

The Relationship between Repressed Emotions and Chronic Muscle Tension: The Body as a Mirror of Emotions

*Francinete Alves de Oliveira Giffoni¹;
Emília Inácio Timóteo²;
Elisian Macedo Fechine da Cruz³;
Márcia Meyrilane de Alencar Aquino Onofre⁴;
Ana Flávia Freire Tavares Lima⁵*

Abstract: Body psychology recognizes the importance of the body in the psychic constitution and explores how these emotions can manifest themselves through persistent muscle tensions. This text aims to explore the connection between emotional repression and body rigidity, referring to renowned theorists such as Wilhelm Reich and Alexander Lowen, in addition to highlighting the clinical consequences of this interrelationship between body and emotion. By uniting body and mind in the same sphere of attention, a space is created for care that is more human, profound and transformative. In this regard, considering chronic muscle tensions as expressions of repressed emotions transcends a mere physical intervention. It is first and foremost a movement of reconnection with our affective trajectory, with our emotional truth and with the capacity to live in a more authentic and integrated way.

Keywords: Bioenergetic Analysis. Body Psychology. Emotions.

¹ Graduação em Medicina pela Universidade Federal do Ceará. Mestrado em Avaliação Educacional/UFC e Doutorado em Educação/UFC. Especialização na área de Dependências Químicas pelo Programa de *Capacitación em Investigación sobre El Fenómeno de las Drogas* pela EERP/USP. Participação no Programa de Desenvolvimento Docente no Campo da Educação Médica e currículos integrados UFC/*Integration & Integrated Curriculum in Medical Education* - Stewart P. Mennin, PhD - *University of New Mexico-USA*. Master em PNL, Master internacional em Coaching Integral Sistêmico com expertise em performance de excelência pessoal e profissional. franvida2015@gmail.com;

² Educadora, graduação em História pela Universidade Federal da Paraíba e em Matemática pelo Centro Universitário Leonardo da Vinci. Mestre em Ciência da Educação pela ACU - Absolute Christian University. emdiatimoteo@gmail.com;

³ Bacharel em Medicina, Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte – FMJ e em Fisioterapia, pela Universidade de Fortaleza - UNIFOR. Mestre em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local - EMESCAM. elisian_fechine@hotmail.com;

⁴ Médica pela Faculdade de Medicina Estácio de Juazeiro do Norte - FMJ. Pós-Graduação *latu-senso* em Alergia e Imunologia pela IPAMED. Mestranda em Políticas Públicas da Saúde e Desenvolvimento Local pela EMESCAM. marci.alencar@hotmail.com;

⁵ Mestranda em Políticas Públicas e Desenvolvimento Local - EMESCAM. Bacharel em Medicina, Faculdade de Medicina de Juazeiro do Norte - FMJ. Graduada em Enfermagem, Universidade Federal de Campina Grande - UFCG. ana.flavia.freire@hotmail.com.

A Relação entre Emoções Reprimidas e Tensão Muscular Crônica: O Corpo como Espelho das Emoções

Resumo: A psicologia corporal, reconhece a importância do corpo na constituição psíquica e explora como essas emoções podem se manifestar por meio de tensões musculares persistentes. Este texto visa explorar a conexão entre a repressão emocional e a rigidez do corpo, fazendo referência a teóricos renomados como Wilhelm Reich e Alexander Lowen, além de ressaltar as consequências clínicas dessa interrelação entre corpo e emoção. Ao unir corpo e mente em uma mesma esfera de atenção, cria-se um espaço para um cuidado que é mais humano, profundo e transformador. Nesse aspecto, considerar tensões musculares crônicas como expressões de emoções reprimidas transcende uma mera intervenção física. É primeiramente, um movimento de reconexão com nossa trajetória afetiva, com nossa verdade emocional e com a capacidade de viver de maneira mais autêntica e integrada.

Palavras-chave: Análise Bioenergética. Psicologia Corporal. Emoções.

Introdução

A Conexão entre sentimentos contidos e as dores musculares persistentes é extremamente grande. As emoções sentidas, sobretudo aquelas que não são verbalizadas, podem manifestar-se fisicamente. A psicologia corporal, que reconhece a importância do corpo na constituição psíquica, explora como essas emoções podem se manifestar por meio de tensões musculares persistentes. Este texto visa explorar a conexão entre a repressão emocional e a rigidez do corpo, fazendo referência a teóricos renomados como Wilhelm Reich e Alexander Lowen, além de ressaltar as consequências clínicas dessa interrelação entre corpo e emoção.

Na psicologia somática — particularmente nas abordagens influenciadas por Wilhelm Reich e aprimoradas por terapeutas como Alexander Lowen — considera-se que o corpo armazena e manifesta a trajetória emocional do ser humano. Emoções que não foram devidamente expressas ou processadas, como raiva, medo ou tristeza, costumam ser retidas no corpo na forma de tensões musculares persistentes. Isso acontece porque, ao reprimirmos uma emoção, ativamos um grupo de músculos para “mantê-la sob controle”: fechar os punhos, tensionar a mandíbula, rigidificar os ombros ou segurar a respiração, por exemplo.

Com o passar do tempo, essas tensões tornam-se mais do que simples respostas passageiras, integrando-se à constituição física do ser humano — afetando sua postura, seus

gestos e até seu bem-estar. Esse fenômeno é conhecido como couraça muscular, um conceito criado por Wilhelm Reich (1897-1957), que se refere a essas defesas corporais que o organismo estabelece para se proteger.

Terapias somáticas, como a bioenergética, empregam atividades físicas, técnicas de respiração e atenção ao corpo para auxiliar o paciente na liberação dessas tensões. Isso facilita o acesso a sentimentos profundos e favorece a harmonização entre corpo e mente.

Este artigo sugere uma análise do corpo como um repositório de emoções, examinando suas fundamentações teóricas e repercussões clínicas.

Wilhelm Reich e a Couraça Muscular

Wilhelm Reich, um ex-discípulo divergente de Freud, foi um pioneiro ao sugerir que os conflitos mentais também se revelam fisicamente, conceito que ele denominou de “couraça muscular”. Ele se destacou como um dos pensadores mais polêmicos e inovadores do século XX. Como médico, psicanalista e investigador, Reich ousou ao afirmar que os conflitos psíquicos não se limitam à esfera mental — eles também se manifestam no corpo físico. Sua ideia de couraça muscular mudou nossa compreensão acerca da interação entre emoções e a criação corporal. De acordo com Reich (1988), as tensões persistentes em grupos musculares específicos atuam como defesas inconscientes, bloqueando a livre expressão emocional — em especial, de emoções reprimidas como raiva, tristeza e medo.

O autor sustentava que o corpo retém a memória emocional das vivências humanas, constituindo uma espécie de biografia afetiva. Ao analisar pacientes que comentavam sobre suas emoções com frieza ou aparentando bloqueios, ele identificou tensões físicas persistentes, respiração limitada e rigidez nos músculos. Para Reich, essa relação não era acidental: o corpo estabelecia padrões de tensão como um mecanismo para se proteger de emoções dolorosas, formando um sistema defensivo que ele denominou de couraça (Reich, 1995).

Essa proteção não se restringia a um mero simbolismo. Reich a caracterizou como formada por tensões musculares tangíveis, dispostas em partes específicas do corpo (olhos, boca, pescoço, tórax, diafragma, abdômen e pelve), refletindo as áreas onde a energia emocional estava contida (Lowen, 1999).

Dessa forma, a Couraça desempenharia um papel duplo: 1 - Resguardaria a pessoa contra o sofrimento emocional, como irritação, melancolia, temor ou constrangimento e, 2 - Reprimiria a manifestação natural de sentimentos, especialmente quando esses foram desaprovados pela sociedade ou pela família.

Esse mecanismo de defesa, embora seja benéfico em certas fases da vida (como na infância, em relação a autoridades ou contextos adversos), pode ser nocivo quando se torna duradouro, afetando a maneira de agir, as expressões faciais, a sexualidade e até mesmo a saúde física (Ribeiro, 2012).

Reich desenvolveu a psicanálise freudiana ao incorporar a perspectiva energética na análise da psique humana. Motivado pela teoria do orgasmo e pela dinâmica da respiração, ele sugeriu que a energia vital, que chamou de orgone, precisa circular livremente pelo corpo (Reich, 1988). Quando essa circulação é bloqueada pela couraça, podem aparecer sintomas físicos, problemas emocionais e uma sensação de estagnação interna.

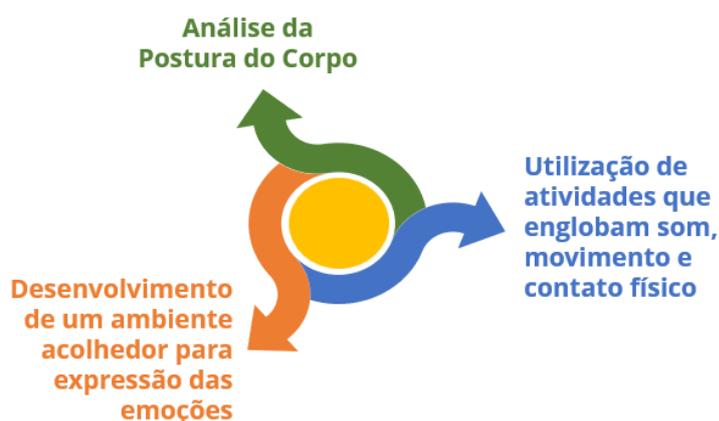
A respiração tem um papel fundamental nesse contexto. Reich notou que muitas pessoas têm uma respiração breve e restrita, um mecanismo inconsciente de gerenciamento das emoções. Ao restabelecer uma respiração completa e liberar a tensão muscular, o indivíduo poderia acessar lembranças que estavam reprimidas e liberar a energia emocional contida (Damasio, 2004).

Desdobramentos Terapêuticos

Com base nessas concepções, Reich criou métodos e técnicas corporais com o objetivo de acessar e liberar as tensões musculares. Posteriormente, seu discípulo Alexander Lowen organizou essas técnicas na forma da análise bioenergética. Outros terapeutas continuaram a aprimorar abordagens como a terapia reichiana, a vegetoterapia e métodos integrativos modernos (Scognamillo & Mello, 2010).

Na clínica, as implicações da Couraça, ocorrem de três maneiras, conforme a figura 1, a seguir.

Figura 1 – Abordagem da Couraça, na Clínica.



Fonte: Reich (1995).

Esse procedimento não tem como objetivo apenas de atenuar os sintomas, mas sim, de incentivar uma reestruturação da identidade mental por meio de uma reaproximação com o corpo.

Wilhelm Reich foi um pioneiro ao sustentar que o corpo não engana — ele exterioriza o que a mente busca ocultar. Sua teoria da couraça muscular expõe como as defesas emocionais se concretizam em defesas físicas, influenciando nossa presença no mundo. Ao vincular corpo e mente, Reich estabeleceu uma nova abordagem para a saúde mental: entendida não apenas como a falta de sintomas, mas como a capacidade de sentir, expressar e viver integralmente em sua própria corporeidade.

Na sequência, este artigo explora a trajetória de Alexander Lowen, os princípios da bioenergética e suas influências na prática clínica moderna.

Alexander Lowen e a Abordagem Bioenergética

Alexander Lowen (1910–2008) se destacou como uma figura proeminente na psicoterapia corporal durante o século XX. Como aluno de Wilhelm Reich, ele criou a Análise Bioenergética, uma metodologia terapêutica que conecta o corpo e a mente através de atividades físicas, técnicas de respiração, liberação emocional e atenção psicanalítica.

Lowen encontrou Wilhelm Reich em Nova York na década de 1940, ao se juntar a um grupo de estudos focado na Análise do Caráter. Ficou surpreso com a ideia de Reich de que o corpo preserva defesas emocionais manifestadas como tensões musculares persistentes

— as chamadas de armaduras musculares — Lowen se aprofundou nesse âmbito e passou a ser um estudante direto desse tema (Lowen, 1977).

Depois de muitos anos de estudo, Lowen se mudou para a Suíça, onde obteve seu doutorado em medicina. Em 1956, ele estabeleceu o *International Institute for Bioenergetic Analysis* (IIBA), formalizando a metodologia que posteriormente ficou conhecida como Análise Bioenergética (Pacheco & Oliveira, 2024).

Alexander Lowen (1999), organizou essas as concepções corporais como um método que une terapia verbal, as atividades físicas, técnicas de respiração e manifestações emocionais. Segundo Lowen, a forma do corpo e como o mesmo se apresenta, já demonstra um reflexo da trajetória emocional da pessoa, e, a liberação de tensões musculares pode abrir caminhos para o acesso a conteúdos psíquicos mais profundos.

Fundamentos Essenciais da Bioenergética

A avaliação bioenergética se baseia em princípios fundamentais, os quais, são descritos a seguir:

1. Corpo e mente atuam como uma entidade integrada. Segundo Lowen, não existe divisão entre os processos mentais e os físicos. Sentimentos contidos se refletem no corpo através de tensões nos músculos, mudanças na postura e dificuldades na respiração (Lowen, 1982). Dessa forma, o corpo é considerado uma manifestação tangível da trajetória emocional da pessoa.

2. A força vital precisa circular sem obstáculos. Influenciado por Reich, Lowen sustentava que o bem-estar está associado ao livre fluxo da energia vital no organismo. Quando esse fluxo é interrompido — seja por traumas, repressões ou condicionamentos — aparecem manifestações físicas e emocionais (Lowen, 1975).

3. A respiração desempenha um papel fundamental na liberação de emoções. A respiração profunda e desobstruída é fundamental para conectar-se com as emoções. Segundo Lowen, muitas pessoas respiram superficialmente como uma maneira inconsciente de fugir de sensações dolorosas. Assim, exercitar a respiração se torna uma estratégia para acessar conteúdos que estão reprimidos (Lowen, 1977).

4. A verdadeira expressão emocional possui um efeito curativo. A bioenergética enfatiza a manifestação natural das emoções — incluindo choro, raiva ou felicidade — como uma maneira de dissipar tensões e reenergizar o corpo. Para isso, emprega atividades físicas,

posturas determinadas, expressões vocais e, em determinadas situações, o uso do toque terapêutico (Pacheco & Oliveira, 2024).

5. A forma física expressa a constituição da personalidade. Lowen sugeriu que as variadas posturas corporais representam distintos tipos de personalidade — incluindo esquizóide, oral, masoquista, psicopata e rígido — cada um apresentando suas próprias estratégias de defesa emocional e maneiras de se expressar fisicamente (Lowen, 1977).

Essa abordagem oferece ao terapeuta uma visão mais holística do paciente.

Utilizações na Área da Saúde

A bioenergética é utilizada tanto em sessões individuais quanto em grupos. O terapeuta analisa a postura, o tônus dos músculos, a respiração e as expressões emocionais do paciente, sugerindo intervenções que incluem movimento, som e percepção do corpo.

A meta é reencontrar a conexão com o corpo e a autenticidade emocional do indivíduo (Scognamillo & Mello, 2010).

Alexander Lowen foi inovador ao sustentar que o corpo desempenha um papel fundamental na terapia. Sua metodologia ainda é impactante por proporcionar uma escuta atenta que transcende a linguagem verbal, atingindo a dimensão corporal da experiência humana. A análise bioenergética continua a ser uma das abordagens mais abrangentes para unir corpo, emoção e consciência.

A visão do corpo como um repositório de emoções

Pesquisas recentes no campo das neurociências reforçam a relação entre emoções e o corpo. Damasio (2004), defende que as emoções são registradas fisicamente no cérebro e que a percepção do corpo é fundamental para a consciência emocional. Nesse contexto, a supressão de emoções fortes, particularmente na infância, pode resultar na adoção de posturas defensivas — como ombros curvados, mandíbula apertada ou respiração dificultada, que se tornam habituais ao longo da vida.

O corpo humano transcende a mera biologia; ele funciona como um registro dinâmico de vivências emocionais. Várias correntes da psicologia, psicanálise e terapias corporais afirmam que emoções não verbalizadas ou mal processadas podem se refletir

fisicamente, influenciando posturas, tensões musculares e até mesmo levando a sintomas psicossomáticos (Cohn, 2014; Damasio, 2004).

A noção de que corpo e mente funcionam como sistemas interligados tem raízes na tradição psicossomática. De acordo com Damasio (2004), as emoções constituem processos físicos que comunicam à mente a condição do corpo, desempenhando um papel essencial na tomada de decisões e na formação da identidade. Assim, o corpo não apenas experimenta sensações — ele também armazena informações.

Stanley Keleman (1986), fundador da Psicologia Formativa, sugere que o corpo é um fenômeno subjetivo em contínua evolução, influenciado por vivências emocionais e hábitos de resposta muscular. Segundo ele, a aparência física reflete a vivência emocional da pessoa, permitindo "interpretar" no corpo indícios de traumas, mecanismos de defesa e conexões afetivas.

A Couraça e a Recordação Corporal

Wilhelm Reich (1995) propôs a ideia de que o corpo cria tensões musculares — chamadas de couraças, que atuam como barreiras inconscientes contra sentimentos reprimidos. Essas couraças não só impedem a manifestação de emoções, mas também registram vivências anteriores no corpo, transformando-o em um autêntico arquivo de recordações emocionais.

Alexander Lowen (1999), ao criar a análise bioenergética, complementa essa perspectiva ao dizer que a forma do corpo expressa a história emocional do indivíduo. A dissipação dessas tensões, através de exercícios físicos e técnicas de respiração, possibilita o contato com aspectos psíquicos mais profundos.

A neurociência moderna também admite a importância do corpo na memória emocional. Segundo Bessel Van Der Kolk (2016), o trauma fica registrado no corpo, particularmente quando não é possível expressá-lo em palavras. Isso ajuda a entender por que diversas pessoas reexperimentam traumas por meio de sensações físicas, mesmo que não tenham recordações conscientes desses eventos.

Adicionalmente, pesquisas na área de psicofisiologia indicam que a ativação emocional se relaciona de maneira direta com reações físicas, como mudanças na taxa de

batimentos cardíacos, tensão nos músculos e variações na respiração (Cruz & Pereira Júnior, 2011).

Na prática clínica, entender o corpo como um depósito de emoções, enriquece as abordagens terapêuticas. Estratégias como a respiração atenta, o toque curativo, movimentos expressivos e a escuta corporal possibilitam o acesso a experiências emocionais que não se manifestam por meio da linguagem verbal (Cohn, 2014; Scognamillo & Mello, 2010).

Dessa forma, a atenção ao corpo contribui para a harmonia mental, facilitando a reaproximação entre sensações, emoções e significados. De acordo com Leila Cohn (2014), o corpo representa uma experiência subjetiva que pode ser reestruturada pela consciência e pelo empenho pessoal, permitindo o surgimento de novas maneiras de viver.

Portanto, o corpo vai além de ser apenas um suporte para a mente, ele desempenha um papel fundamental na vivência das emoções. Ao vê-lo como um arquivo de experiências afetivas, a psicologia expande sua capacidade de compreender e promover mudanças. Assim, lidar com o corpo significa, na verdade, lidar com a narrativa viva do indivíduo.

Exemplos de Tratamento corporal na prática clínica

1. Aterramento – “Conectando-se com o Corpo”.

Meta: Intensificar a consciência do corpo e promover a atenção plena ao momento presente.

Durante a realização, a pessoa se mantém ereta, com os pés alinhados e bem apoiados no solo.

- Com os joelhos um pouco dobrados, você é incentivada a mover o corpo de forma sutil para frente e para trás, percebendo a pressão nos pés.
- Concentra-se na respiração pelo abdômen e na percepção de estar “apoiado(a)” pelo solo.

Reflexão: Diversas pessoas notam, enquanto se exercitam, uma certa dificuldade em relaxar tornozelos, joelhos ou a área pélvica — o que pode indicar um temor de abrir mão do controle ou uma falta de confiança em seu próprio corpo.

2. Respiração Atenta com Contato no Peito.

Meta: Explorar sentimentos suprimidos relacionados à retenção da respiração.

- A pessoa se posiciona de maneira aconchegante, seja deitada ou sentada.
- Uma das mãos se posiciona no peito, enquanto a outra repousa sobre o abdômen.

- O objetivo é direcionar a respiração para a região abdominal, relaxando o tórax e o diafragma.
- Em determinadas situações, o(a) profissional pode realizar pressões leves na região do esterno ou nas costelas para promover o relaxamento dos músculos respiratórios.
Reflexão: Vários pacientes percebem que retêm a respiração em situações de estresse e, em algumas ocasiões, relembram experiências de medo ou de emoções reprimidas.

3. Libere a voz e a mandíbula – “Grito Silenciado”.

Meta: Relaxar as tensões acumuladas na área do rosto e do pescoço.

Para realizar:

- O indivíduo pode começar fazendo gestos de abrir a boca de maneira intensa, esticando os músculos faciais e ensaiando sons como “AHHH” ou “UUUH” em diferentes entonações.
- É possível usar um travesseiro para dar leves palmadas ou produzir ruídos suaves, permitindo a liberação de raiva ou frustração.

Reflexão: A área da mandíbula é frequentemente afetada pelo acúmulo de emoções reprimidas. Liberar essa região pode revelar sentimentos intensos como raiva, frustração ou tristeza que estão guardados.

4. Bioenergética na Postura de Arco

Meta: Incrementar a energia do corpo e liberar tensões acumuladas.

- A pessoa permanece ereta, com os pés separados, os joelhos um pouco dobrados, olhar dirigido para trás e o tórax avançado.
- Inspire com profundidade e mantenha a postura por alguns minutos.
- É possível estimular a produção de sons naturais enquanto se está na posição.

Reflexão: Essa postura tende a estimular áreas de tensão no abdômen, na região lombar e no tórax, promovendo a liberação de emoções reprimidas, como o medo e a tristeza.

Considerações finais

Este artigo discorreu sobre a origem, desenvolvimento e importância clínica da Teoria reichana e da Análise Bioenergética, que hoje fundamentam diversas abordagens de psicoterapia corporal (Reich, 1995; Boadella, 1994).

Finalizar uma análise sobre a conexão entre emoções suprimidas e tensões musculares duradouras, requer a compreensão da complexidade com que corpo e mente se entrelaçam na vivência humana. Nas últimas décadas, a psicologia somática — apoiada por contribuições de pensadores como Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Antonio Damasio e Bessel van der Kolk — tem evidenciado que não só expressamos nossas emoções através da linguagem, mas também as gravamos em nosso corpo. Assim, a tensão muscular crônica deixa de ser simplesmente um incômodo físico e passa a ser vista como uma memória silenciosa, uma manifestação somática de emoções não totalmente experimentadas. Frustrações reprimidas, medos escondidos e tristezas negadas se concretizam em posturas rígidas, respiração contida e dores persistentes, muitas vezes sem explicações que a medicina convencional consiga oferecer. Tratar o corpo como um reservatório emocional nos instiga a ampliar a escuta no contexto clínico e terapêutico, indo além da verbalização, incluindo abordagens que permitam ao corpo se expressar e liberar suas memórias.

Ao unir corpo e mente em uma mesma esfera de atenção, cria-se um espaço para um cuidado que é mais humano, profundo e transformador. Nesse aspecto, considerar tensões musculares crônicas como expressões de emoções reprimidas transcende uma mera intervenção física é, primeiramente, um movimento de reconexão com nossa trajetória afetiva, com nossa verdade emocional e com a capacidade de viver de maneira mais autêntica e integrada.

Referências

BOADELLA, D. **Wilhelm Reich: Os primeiros anos da terapia corporal**. São Paulo: Summus, 1994.

COHN, Gabriel. **Sociologia da comunicação: teoria e ideologia** Petrópolis: Vozes, 2014, [1973].

DAMASIO, A. **O erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. Companhia das Letras, 2004.

KELEMAN, Stanley. *Emotional Anatomy*. Berkeley, CA: Center Press, 1986;1986. ISBN 0-934320-10-1.

LOWEN, A. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1975.

LOWEN, A. **O Corpo em terapia: a abordagem bioenergetica**. Rio de Janeiro: Summus, 1977.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

LOWEN, A. **O corpo em terapia: o método da análise bioenergética**. São Paulo: Summus, 1997; 1999.

REICH, W. **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1988.

REICH, W. **Análise do caráter**. São Paulo: Summus, 1995.

RIBEIRO, P. L. F. O corpo como texto: contribuições da análise reichiana para a clínica contemporânea. **Psicologia em Estudo**, 2012, 17(1), 155–163.

SCOGNAMILLO, D., & MELLO, A. M. **Psicoterapia corporal: uma introdução às abordagens contemporâneas**. São Paulo: Summus, 2010.

Cruz, Marina Zuanazzi & **Pereira Júnior**, Alfredo. Corpo, Mente e Emoções: Referenciais Teóricos da Psicossomática. **Simbio-Logias**: Revista Eletrônica de Educação, Filosofia e Nutrição, 2011, p. 46-65, Volume 4 - Número 6, 2011. ISSN 1983-3253.

PACHECO, M. E. A. G., & OLIVEIRA, G. F. Breve histórico e fundamentos da análise bioenergética. **Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal**, 2024, 11(18).

VAN DER KOLK, Bessel. *The body keeps the score: brain, mind and body in the healing of trauma*. New York: Viking Penguin, 2016.



Received on December 12, 2024

Accepted on March 25, 2025

Published on June 31, 2025