

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

ANTONIO PERES JUNIOR

Raiz

psicologia - clínica e escola

Da Sombra dos Traumas à Luz da Esperança,  
os caminhos da Depressão

Araraquara, 2026

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

|   |    |
|---|----|
| Resumo.....   | 2  |
| Introdução.....   | 3  |
| Parte I.....  | 3  |
| Escrita de Si.....  | 3  |
| Garimpo.....  | 4  |
| Raiz e Profissão.....   | 7  |
| Capítulo do Grupo.....  | 8  |
| Parte II.....   | 11 |
| Mas, o que é a depressão?.....                                      | 11 |
| Um pouco da história da depressão.....                              | 12 |
| Wilhelm Reich e a terapia corporal.....                             | 14 |
| As Origens da terapia corporal Reichiana.....                       | 15 |
| Estágio ocular (núcleo psicótico).....                              | 18 |
| Um pouco da minha história.....                                     | 20 |
| 2015, o fundo.....  | 22 |
| Relato - Maria de Lourdes da Silva Peres, 69 anos. (Minha Mãe)..... | 25 |
| Conclusão.....  | 29 |
| Referências.....  | 30 |

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoaiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## Resumo

Neste artigo trago, uma visão pessoal e técnica sobre as sombras da depressão, um emaranhado de sintomas que sugaram a minha energia e desvitalizaram o meu corpo, em que o sentimento se resumia em apatia pela vida; Aqui trago as origens e consequências dela, e como encontrei caminhos, a partir da teoria de Wilhelm Reich, para compreender a minha história, viver no presente e não temer o futuro.

psicologia - clínica e escola

**Palavra Chave:** Depressão; Suicídio; Existência; Corpo; Vida; Resignificar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## **Introdução**

Falar sobre a depressão, e o caminho para uma melhora significativa e até sua cura, é o assunto que estudei e vivi ao longo dos três anos de formação, uma escolha sentida ao longo de todo o curso, na teoria, na prática, nas dores e nas evoluções. Esse tema é doloroso, difícil e necessário, tentei evitá-lo inicialmente, mas é um tema impregnado em mim.

Encontrei em estudos neo-reichianos pistas do caminho e, em Reich, a possibilidade da melhora, falo em possibilidade, porque não é um caminho que se faz sozinho e, mesmo acompanhado, é difícil de se atravessar, estar disposto a melhorar mesmo em momentos de medo é necessário.

Trazendo as teorias e os olhares que ressignificam a forma como vemos a vida, conhecendo Reich e seus estudos, que foram cientificamente verificados, vi que é possível apontar caminhos de esperança e que trazem resultados reais, os quais percebo em mim mesmo. Hipócrates, Freud, Reich, Lowen, Navarro, Melanie Klein, Ferri e Cimini são alguns dos nomes que encontraremos neste artigo; nele procuro fazer um fio condutor que traz como a vida psíquica desde a concepção, na infância e que relacionados a fatos da vida adulta, conduzem-nos a quadros depressivos, e, em casos mais graves, ao suicídio.

Vale falar que seu trabalho está dividido em duas partes e que a primeira traz os exercícios feitos em aula, etc... por que foram importantes para você e como ajudaram a construir sua pesquisa. Divida o trabalho em Parte I e Parte II.

## **Parte I**

### **Escrita de Si**

O equilíbrio é uma busca recente em mim. Saber minha posição como pessoa, vivente, integrada, psicossomática, uma unidade funcional é muito mais difícil do que conhecer qualquer teoria. Sinto-me atualmente em uma grande desconstrução, ainda mental,

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

mas buscando uma integração com o corpo, permitindo-me sentir! Ao longo da vida muitas situações me levaram a acreditar que não sentir<sup>1</sup> seria uma posição de força e superioridade, e que me colocava de alguma maneira mais forte, blindado. Hoje tenho a consciência de que aquele era meu melhor, para aquele momento, considerando tudo, na dimensão e longevidade da dor que senti. Compreendendo-me melhor e reconhecendo que meu Eu era, em sua maioria, de pensamentos lógicos, entendi que não é necessário (nem possível) me desfazer de quem sou, muito menos almejar grandes mudanças mágicas, e que um olhar mais humano, um movimento no sentido de integrar sentimentos e essência, buscando agregar e contribuir para o meu desenvolvimento, seria mais possível e aceitável unir essência e história, permitindo um fluxo energético consciente harmonioso. Permitindo que novos olhares me ajudem a sustentar minhas dores, meus medos, sem a necessidade de medicamentos (Antidepressivos).

Conhecer e estudar Terapia Corporal, no Instituto Raiz, fez-me ver o mundo com os meus olhos mais abertos e peito mais pulsante em uma caminhada, ainda longa, para uma vida mais livre e sem as amarras do passado, permitindo, mesmo que, ainda de uma forma tímida, um sentimento, uma integração e, acima de tudo, a pulsação. Apresento-me, hoje, como um ser em mutação, absorvendo e buscando formas ainda aceitáveis de sentir e querendo, evoluir, enraizar e sentir a vida nas ondas orgásticas de carga e descarga, minha essência, o eu verdadeiro, conseguindo lidar melhor com meus bloqueios, ego e limitações.

## Garimpo

Ao longo da formação, em inúmeras ocasiões com os melhores professores e porque não, melhores observadores da vida, tive alguns destaques que trago como base desses pensamentos, talvez embriões de um aprofundamento que veio depois.

1º Ano. Anotação de Pulsão. Professor Wilson Klein.

“Pulsão de Vida gerou trabalho e satisfação”

---

<sup>1</sup> Couraça muscular descrita por Reich.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

“Pulsão de Morte gera satisfação imediata, sem previsão de futuro”

“Mudamos os meios de vida, mas não a vida propriamente dita”

“Fator de pulsão de morte é a falta de administração da vida”

Nesse contexto psicanalítico do professor Klein, remete-me a influência direta da sociedade no período da Pulsão de Morte de Freud, o conceito se deu em 1920 na obra Além do Princípio do Prazer tentando explicar o comportamento humano sem a busca de prazer ou sobrevivência. Alguns fatos que podem ter influenciado nessa teoria, como a Primeira Guerra Mundial que foi de 1914 a 1918 e também a Morte de Sophie (Filha de Freud, vítima de Gripe Espanhola) em 1920. Em uma visão pessoal, em contextos extremos e/ou dores pessoais, buscamos por uma explicação dos fatos que podem nos levar a pensamentos nem sempre coerentes, mas passíveis de aceitação no sentido psíquico-cognitivo.

2º Ano. Anotação do “Não” - Professor Claudio de Mello.

“Não” é uma afirmação!

“Sim” é ambíguo, pode ser opção ou agrado!

A biologia funciona de forma Binária.

Possibilidades do “Não”:

- Não quero.
- Não posso.
- Não devo.

Na ocasião, eu me senti impactado por algo que parece simples e ao mesmo tempo tão difícil, um simples ‘não’. Com o passar do tempo no Raiz, as vivências pessoais e em grupo, tive uma visão mais ampla do significado aparentemente simples do ‘não’, nossas dores e medos nos impedem de dar voz a nossas limitações, e um ‘não’ bem colocado indica essa fronteira tão amedrontadora. Ainda tenho muita dificuldade de dizê-lo, mas muito melhor do que já fui.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

A partir de uma visão mais Reichiana a dificuldade de dizer ‘não’ vem da repressão emocional e da desconexão com o próprio corpo e desejo ocasionado pelo medo da perda de vínculos.

3º Ano. Anotação “Sociedade” - Professor Claudio de Mello.

"Organizações sociais produzem o tipo de caráter necessário para sua sobrevivência".

Sendo ainda - e talvez sempre - muito observador, as relações interpessoais e sociais sempre me chamaram muito a atenção. Como e por que fazemos algo, daquela forma e naquele momento. Fúrias e calmarias, em momentos muito parecidos, colocando-me nessa posição de ser pertencente a um grupo social e influenciado por ele, inúmeras vezes me senti confuso com meus próprios sentimentos e reações. E, quando ouvi essa frase, ela foi de grande impacto sobre muitas confusões sentimentais e reações que já vivi. A sociedade cria, comportamentos, valores e maneiras de pensar e ser para que nos ajustemos a forma como a sociedade funciona para que tudo continue como está. Para isso, a sociedade, através da educação, da família, da cultura e da religião, ajuda a formar um tipo de caráter que aceita e repete as regras do mundo em que vive, mesmo que isso traga sofrimento e/ou limitações. Assim, sem perceber, todos acabamos ajudando a manter essa estrutura social.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## **Raiz e Profissão**

Difícilmente vou conseguir nomear uma linha restrita nesse ponto, pois os impactos da terapia corporal influenciam em uma dimensão tão ampla que separar os impactos na profissão seria uma atividade medíocre demais.

A trajetória na Terapia Corporal Reichiana traz uma influência geral que invariavelmente atinge nossas atividades profissionais, no meu caso inicialmente mostrando uma humanidade por trás dos computadores, conseguir ver que cada indivíduo, cada grupo, cada ambiente tem sua energia e seus traumas, onde o Campo (*não fazia ideia da existência*) pode trazer um clima mais tenso ou mais leve, e que isso faz parte do todo, assim como cada indivíduo também faz.

Conseguir enxergar o outro como ser da sua história e evitar um julgamento baseado na minha própria história me convida a uma escuta mais empática e verdadeira, e isso impacta, como dito, não só na vida pessoal, mas em qualquer campo profissional que envolva relações humanas ou seja, de uma forma ou de outra, todos envolvem.

O curso me proporcionou recursos que vão muito além de qualquer profissão: olhar o humano, isto é, uma nova forma de me olhar e de ver o outro.

Entrar em contato com o corpo, com as emoções me deu meios para lidar com tensões e bloqueios. Aprendendo sempre novos recursos que pretendo levar para a vida e que já vêm transformando a mim e as minhas relações.

O maior projeto que estou aplicando meus novos conhecimentos é a Clínica Terapêutica, hoje atuo como administrador do Humaniza Espaço Terapêutico e iniciando a trajetória como Terapeuta Corporal Reichiano, marcando uma transição radical de carreira.

No fim das contas, o maior projeto que posso aplicar é o de ser mais inteiro, mais verdadeiro, mais conectado comigo e com os outros. Isso, por si só, já transforma qualquer profissão.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## Capítulo do Grupo

O que nos levou a entrar no Raiz?

Estávamos perdidos! Queríamos achar caminhos! Buscar nos tornarmos o que nós nascemos pra ser e ainda não sabíamos (ou ainda não sabemos)!

E também chegamos ancorados no desejo de agregar ao campo profissional!

Queríamos nos “especializar” em Psicologia Corporal, mas acabamos encontrando caminhos para nós mesmos. Caminhantes, pulsantes!

Chegamos sem nada saber e hoje acreditamos no não-saber! Acreditar no vivencial! O Raiz, para além de uma formação, é uma forma de viver!

O Percurso

Éramos dez egos muito diferentes, tentando nos encontrar! Após o final do primeiro semestre, o Fernando nos deixou. Primeiro ano, acho que a palavra que nos definia era medo e, talvez, frustração.

Após o fim do segundo semestre, foi a Sandra que saiu. O Antônio Rafael foi uma representação do que nós não queríamos ver: o material recalcado. Ele nos ofereceu, com isso, uma grande oportunidade de aprender, de ver nossas partes mais obscuras ou que não conseguimos expor!

Após metade do tempo de formação, tornamo-nos realmente um grupo; durante a travessia da lama (3º Kairós), cuidando, partilhando. Após isso, o Hélio saiu da formação. Percebemos que o grupo perdeu um membro importante.

Do que nos deixaram, conversamos sobre a possibilidade de termos os expulsado. Será que estávamos tentando expulsar nossas próprias angústias?

A Eli não pôde nos acompanhar na travessia da lama e, após esse encontro, ela nos reuniu on-line para partilharmos nossas experiências. Acreditamos que foi um encontro bem potente para nos conhecermos melhor e para nos reconhecermos como um grupo.

No Kairós posterior (quarto), a Andrezza pediu nas entrelinhas: “a gente sente muita falta se alguém mais sair do grupo”. Nossos sonhos se entrelaçaram!

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Finalizamos em seis! Finalmente um grupo! Falamos sobre o “querer mais” da vida, das nossas relações; como o que encontramos no nosso grupo!

Como foram os Kairós para o grupo?

No primeiro kairós, nascemos sem sabermos o que iria acontecer, bebês assustados.

No segundo, pequenos vínculos para uns e necessidade de individualidade para outros.

No terceiro, pré-adolescentes, confiaram-nos os cajados. Começamos a entender que éramos parte importante de um todo. A partir da travessia na lama, começamos a nos tornar um grupo.

Como adolescentes, chegando à vida adulta, no quarto kairós, nos sentimos verdadeiramente um grupo, “um time na lógica do dois”.

“Ninguém pode soltar a mão de ninguém.”

Nosso quinto kairós, a jornada do herói, nos mostrou as diferentes formas de amar!

Vivenciamos diversos tipos de amores: amor em excesso, em falta, amor preso, amor correspondido, não correspondido... Amor na medida, amor que cura, fé no amor, fé na vida!

Quanto estávamos reprimindo coisa boa, junto com nossas histórias e questões individuais e o que estava precisando vir ‘de sombra de Jung’ uma referência ao lado oculto e reprimido da personalidade, contendo aspectos que o ego considera inaceitáveis. É coisa boa, alegria, excitação, confiança. Medo de acessar coisas negativas e que estavam coladas. Está sendo tão bom perceber, fazer a cirurgia de sensações, amar diferente e poder vibrar de amor! Isso é precioso, é pra vida!

Discutimos e avaliamos o quanto nosso grupo estava dando valor à parte ruim e não na abundância da vida. Temor, medo, carga em cima da coisa ruim... Masoquismo!

Estamos segurando tanta coisa boa. Lugares que desarticulam, perdem a movimentação livre! O que nos une? AMOR!!!

Característica em comum: um grupo pré-genital, energia acumulada, peito pra cima! Estamos conseguindo integrar a sombra e o amor!

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Nossa música (Ser amado - Dani Black):

“Pode ser mais simples  
Não tão complicado  
De estarmos juntos  
E só ser amado  
E amar, amar  
Sem querer o certo  
Sem querer um lado  
De estarmos perto e só ser amado  
E amar, amar.”

Papeis dos Integrantes:

Nosso grupo está avaliando que não temos papeis fixos, vamos oscilando entre esses papeis.

Carol traz amorosidade para o grupo. É nossa fada madrinha, às vezes deixa de ser a fada e dá oportunidade para que possamos nos integrar para nos entregar.

“Ela fica na clareira nos chamando, enquanto estamos atrás da árvore, esperando esse chamado”! Mas é importante lembrar que a gente transita nos papeis!

Andrezza é nossa autoridade (com ternura)! Autêntica, coloca ordem e traz vigor ao grupo! Um ordenamento! Uma interdição para que a gente pudesse nos dar contorno (uma poda viçosa, trazendo-nos de volta pro tronco, para essência) e perceber a importância de ninguém soltar a mão de ninguém.

Christie é nossa porta voz (de palavras e de sentimentos)! Ela consegue sentir e dar indícios de algo que também é nosso! Uma exuberância! Forte e sensível! Uma fortaleza que guarda segredos.

Lari: Identidade. Laço no grupo, coordenação de identificação, vínculo, segurança, uma pessoa gostosa de ver e conviver. Humildade e existência. “Eu estou aqui!”

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Gi: Alegre, confiante, resiliente e resistente! Resistência que vem da sobrevivência, mas que está se permitindo. Docilidade que, muitas vezes, não deixa a gente ver, mas depois que a gente viu, já conhecemos o amor que tem dentro dela. Dá pra ver a bravura! Que é diferente de “brabeza”!

Junior: a força do homem no grupo. Foi amolecendo a dureza da ginga! Racional! Com uma máscara que parece desconfiança, mas não é! Traz a surpresa. E ir confiando para se surpreender. Ganhou gingado há muito mais tempo do que a cabeça deixou que ele percebesse!

## Parte II

### Da Sombra dos Traumas à Luz da Esperança, os caminhos da Depressão

*O amor, o trabalho e o conhecimento são fontes da nossa vida.*

*Deveriam também governá-la.*

*Wilhelm Reich*

psicologia - clínica e escola

### Mas, o que é a depressão?

A depressão é um constelação<sup>2</sup> de sintomas relativos a um distúrbio do humor considerado decisivo para determinar o aparecimento dos seus sintomas. A pessoa deprimida sente-se desanimada, desiludida, entediada, abatida, pessimista, descontente, mal-humorada e irritável. Às vezes, a pessoa sente medo, sem nenhum objeto que possa facilmente ser identificado. Ela não se sente segura no seu ambiente e também experimenta o seu corpo como estranho, sendo atingida por sensações desagradáveis e por dores localizadas ou difusas. Frequentemente, vive um isolamento social angustiado, oprimido pela solidão e pelo abandono. Não demonstra autoestima, está sempre preocupada e reclama com frequência. Essa pessoa não vê um futuro para si mesma ou acha que o futuro não lhe reserva nada

<sup>2</sup> Poderíamos substituir por “aglomerado”, que se encaixa melhor no contexto da patologia.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

de positivo, assim como o mundo em que vive. (FERRI;CIMINI,2024, p.187).

### **Um pouco da história da depressão.**

“Hipócrates (Médico 460 a.C. - 377 a.C.) fixou o termo melancolia, que significa “bile negra”, e sustentou que a doença era um excesso de humor negro e frio, que invadia o sangue, o corpo e a alma (FERRI;CIMINI, 2024, p.192)”. Com esta visão conseguimos observar que a melancolia pode ser um enigma humano estudada há muito tempo.

Avançando alguns séculos, Freud (1895), em seu Rascunho G, refere-se a ela em termos puramente neurológicos. Uma depressão sob a ótica neurológica, já no Rascunho N (1897), ambos endereçados a Fliess, substitui seus estudos por uma visão psicológica. Avançando um pouco mais, em 1914, surgem dois novos conceitos que cooperam com o entendimento da melancolia, Narcisismo e Ideal de Ego (FREUD, S. Introdução ao narcisismo, 1914). Destaca-se, nesse texto, a direção da libido quando há um adoecimento, dor e/ou mal-estar orgânico. Ele afirma a importância do investimento da libido no próprio ego e também nos objetos de amor, evitando o adoecimento. O desenvolvimento do ego ocorre em função de uma diminuição do investimento da libido nele. Na medida que o ego se desenvolve, existe o deslocamento da libido em direção a um ideal de ego. Na melancolia essa passagem da *libido do ego* para *libido objetal* é redirecionada, a catexia libidinal se dirige novamente para o ego, e a baixo auto-estima que acontece na melancolia parece estar relacionada com esse retorno da libido (*Narcisismo Secundário*).

Na melancolia, o Eu se torna pobre e vazio, uma parte se coloca contra outra, julgando-se criticamente, ocorre um empobrecimento do ego, em que o melancólico se exhibe para o mundo como desprovido de valor, incapaz de realizações, repreendido em si mesmo, promovendo uma autocrítica em todos os momentos da vida. A autotortura na melancolia seria um modo de satisfazer as tendências de sadismo e ódio ligados ao objeto, que retornaram ao próprio ego por meio da identificação narcísica. Através da autopunição, consegue-se se vingar do objeto perdido, evitando a hostilidade direta contra o objeto. É este

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

sadismo que se volta contra o ego do melancólico, ego este identificado com objeto perdido, que gera o grande perigo do suicídio. Esta passagem da teoria freudiana remete a um ponto crítico da minha depressão quando meu relacionamento chegou ao fim. Muitos fatos ocorreram nos anos anteriores, mas meu único sentimento era de culpa. O que eu poderia ter feito para merecer esta situação. O quanto eu merecia aquilo e a cada sentimento novo mais crescia essa sensação de culpa.

Seguindo esses pensadores, uma importante contribuição é a de Melanie Klein (1882-1960), nascida em Viena e consagrada na Inglaterra. Para ela, o desenvolvimento psíquico desde os primórdios, é tomado por impulsos sádicos e vorazes, com instintos de morte, que está presente desde o momento de nossa chegada a este mundo. Há um desejo de retorno ao útero materno, na proteção por não sustentar a tensão que é potencialmente destrutiva. Ou seja, a primeira defesa psíquica será a cisão do ego e projeção dessa destrutividade para o mundo externo, neste caso a figura cuidadora. O bebê percebe a mãe que cuida e acalenta como objeto bom (*seio bom*), em contrapartida quando essas projeções ocorrem de forma avassaladora e desordenada, a mãe é sentida como má (*seio mau*).

Segundo Klein, o mundo interno da criança é constituído pela intensidade de suas projeções, entretanto tudo que foi projetado, volta a ser introjetado pelo psiquismo em um jogo de movimentos duais (*projeção e introjeção*). Por volta de 1946, a autora define o conceito de posição esquizo paranoide em que o bebê ainda não tem maturidade psíquica para lidar com sentimentos ambivalentes. À medida que o ego se torna capaz de integrar as experiências e ver os objetos como totais, e não mais parciais, também começa a enfrentar uma espécie de tristeza e culpa pelos impulsos destrutivos dirigidos ao objeto amado. Ao deixar essas prisões imaginárias, pode-se alcançar as gratificações do amadurecimento. A questão é quando as portas dessa prisão não se abrem, o caráter está enrijecido e não consegue elaborar a posição depressiva, neste ponto pode ser inundado por agonias dilacerantes.

A partir deste ponto, levanto algumas questões.

Considerando que sempre existem dois caminhos definidos a seguir:

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

- Quais as orientações psíquicas podem levar a determinados caminhos?
- Existe uma força psíquica anterior a esse momento do nascimento que pode determinar essas relações duais?
- Se existe, qual sua origem?
- Será possível um psiquismo intrauterino ou mesmo embriológico?

### **Wilhelm Reich e a terapia corporal.**

Quem foi Wilhelm Reich? Segue-se uma síntese de sua trajetória:

1897 Nasce em Dobzau, Áustria-Hungria - Filho de camponeses judeus.

1919 Ingressa em Medicina, Universidade de Viena - Inicia contato com Freud.

1922 Graduação em Medicina - Passa a integrar o círculo psicanalítico de Viena.

1927 Atuação clínica psicanalítica - A Função do Orgasmo e Introduce a ideia do orgasmo como regulador biológico.

1930 Trabalha em Berlim, contato com movimentos marxistas - Envolvimento político-social.

1933 Exilado da Alemanha, perseguido pelos nazistas - Psicologia de Massas do Fascismo e teve obras queimadas em praça pública.

1933 Rompe oficialmente com a Associação Psicanalítica Internacional - Análise do Caráter, uma de suas obras centrais.

1934 - 1939 Exílio na Escandinávia (Dinamarca, Noruega) - Pesquisas sobre bioeletricidade.

1939 Emigra para os Estados Unidos - A Descoberta do Orgone e Apresenta a teoria da energia orgônica.

1942 Instala-se em Nova Iorque - A Função do Orgasmo e Expansão de sua obra inicial.

1949 Consolida Instituto Orgone - Análise do Caráter e Avanço na psicoterapia corporal.

1950 Cria o Orgone Institute, Rangeley (Maine) e Pesquisa com acumuladores de orgone.

1951 Experimentos com energia nuclear e orgone - O Experimento Oranur e Estudo sobre interação radiação-orgone.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

1953 Trabalhos com “cloudbusters” (manipulação climática) - Intervenções atmosféricas.

1955 Conflito com FDA se intensifica - Contato com o Espaço e Relatos de experiências cósmicas.

1956 Perseguição legal nos EUA - Obras e equipamentos destruídos judicialmente.

1957 Preso por violação de liminar judicial - Morre em 3 de novembro na prisão de Lewisburg, EUA.

### **As Origens da terapia corporal Reichiana.**

A técnica psicanalítica empregava a associação livre para desencavar e interpretar fantasias inconscientes. Entretanto, o efeito terapêutico da interpretação mostrou-se limitada. Havia apenas poucos pacientes capazes de fazer associações inconscientes e livres.” ... “Não era nunca realmente possível dizer quais os processos responsáveis, no paciente, pela irrupção acidental. Foi necessário, por isso, estudar cuidadosamente a técnica psicanalítica em si mesma.” ... ”Se a psicanálise era uma terapia científica e causal, então a técnica especificamente necessária deveria surgir, por si mesma, na estrutura do caso. (REICH, A Função do Orgasmo, p.63)

Cito essa passagem do livro A Função do Orgasmo de Wilhelm Reich com o intuito de esclarecer a visão científica e analítica que deu origem a versão ampliada da psicanálise com Reich, ele simplesmente não se contentava com os resultados, que apesar de funcionais, não se mostravam devidamente eficientes pela profundidade do conhecimento psicanalítico. Inquieto e obstinado, buscou mais do que lhe fora imposto, acreditou e ampliou a psicanálise, contribuindo com sua visão terapêutica e médica. As resistências, o carácter, o corpo, o local de fala, entre inúmeras outras observações importantes que nos levou ao que hoje podemos chamar de Terapia Corporal Reichiana, Vegetoterapia Characteroanalítica (VCA) e Orgonomia, com a descoberta do Orgone. Trajetória de uma vida apaixonada e dedicada ao humano em toda sua existência (Biopsicossocial).

Quanto à questão do adoecimento para Reich, as disfunções somáticas e psíquicas são expressões de um adoecer conjunto, não existe uma relação de causalidade e, sim, uma unidade funcional, em que soma e psiquê são as duas faces de uma mesma origem.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Durante a fase Psicanalítica, Reich atuava na ‘equipe’ (discípulo) de Freud, recebendo diversos pacientes dele. A partir de sua prática clínica como psicanalista, percebe que tornar consciente o material inconsciente não era suficiente para garantir o desenvolvimento do sistema. Baseado na teoria da Libido de Freud, percebe a importância da topologia e dinâmica, que estão relacionadas à economia da libido... além do ponto de vista da economia da libido, que é contida ou descarregada. Nesse ponto, desenvolve-se o conceito de Potência Orgástica da Economia da Libido, levando em conta além da capacidade de ereção no homem, mas a qualidade em obter a satisfação sexual adequada, tanto no homem quanto na mulher. Ele afirma que o orgasmo é mais intenso na medida em que a afeição e a sensualidade entre os parceiros coincidem, onde a troca afetiva é um dos fatores primordiais na potência orgástica.

Reich indica a necessidade de remover as repressões sexuais por meio da análise e, desse modo, ocorreria uma organoterapia espontânea (restaura-se a energia vegetativa) das neuroses e naturalmente daria um curso ao processo orgânico de descarga através de uma vida sexual satisfatória, eliminando a fonte da neurose (*estase da libido*).

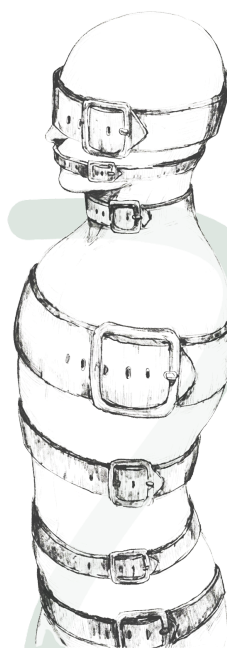
Freud demonstra que a angústia na neurose se torna fixa e seria possível escapar dela pelo desenvolvimento de um um sintoma compulsivo, voltando a senti-la caso o comportamento cessasse. Auxiliado por essa descoberta, Reich percebe que, em alguns casos, como em depressões crônicas, muitos pacientes não obtinham cura, pois estavam protegidos por paredes grossas e duras ao seu redor, as quais todos os esforços não ultrapassam, nesse ponto, identificou-se a couraça.

Segundo a concepção Reichiana, todo processo de adoecimento (*incluindo a depressão*) é um deslocamento da expressão bloqueada e que, quando essa emoção é expressa ou quando uma interpretação do seu conteúdo consegue gerar um impulso no sentido da sua expressão, o sintoma desaparece. Toda expressão emocional, corresponde a uma dissolução ou flexibilização da couraça.

No livro *Análise do Caráter* (1949), no texto intitulado *A linguagem expressiva da vida* (p. 329 a 366), Reich descreve e ordena a definição de couraça em sete segmentos:

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Ocular  
 Oral  
 Cervical  
 Torácico  
 Diafragmático  
 Abdominal  
 Pélvico



(Keleman S.; Anatomia Emocional, 1992, p.91)

É fundamental, segundo Reich, seguir o sentido do primeiro até o último segmento, em uma intervenção terapêutica. Cada bloqueio está relacionado a diversas fases do desenvolvimento ontogenético. Cada encouraçamento pode ser gerado por um evento traumático em uma fase do desenvolvimento, podendo ser reforçado em fases posteriores de desenvolvimento libidinal. O trabalho sempre é iniciado pelo primeiro segmento - encéfalo, olhos, sistema visual, ouvidos e todos os músculos do crânio - pois este é o centro integrador de todas as funções somáticas, estabelecendo conexões funcionais com todos os outros. O segundo segmento - boca e seus anexos - tem como principal função a nutrição, a expressão da agressividade e afetividade, vocalização e fala, todas relacionadas a psico-afetivamente com a figura da mãe. Diversas formas de depressão estão associadas a traços orais, que podem estar presentes em qualquer tipo de caráter descrito por Reich.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Após esta breve explanação sobre as diretrizes psicanalíticas e reichianas em relação a reações depressivas, pretendo, a partir destes pontos, levantar alguns autores pós-reichianos para seguir uma possível linha evolutiva da depressão.

Para construir esse raciocínio, inicialmente, irei me valer de dois autores: Lowen e Navarro. Alexander Lowen, que foi um psicoterapeuta e médico conhecido por desenvolver a Terapia Bioenergética, e um dos discípulos de Wilhelm Reich, fundou o Instituto Internacional de Análise Bioenergética, em 1953. Em seu livro *Corpo em Depressão* (1984), Lowen descreve que as bases da depressão se estabelecem na infância a partir da relação com os pais, destacando-se a importância da mãe-bebê, pois ela é a primeira a se relacionar com o filho e faz a conexão dele com o mundo e é a raiz da construção da fé na vida e em si próprio.

Outro importante investigador do psiquê, Federico Navarro (1924–2002), que foi um médico italiano formado em neurologia e psiquiatria, professor da Universidade de Nápoles. Durante muitos anos, dirigiu o Hospital Psiquiátrico Judiciário desta mesma cidade. No ano de 1966, Navarro leu a Antologia Reichiana e descobriu as idéias de Wilhelm Reich. Mobilizou um grupo de colegas psiquiatras, decidindo entrar em contato com Ola Raknes, considerado o único discípulo de Reich na Europa, que se mostrava fiel aos ensinamentos reichianos. A Somatopsicodinâmica é a técnica criada por Navarro, partindo da sistematização da Vegetoterapia Caracteroanalítica, desenvolvida por Reich (VOLPI, 2024).

Navarro, em seu livro *Caracterologia pós-reichiana* (1995), coloca a origem das expressões depressivas no primeiro nível (*olhos e ouvidos*), e é neste ponto que vamos iniciar nossa linha de pensamento.

### **Estágio ocular (núcleo psicótico).**

Segundo Lowen, a depressão tem sua base em um núcleo psicótico, isso não significa que a pessoa depressiva esteja cindida com a realidade (*psicotizada*), mas que seus pensamentos, atitudes e psiquê estão fora de uma realidade no Si no Eu real e saudável (*ou neurótico*).

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Falando de “caráter” ligado ao primeiro nível, quero dizer, mais uma vez, que não estou de acordo com E.F. Baker, líder da escola dos organomistas americanos, sobre a existência de um caráter ocular.

Por quê? Porque para haver um caráter é preciso haver um eu e, como sustenta G. Ferri, o eu, a formação do eu, ocorre no nível dos olhos, mas é “eu” no sentido existencial, não no sentido de “Ser”; no sentido de ser, o eu deve constituir-se como uma identidade biológica, transformar-se em “mim”.

A formação do eu, portanto, ocorre quando a funcionalidade ocular está completa. (LOWEN, 1984, p. 39 e 40).

De acordo com o autor, não temos um caráter ocular, mas, sim, um estágio ocular, neste ponto, faz-se uma relação do estágio ocular com o caráter epilético, que seria segundo suas palavras “um acabamento imaturo da função ocular; não digo visual, mas ocular, pois já uma diferença entre ver e olhar” (LOWEN, 1984, p. 40). Essa relação entre olhar e ver - do meu ponto de vista - merece uma atenção particular. Quando falamos em um núcleo psicótico, ver se torna mais difícil, pois envolve uma questão mais integrada, mais profunda. Ver (*no sentido energético*) seria uma forma de estabelecer contato real, vital e emocional através dos olhos, o que pode ser mais difícil de ocorrer em uma psiquê com núcleo psicótico.

Ao longo da vida, conhecemos pessoas e situações que nos mostram essa diferença. Ao ver pessoas, conseguimos ter muito mais informações e sentimentos quando apenas as olhamos, que me parece um tanto quanto superficial e raso, um olhar mais mecânico, ligado ao cérebro como função cognitiva.

Voltando às bases da teoria, a função epilética se destaca por ser uma tentativa natural do corpo em direção a uma melhora no estágio ocular, uma tentativa de evolutiva na maturação na fase oral, se pode dizer muito possivelmente, ela não irá se concluir de forma 'completa', pois não houve a maturação anterior. Este choque provocado pelo próprio organismo no cérebro, busca um combate a desestruturação psíquica, evitando uma dissipação do eu. Navarro (1995) descreve que esse choque causaria um primeiro esboço de estrutura caracterial, essa estrutura é caracterizada por uma certa viscosidade, e conclui que um epilético é um indivíduo viscoso, explosivo, violento. Em todos os níveis corporais, possuímos bloqueios que podem ser hiporganótico (*carência de energia*), ou hiperorganótico (*excesso de energia*) por uma situação desorganótica.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

No caso do epiléptico, a condição de bloqueio é de nível hiperorgonótico, onde as crises possibilitam uma descarga de energia nos níveis superiores. Um termo conhecido por alguns, mas confundido pela ambiguidade da expressão, em que ele argumenta “que a crise epiléptica é um orgasmo no primeiro nível” (1995, p.41), o termo orgasmo vem da premissa de descarga, não necessariamente sexual, mas, como neste caso, mental, pois os níveis estão bloqueados e não seria possível uma descarga orgástica genital na mente. Apesar delas terem a mesma função, descarregam o excesso de energia acumulada. Em ambas, há uma perda de consciência, mas, naturalmente, a recuperação é muito diferente; além disso, a situação epiléptica é perigosa e dolorosa, o oposto da situação orgástica genital.

O núcleo psicótico é diferente em situações borderline, em que a situação está no nível da boca (*oral*) e tem uma tendência a se deslocar para cima, na ideia de se fugir de uma situação depressiva. Ou seja, há uma preferência psíquica, se é que podemos descrever assim, em que essa fuga está em direção à psicose, pois esta condição é menos dolorosa que a depressiva no momento de sua explosão. Segundo o autor, “A situação depressiva é frequentemente suicida: um psicótico que se suicida é uma pessoa que, na realidade, está saindo da psicose (*olhos*) para entrar em depressão (*boca*)” (NAVARRO, 1995 p. 42). Para Lowen (1984), no tratamento do psicótico, o momento em que ele entra em depressão é um belo avanço, mas deve-se avançar com cautela. O eu do psicótico é, na realidade, um eu ‘vegetativo’; o psicótico não pode dizer ‘eu’ porque lhe falta consciência do corpo.

### **Um pouco da minha história.**

Chegando a este ponto e a partir dessa explanação sobre o assunto de forma técnica e pontual, quero adentrar um pouco na minha história, a qual me trouxe a este tema tão difícil e libertador. Como se pode ver anteriormente, há relação muito íntima da epilepsia e da depressão, com as quais tive contato, por consequência das condições psíquicas da minha primeira infância e, por que não, de uma ‘hereditariedade familiar’, não na condição genética, mas sistêmica, ao meu ver, mas por compartilhar essa condições psíquicas com minhã mãe e meu avô, na linhagem direta materna, nós três tivemos crises epilépticas e depressão.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Essa condição pode ser descrita como se tivéssemos em uma busca por um tempo do nascimento antecipado, uma compensação psíquica provocada por traumas que retardam o desenvolvimento, não físico, mas psíquico (*intraútero*). Baseado nas teorias reichianas, os traumas causam uma interrupção (*couraças*) nos fluxos energéticos (*orgonóticos*) corporais, esses fluxos interrompidos mesmo que parcialmente, diminuem ou impedem nossa evolução natural psíquica-corporal. Assim medos vividos pela mãe ao longo da gestação, traumas re-vividos por ela nesse período podem causar essa espécie de ‘perturbação’ na formação em determinados níveis corporais e, ao longo da gestação, essa dissonância temporal pode, e provavelmente fará com que esse tempo do nascimento não esteja alinhado com o tempo cronológico favorável a uma saúde integrada, soma e psique, definindo o grau de influência e nível de couraça em situações vividas na primeira infância.

Possuímos todas essas influências inconscientes dentro de nós, e elas nos levam a uma busca externa, uma complementação de algo que nos falta inconscientemente.

Vivi muito de perto os sintomas depressivos. Sei o quanto são extremamente incômodos, dificultando qualquer movimento, mas naquele momento da vida o sentimento era de impotência, frustração e fracasso, sem forças para qualquer reação e isso me deixava ainda pior. Esta sensação que senti era agravada por ter passado também pela epilepsia, essa me acompanhou dos 11 aos 18 anos de vida (1990/1997), essa idade normalmente é um período de descobertas e conquistas, que foram, de certa forma, ofuscados por esta difícil condição.

Tive crises epiléticas seguidas de convulsões durante esse tempo e algumas sem o desfecho da convulsão! Lembro-me da minha mãe muito preocupada, levando-me a médicos e exames, muitas vezes nada era detectado, não conhecíamos as origens dessa condição. Menos angustiante hoje, mas não menos sofrido, é saber que essas descargas promoveram um certo ajuste corporal necessário me direcionando para uma vida mais vinculada ao Eu, na existência e consciência do Ser no sentido de existir psiquicamente. Essa evolução inconsciente apesar de importante na linha evolutiva da psiquê reichiana, ainda estava no início de uma longa caminhada à uma melhora significativa e real.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

No ano de 2011<sup>3</sup>, aos 32 anos, tive um agravamento substancial nos sintomas da depressão, sintomas que eram leves e esporádicos se tornam persistentes e profundos. Sentindo um vazio que engolia tudo ao meu redor e dentro de mim. Não tinha idéia do que estava acontecendo comigo; senti apenas que nada mais valia a pena, os dias eram constituídos de um esforço avassalador para fazer o mínimo e um choro interminável em momentos que eu estava só, afinal quanta fraqueza eu sentia. Esta condição se arrastou por intermináveis 4 anos, sem ajuda profissional, sem medicação, sem esperança. Sinto que minha âncora na vida se fixou no meu filho<sup>4</sup>, agarrava-me neste amor que sentia e sinto por eles.

### 2015, o fundo.

Ser capaz de reagir distingue o estado depressivo de todas as outras condições emocionais. Uma pessoa desanimada recuperará sua fé e esperança quando a situação mudar. Uma pessoa abatida se erguerá novamente quando a sua condição for resolvida, Uma pessoa que está desestimulada se excitará com a perspectiva de prazer. Mas nada consegue criar uma reação na pessoa deprimida; frequentemente a possibilidade de divertimento ou prazer serve apenas para afundá-la em sua depressão (LOWEN, 1984,p.18).

A depressão é uma doença que assola nossa sociedade há tempos, um devastador de vidas, e não foi diferente comigo, em 2015 com o fim do meu relacionamento, que durou 21 anos<sup>5</sup>, senti que a realidade já não me era suportável. Havia dogmas demais, crenças demais e saúde emocional de menos.

Consequência de uma educação de *passividade* em que *evitar discussões, não questionar, manter a calma, deixa pra lá*, entre tantas outras atitudes tidas como de paz,

<sup>3</sup> Na comparação com outras regiões, o Brasil ocupa posição de destaque quanto ao peso da depressão. A lacuna de tratamento também persiste: em 2013, menos de 25 % das pessoas com depressão recebiam tratamento (PMC - Organização Pan-Americana da Saúde). Em 2019, cerca de 49 % dos diagnosticados utilizaram medicação, e apenas 18,9% realizaram psicoterapia (Agência de Notícias IBGE). Com relação ao acesso ao tratamento, em 2019-2020, cerca de 14,9 % dos indivíduos com depressão relataram acesso precário a serviços de saúde, especialmente entre jovens, pessoas com escolaridade baixa, saúde autorreferida como regular/ruim, limitações funcionais e sem psicoterapia (SciELO Public Health).

<sup>4</sup> na época minha filha ainda não tinha nascido

<sup>5</sup> 10 anos de namoro e 11 anos de casamento

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

colocaram-me em um estado limite, onde o Eu não conseguia existir, eu não sabia e nem conseguia criar espaço de expressão. Fui me anulando e apenas me via a partir do outro, e com o passar do tempo, essa atividade se tornou automática perante a vida (*couraça*), minha própria bio-psique entrou em um processo automático de desistência, já de forma inconsciente.

Entre tantos fatores, a religiosidade foi um item agravante, permanecendo dentro da religião desde a infância, aprendi que questionamentos e atitudes de liberdade e rebeldia não eram, e ainda não são, aceitáveis segundo os seus mandamentos e dogmas, os quais foram feitos para não serem questionados. A educação que assumi, moveu-me em uma direção completamente oposta à saúde psíquica e corporal, sendo um caminho livre para a doença emergir. Como a depressão pode ser definida como um conjunto de sintomas, de acordo com Ferri e Cimini (2024), cada ação e reação tem seu peso no todo. Angustiantemente vejo, hoje, quão difícil foi tentar me manter nessa balança desequilibrada. Fatores culturais e ideológicos me conduziram a atitudes, que somadas ao tempo dessas ações, foram fatores determinantes para o estágio ao qual cheguei.

Com o tempo e conhecimento, o que senti foi aliviador, mas não menos penoso sobre a minha história. Eu não era fraco ou fracassado, apesar de me sentir assim nesse período; estava debilitado, bloqueado e esgotado energeticamente. Como todos nessa condição, eu precisava de ajuda profissional para conseguir algum movimento, busquei essa ajuda apenas quando percebi que não tinha saída, pensamentos e atitudes suicidas e confusos eram constantes, enlouquecedores. Lembro-me de um pedido feito à minha mãe - *Se eu não der conta, por favor, me interna* - dito com muito choro e desespero, até hoje, a emoção me encontra quando lembro desse momento. Apesar de doloroso, ele foi o ponto em que me convenci de que sem ajuda psicológica e sem medicamentos as coisas seriam impossíveis, foi o primeiro passo.

Foram muitas situações de melhoras e recaídas, e, nessa onda de sentimentos ambíguos, eufóricos e depressivos, senti a necessidade do medicamento, apesar da minha resistência, eu fui sendo ajudando a admitir mais esse recurso. Longos anos de terapia e medicamentos, foram me auxiliando em cada degrau, passos lentos, mas necessários.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Para quem procura lógica nessa condição, eu, na minha experiência, posso afirmar que *não sabia, não sei*, e provavelmente *nunca saberei* exatamente o que me levou ao estado de depressão profunda, mas atualmente tenho uma noção das possíveis causas.

Esses conhecimentos adquiridos ao longo do tempo em uma busca que já ultrapassa uma década e principalmente nos últimos 4 anos, quando conheci minha atual companheira psicóloga e psicoterapeuta corporal também pelo Instituto Raiz, que me incentivou a participar da formação que com este artigo deve concluir.

O self é fundamentalmente um fenômeno corporal, e a auto expressão portanto significa a expressão dos sentimentos [...] Outra necessidade básica de todo ser humano é a liberdade [...] Existem, entretanto, tanto prisões internas quanto externas (LOWEN, 1984, p.24).

Com incentivo dela, dei início a uma busca inicialmente profissional, mas encontrei algo muito além, re-aprendi a sentir atravessando as dores que esse sentimento pode causar e a identificar as dores distorcidas, aquelas que apenas existem em nossa neurose.

Essa formação traz, além de conhecimentos, muitos autoconhecimentos, caminhos que apontam sobre quem sou, um ensino que mostra onde é que devemos cuidar, não apenas nos atendimentos, mas em nós, “paga 50<sup>6</sup>”, um aprendizado que não precisa de provas dissertativas ou de múltipla escolha, a verdadeira prova é chegar ao final da formação, esta sim é uma prova de que você entendeu o que é ser um Reichiano.

Na depressão adulta somos colocados frente a três perguntas:

Um, o que aconteceu no presente da pessoa que provocou a reação depressiva? Dois, o que aconteceu no passado para predispor o indivíduo à depressão? E três, qual a relação entre o passado e o presente? . LOWEN, 1984, p.97)

Sobre a questão “Um” já relatei meu ponto de vista, agora em relação à questão “Dois” não tenho memória da minha infância, as minhas primeiras memórias remontam

<sup>6</sup> O termo “paga 50” é um bordão criado a partir de um sonho de um dos monitores do curso onde a idéia é que sempre há uma troca, de quem fala e de quem ouve, o fluxo nunca é apenas em uma direção.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

acima dos 13 anos de vida. Essa questão terá um relato de quem conviveu comigo nesse período, em especial minha mãe, pois meu pai, recentemente falecido († 10/06/2025), já sofria com mal de alzheimer há quase uma década.

E a terceira e talvez a questão sem uma resposta clara, apenas fios que podem indicar caminhos, sentimentos, e acima de tudo consciência corporal, onde dói literalmente está sempre ligado ao porquê na nossa história, ela envolve uma análise mais profunda para compreender a minha própria história, não sei até que ponto sou capaz de fazê-lo por conta própria, por maior que seja minha leitura e aprendizado, quando se trata de uma autoanálise as coisas se tornam um tanto quanto difíceis. Lidar com a própria história e traçar uma linha de pensamento técnico exigiria uma frieza, um distanciamento, que nenhum de nós poderíamos conseguir sozinhos. A minha luta e de toda pessoa que já esteve ou está no estado depressivo é do jeito que é, por ser uma luta solitária, há um isolamento que dificilmente é quebrado, nessa situação todos os movimentos demandam forças que não temos, mas que é necessário encontrar.

### **Relato - Maria de Lourdes da Silva Peres, 69 anos. (Minha Mãe)**

*No momento que descobri que estava grávida de você eu já estava com 4 meses de gestação<sup>7</sup>, uma amiga me falou pra procurar um médico porque provavelmente era gravidez<sup>8</sup>, senti muito desespero, sensação de revolta, insegurança, eu tinha o Luis ainda muito novo<sup>9</sup>, e um grande medo de acontecer igual a minha mãe<sup>10</sup>. Seu pai já trabalhava como caminhoneiro e estava sempre viajando, eu ficava a maior parte do tempo sozinha e me questionei como cuidaria de duas crianças pequenas, foi uma sensação assustadora. Depois me acostumei com a idéia e foi mais tranquilo. De certa forma foi uma boa gestação.*

*Quando você nasceu, foram umas duas semanas entre indas e vindas da maternidade com contração, no dia que você nasceu as enfermeiras disseram que iria demorar ainda, mas*

<sup>7</sup> Ela estava com 25 anos

<sup>8</sup> Não menstruava e acreditava que era por conta da amamentação do meu irmão

<sup>9</sup> Meu irmão, 2 anos e 2 meses mais velho

<sup>10</sup> Minha avó materna teve 14 filhos

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

*você nasceu na cama mesmo, nem deu tempo de nada, naquela época ficava em um berçário e vinha de três em três horas para amamentar, você era muito grande tinha quase quatro quilos e meio, percebi que já tinha muita dificuldade em respirar, segundo médico era bronquite e/ou alergia e na infância toda também teve muitos problemas respiratórios e infecciosos, foi necessário tratamentos com antibióticos por períodos prolongados quando tinha uns 4 anos, era uma espécie de infecção no sangue, e nos dentes, nessa época que eu desmamei você, já era grande e eu passava “ruibarbo” e às vezes “pimenta” mas mesmo assim você insistia. Já um pouco maior entre 5 e 6 anos, em teste, foi diagnosticado um grande número de alergias, foram feitos 16 testes e você era alérgico a 14 deles, depois do tratamento melhorou muito.*

*Nesta mesma época percebia muita revolta, sempre que você discutia e brigava, entrava em casa em busca de faca para “matar” a pessoa que tinha discutido. Tinha também muita dificuldade para ficar na escola sozinho, quando começou na pré-escola chorava muito e no início ia até a porta da classe várias vezes para ver se eu ainda estava lá. Depois de algum tempo, era necessário ir no intervalo para você ver que eu estava, caso contrário chorava até ir buscar você. Ao longo dos anos, foi se acostumando, mas era extremamente tímido, não fazia educação física, e foi assim até uns 14 ou 15 anos, quando diminuiu um pouco sua timidez e teve alguma calma, mas sempre muito bruto e sempre tínhamos muita dificuldade em saber como você iria reagir às situações. Sabe, sempre fui uma mãe superprotetora, estava sempre de olho, até deixava sair para brincar, mas logo chamava de volta, principalmente depois dos 11 que você começou a ter convulsões por conta da epilepsia, era desesperador.*

Este relato não é em todo uma novidade, mas com esse objetivo ele se revela um tanto quanto novo pra mim, observar quantas nuances criaram nossa história, quantas histórias estão ligadas a nossa, ver além da nossa própria perspectiva todos esses detalhes da vida e que fazem parte do que somos.

Ao ouvir o relato, senti que está em minha história (memória e corpo ou memória corporal), muito mais do que posso imaginar. Percebi que alguns ou vários desses conteúdos

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

tiveram a necessidade de ser esquecidos (*inconsciente*) por serem difíceis de lidar, fatos que não entendemos em uma idade tão jovem. A escuta desse relato criou em mim um cansaço atípico, sono intenso e necessidade de descanso, acredito que uma certa resistência, ao mesmo tempo uma sensação de autoconhecimento maior e o alívio de saber que diante de tantos acontecimentos, fui capaz de uma evolução considerável e estar hoje em uma posição mais integrada e com uma consciência existencial a partir de uma unidade funcional, essa postura traz maior vitalidade, distribuição energética mais saudável e vontade de viver. Minha caminhada consciente para melhora teve início a partir de uma crise profunda, digo caminhada consciente pois alguns fatores corporais já descritos se encarregaram de um início naturalmente biológico.

Considero relativamente curto esse período de 10 anos por uma melhora considerando a visão psicossomática que tenho com a versão extremamente cartesiana que eu conhecia. Essa melhora na compreensão da nossa unidade funcional integrada e naturalmente fluida me ajuda a ter uma visão ampla das mazelas da vida, não elimina problemas, mas me ajuda a lidar com eles de uma forma menos corrosiva.

Essa relação com a vida e com a forma de vê-la tem um marco importante no 5º Workshop, 3º de regressão, penúltimo da caminhada de formação como Terapeuta Corporal Reichiano, que se deu nos dias um, dois e três de agosto de dois mil e vinte e cinco. Foi uma viagem tranquila na solidão do carro, minhas músicas, belas paisagens, alguns pensamentos, nada que ficasse consumindo meu tempo. Chegada com muitos amigos presentes, sensação de pertencer àquela energia, aquele momento.

Primeiro dia vivemos a sensação do nascimento, onde o 1º ano chega na jornada e é preciso nascer, compreender onde está agora. Lembro-me de ser um tanto quanto confuso no momento em que renasci, mas como tudo no Raiz, isso também leva tempo para ganhar significado, pois não é possível racionalizar sobre isso, apenas sentir. Quase na porta de saída dessas jornadas, posso dizer que começo a entender aquele momento, um nascimento na vida adulta, resignificando aquele nascimento infantil, aquela fragilidade, a impotência diante do mundo novo e muitas vezes violento para um ser tão pequeno e indefeso, quanto significado

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

poder olhar e sentir com a maturidade que temos da vida adulta para um momento tão importante da nossa vida.

No 2º ano, recebemos os cajados vindos do 3º, foi muito emocionante, cada cajado e cada pessoa com suas histórias e mensagens, tudo em um misto de sentimentos. Fizemos nossa travessia, água, areia, pedra, árvores, integração sem perder a atenção, caminhada e reflexão. Para todos do grupo a sensação de uma dimensão fora da nossa, tempo fora do tempo (Kairós). Foi simplesmente incrível, no final a tão temida lama, inicialmente temida pela sujeira, pela profundidade e pela falta de hábito em deixar a lama ser parte da vida, mas depois dela o sentimento de que estar na lama às vezes (talvez muitas) é necessário, entrar nela sem receio, para sairmos ainda mais limpos de sentimentos e de sensações. A manta, a clareira, a calma, o repouso, tudo ganha um novo significado, uma nova roupagem. Agora no 3º, é o momento de passarmos nosso cajado, deixar com que outras pessoas se apoiem nessas histórias, deixamos o apoio, agora para caminharmos com nossos pés para a Jornada do Herói.

É necessário estar nos próprios pés para encarar essa jornada, como sempre simbolicamente para a razão, mas real para emoção, faz-se necessário se despir de qualquer nó, amarra, ou resistências para compreender essa jornada de forma verdadeira e poder mergulhar fundo no sentimento. Reconhecer nossas fraquezas e nossos medos, agora sem cajado, apenas nossos pés e nosso campo, é necessário a entrega para o outro e que o outro se entregue para o grupo, alguns poucos passos para a razão, mas uma verdadeira jornada interior para a emoção. Anos, décadas, talvez uma vida toda diante de nós, a briga egoica ganha dimensão sensorial, é necessário estar inteiro para sentir o que tudo isso significa, no corpo, na alma, na fé, na vida e por que não no ego, novos caminhos saem dessa jornada, e cabe a cada um de sua forma, optar por percorrê-lo.

Tenho agora a imagem desses caminhos em minha frente, o piso liso, bem conhecido que venho caminhando, sem surpresas, sem sentimentos, sem vida! Logo ao lado este novo caminho que se forma, sem forma, ainda sem acabamentos (não sei terá um dia), um tanto quanto escuro, mas um caminho que permite a luz, a clareza, permite falhas, medos e ressignificações. Estar nesse novo caminho dá medo, medo de não saber o que tem a frente, o

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

que tem aos lados, o que esperar dele, mas acredito que essa seja a magia dessa nova estrada, caminhar sem precisar saber, sem precisar prever, apenas caminhar com os sentimentos (que não são previsíveis), permitir-se ser surpreendido, permitir-se ser questionado, simplesmente (não tão simples), permitir-se.

Volto dessa jornada diferente, melhor ou pior, não sei dizer, mas com a sensação de estar melhor, mais vivo, mais atento aos sentimentos. Com muita vontade de ser, fazer diferente do que vinha fazendo. Amar com profundidade, chorar com coragem, rever trajetórias dissonantes e diante da morte escolher a Vida!

### **Conclusão.**

A visão corporal de Wilhelm Reich sobre a unidade somática, corpo e mente integrados e não vistos por prismas individuais como estamos habituados, reescreve minha história e minha trajetória, essa nova luz jogada sobre fatos e acontecimentos, além de uma nova profissão, trouxe uma nova forma de vida. Traumas não foram apagados mas ressignificados, sentir meu corpo trouxe um olhar mais em mim, um *Self* real, o *Eu* passou a existir no aqui e agora. Não sei se consigo colocar em palavras o sentimento que tenho pela superação das minhas dificuldades, e ainda tenho muitas, mas o sentimento mortificante da depressão já não se apresenta mais em mim, sem medicamentos, sem insônias, sem pensamentos confusos.

Uma qualidade de vida real é possível, não a vida perfeita, mas uma vida muito melhor que a vivida anteriormente a formação, não pelas pessoas ao meu redor mas por mim, por me enxergar sobre meus pés.

A formação quando encarada de frente e se permitindo sentir, traz uma nova roupagem, afrouxa couraças, permite que a energia viva circule mais livremente. Eu não fazia idéia do que me aguardava, e jamais tive dimensão de como estaria ao final dessa trajetória, sentindo-me vivo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize PERES JÚNIOR, Antônio, nome. DA SOMBRA DOS TRAUMAS À LUZ DA ESPERANÇA, os caminhos da depressão, Susana Z.;ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## Referências.

FREUD, S. **Luto e melancolia**. São Paulo: Companhia das Letras. (Trabalho original publicado em 1917). 2014.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo. Brasiliense, 2012.

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

LOWEN, A. **O Corpo em Depressão**. São Paulo: Summus, 1983.

NAVARRO, F. **Caracterologia Pós-Reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

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

FERRI G.; CIMINI G. **Carácter e Psicopatologia**. Curitiba: Appris, 2024.

KELLERMAN S. **Anatomia Emocional**. São Paulo: Summus, 1992.

SANTOS, **Adriana Marques dos**; **TEIXEIRA, Enéas Rangel**. A depressão segundo Freud, Reich e Lowen: convergências e divergências. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2011.

PATRICIO, **Alexandre Almeida**. A Depressão para Melanie Klein: Um Estudo Teórico-Clínico, Revista da Faculdade Paulo Picanço v.4, n1, 2024.

VOLPI, J. H. **Federico Navarro** fala de seu “encontro” com Reich. Curitiba: Centro Reichiano. In. [https://pt.wikipedia.org/wiki/Federico\\_Navarro](https://pt.wikipedia.org/wiki/Federico_Navarro), 2004