhIJCevDntO7YHMR5XP74MD_1cG8qEgm1Nf1EkxaAGBGnBnWUa0bUCyoS CczjwfieDIhEd9wVoReEkGQ&tbo=u&sa=X&ved=2ahUKEwjV3bbe2J_gAhXCerkGHU DzA0MQ9C96BAGBEBg&biw=1242&bih=569&dpr=1.1#imgsrc=IJAy9wQAIy80SM:

https://www.google.com/search?biw=1366&bih=626&tbm=isch&sa=1&ei=oUJGXNPTDI3F5OUPi_KrmAc&q=musculo+diafragma+netter&oq=musculo+diafragma+netter&gs_l=img.12...30354.33803..35812...0.0..0.0.0.....0....1..gws-wiz-img.JldoE4qp_Cg#imgrc=q0pZRMSfeVpOyM:

2.3.4 Pélvico

Toda a musculatura envolta na pelve e responsáveis por ações vitais como: urinar, defecar, o próprio trabalho de parto, associa-se neste os membros inferiores .

Figura??

2.4 REICH

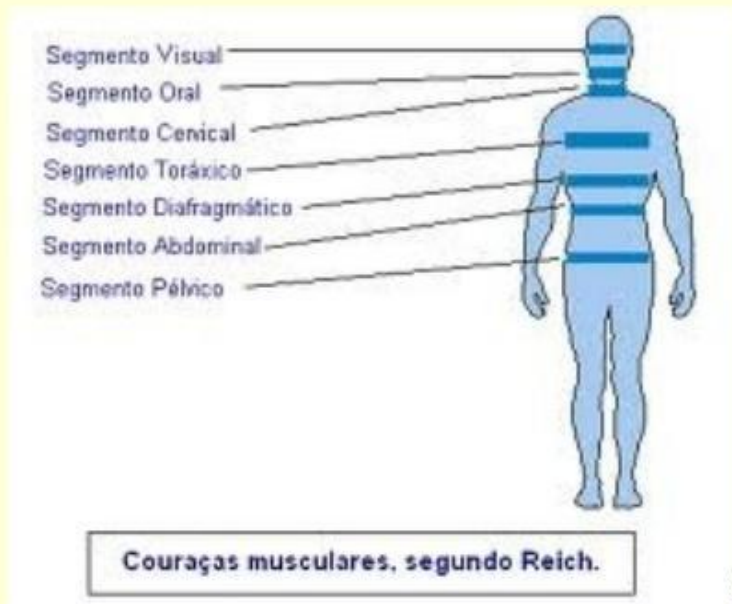
Reich, o cientista que, por grande potencial observacional, registrou como agressões a qualquer ser vivo podem alterar suas pulsações de vida.

Segundo ele, "a couraça está disposta em segmentos, quero dizer que ela funciona de maneira circular, na frente, dos dois lados, e atrás, isto é, como um anel" (REICH, 1998, p. 331). Tais anéis, em número de sete, estariam dispostos perpendicularmente ao eixo céfalo-caudal do corpo humano. Cada segmento ou anel "compreende aqueles órgãos e grupos de músculos que têm um contato funcional entre si e que podem induzir-se mutuamente a participar no movimento expressivo emocional", sendo que "um segmento termina e outro começa quando um deixa de afetar o outro em suas ações emocionais" (REICH, 1998, p. 331-2).

Reich segmenta ainda traumas mais profundos e outros superficiais refletidos na musculatura.

Reich fala do fluxo energético e de como as couraças interferem

Anéis segmentares



(Keleman, 1992)

Como cintas que apertamos ou afrouxamos

2.5 KELEMAN

Keleman, tem sua visão das camadas embriológicas como um *continuum*. Entende que o corpo é um tubo, e “composto em três saliências: cabeça, tórax e abdome”. (KELEMAN, 1992, p. 60).

. A lâmina

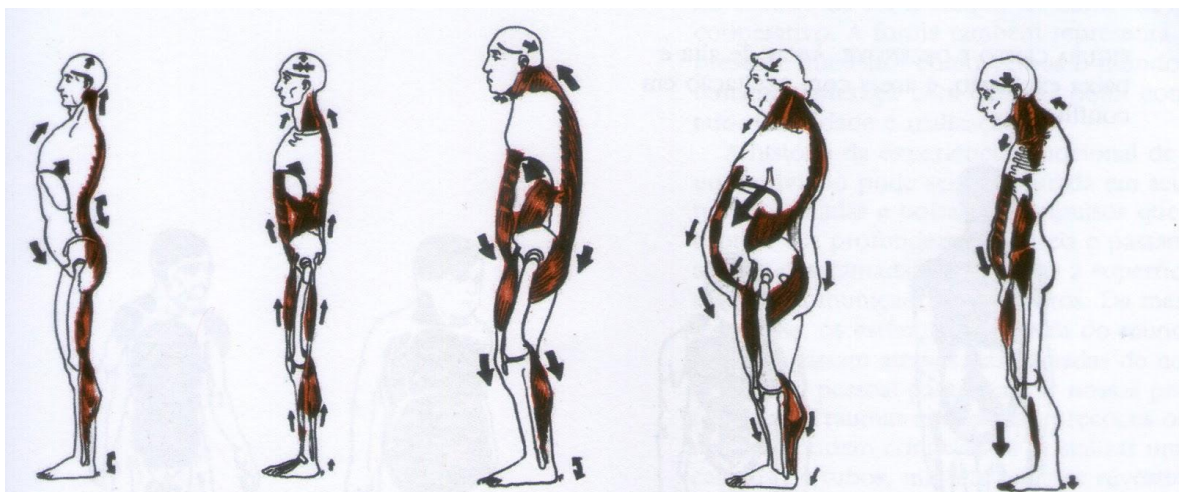
Forma e função e as alterações psico

Pagina 60

Entende ainda que essas válvulas internas e externas que dão suporte as sensações de força ou fragilidade , ampliam ou reduzem a respiração e consequentemente a sensação de estar vivo.

O diafragma humano

https://www.google.com.br/search?q=keleman+tubos&hl=pt-BR&tbm=isch&tbs=ri mg:CUTGfQ8wMjNJIjipOvJcPUldNDVO0l0USumNqNFB3_18aFgNY7r0qJlpkawnrw57 Tu2BztTX9RJMwGBjM48H4ngyIfioSCak68lw9SV00EacGdZRrRtQLKhIJNU7SXRRK6 Y0RUF2brMDGn0qEgmo0UHf_1xoWaxGnBnWUa0bUCyoSCVjuvSomWmRrEQF8YA wo555oKhIJCevDntO7YHMR5XP74MD_1cG8qEgm1Nf1EkxaAGBGnBnWUa0bUCyoS CczjwfieDIhEd9wVoReEkGQ&tbo=u&sa=X&ved=2ahUKewjV3bbe2J_gAhXCerkGHU DzA0MQ9C96BAgBEBg&biw=1242&bih=569&dpr=1.1#imgsrc=IJAy9wQAIy80SM:



3. Resultado

Com a observação do caráter do paciente, tornou-se mais leve a prática da medicina por entender as limitações que alguns apresentam e, por outro lado, também prazerosa quando esta limitação/couraça é superada.

Muitas vezes uso o recurso de o paciente perceber sua desconexão com o corpo, seja por meio de conversa, de exercícios respiratórios – utilizo desde somente as mãos do paciente nele próprio, cabos de vassoura até estimuladores respiratórios, rolos utilizados no método Joseph Pilates, e atendo a sentimentos envolvidos.

Nos retornos, quando trabalhados os músculos respiratórios com respeito ao conjunto apresentado, observamos, no geral, olhar mais esperançoso para a vida e tecnicamente mais horizontalizado, diminuição de controle cervical e de várias situações que não seria possível – fala mais organizada, calma e respiração compassada, mostrando a correlação entre os anéis ocular, cervical, diafragmático e pélvico.

4. Conclusão

Através da forma como a pessoa se apresenta, podemos avaliar a conexão entre os diafragmas/couraças dos anéis: ocular, cervical, diafragmático e pélvico.

A intersecção entre as partes embriológicas e as formas como este corpo foi afetado durante sua existência na sua parte mais autonômica- sensitiva e motora -, nos faz termos mais responsabilidade ao analisar a história individual e muito cuidado ao tocar ou examinar um corpo que tem sua história impressa em sua extensão muscular.

Como o diafragma, originário da camada mesodérmica, podemos ter acesso aos conteúdos endodérmicos/inconscientes/viscerais através de otimizarmos a forma como o indivíduo se prepara para a vida através de sua respiração. Pode-se dizer que o diafragma orgânico e funcional, pleonasticamente, oxigena e registra o inconsciente nas células. E assim, oxigenadas e não oxidadas, se mantêm na função de vida e não de morte.

Pessoas que não se percebem utilizando seu potencial respiratório- seja por doenças intraparenquimatosas pulmonares, seja por comprometimento neuromuscular, seja por ter desaprendido a respirar com todo seu potencial porque por alguma razão se fechou para a

vida - podem se beneficiar de um olhar não só biomecânico, mas também podendo gerar uma nova perspectiva interna para sua história.

Pequenos colapsos de uma boa e ampla respiração pode levar ao não uso pleno do potencial individual. Devido a sua localização, um diafragma, tanto rígido como frouxo, acarreta uma diminuição e desorganização biomecânica para anéis cervical e pélvico, comprometendo o ocular.

Ainda a literatura e relatos de casos são escassez, em especial na área médica, quando enxergamos o indivíduo com sua complexidade orgânica influenciando na biopsicossocial, nos motivando a continuidade de uma clínica integrativa: Orgânica, biomecânica e como estes interferem na história do indivíduo, em sua postura para a Vida , postura perante as situações e perante os movimentos voluntários que pode executar em sua autonomia.

Não há resposta pronta à pergunta de porque você adquire tal ou qual caráter. KELEMAN, S. O corpo diz a sua mente, Summus Editorial, 1996 página 52, No entanto , após este início de estudo no mundo que o ser humano com sua complexidade de sentimentos espalhados pelo corpo em fibras musculares , rígidas ou frouxas, há um maior entendimento da história impregnada do indivíduo nele mesmo, que vai além do ritmo, frequência e amplitude respiratória- em situações não emergenciais.

Em tempos em que a epigenética nos atenta para além de nossa carga genética, avaliar a interação com o meio, mais que isso , a forma como esta ocorre perante os recursos que este indivíduo adquiriu desde sua fase embriológica e *a posteriori* de formação do ego e suas couraças, pode nos permitir sermos e promovermos saúde física e mental com mais propriedade e cuidado, e o indivíduo no seu tempo, também se responsabilizar pela sua melhora.

A divisão anatômica realizada neste trabalho foi para fim didático, visto que pelo próprio olhar funcional de Reich associado a vegetoterapia por ele desenvolvida, há interligação expressiva e coordenada entre os vários segmentos.

4. Referências

- 1- DAMÁSIO, A., A estranha ordem das coisas, 1ª edição 2018.
- 2- NETTER,
- 3- LOWEN, A. , O Corpo Traído, 7ª edição 1979.
- 4- KELEMAN, S., Anatomia Emocional, Summus Editorial 5ª edição 1992.
- 5- KELEMAN, S., A Realidade Somática , 1ª edição 1979.
- 6- KELEMAN, S. O corpo diz a sua mente, Summus Editorial, 1996
- 7- REICH, W. , O Éter, Deus e o Diabo, 1ª edição 2003.
- 8- REICH, W. Análise do Carater, 3ª edição 1998
- 9- SOUCHARD, Ph- E. Respiração 5ª edição , 1989
- 10- SOUCHARD, Ph- E.. O Diafragma 4ª edição , 1989.
- 11- - WEST , J. B. Fisiologia Respiratória - Princípios Básicos - 6ª edição 2002.