

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Greghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

LÍVIA GREGHI ESPANHA



Araraquara, 2024

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

***“Escutar e ser lar de si mesmo....”( Julia Jalbut)***

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## DEDICATÓRIA

*Dedico este trabalho ao meu companheiro de vida, Guilherme, e ao meu filho, Pedro, para quem renasci todas às vezes neste período, e para quem vale a pena a aprender a se vestir melhor.*

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos que nesses três anos participaram de minha vida e contribuíram para minha vida;

Agradeço a minha família, principalmente a meu marido e filho, por entenderem toda as ausências nesses três anos, e todas às noites, passadas dedicadas a este trabalho;

Agradeço à minha psicóloga, Mirela, por ter sugerido o Raiz para mim, entendido minha necessidade, e por todas conversas e acolhimento após os encontros que tanto me mobilizaram;

Agradeço a Dra. Renata Arbex, ex Raizeira, por ter visto além da medicina, e sugerido a psicoterapia.

Agradeço à Susana, pelos atendimentos que realizou comigo e me acompanhou. Por ter se mostrado disponível tantas e tantas vezes, para além de apenas nossos encontros mensais;

Agradeço aos monitores, Cadu, Dju, Eli, Ivan, Carol e Bruno, por nos acompanharem de perto em todos nossos mergulhos, e em todas travessias de nossos corredores.

Agradeço à Fabi, por conduzir esta quarta jornada, me incentivar, mostrar alguns caminhos, corrigir e por elogiar durante a correção do mesmo, mostrando que o caminho estava no sentido correto.

E por último, mas não menos importante, agradeço ao meu grupão maravilhoso de cinco: Ana, Manu, Tati e Vera, por terem caminhado lado a lado comigo durante esses três anos, compartilhando as dores e alegrias do processo, e sempre estando presente, muitas vezes se emprestando para o que o grupo todo estava sentindo. Foi incrível ver o processo e crescimento de cada uma de vocês. Uma honra e inesquecível.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## **RESUMO**

O presente trabalho teve como objetivo analisar minha própria trajetória, em meu ambiente de trabalho, perante os conhecimentos teóricos aprendidos durante os três anos de formação em Psicologia Corporal, no Instituto Raiz. Para tal, foram utilizados conhecimentos teóricos aprendidos durante as aulas, observação de atendimentos clínicos, incluindo os meus, e consulta a experiências próprias vividas nos Workshops.

**PALAVRAS-CHAVE:** Campo Sensível; Peste emocional; Prazer; Couraças; Caráter.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## SUMÁRIO

|   |    |
|---|----|
| 1. Introdução                           | 6  |
| 2. Escrita de si                        | 8  |
| 3. Garimpo                              | 9  |
| 4. Capítulo do Grupo                    | 12 |
| 5. Raiz e profissão                     | 20 |
| 6. Pesquisa                             | 22 |
| 6.1 – Fundamentação teórica             | 25 |
| 6.1.1 Sobre conceito de Prazer          | 25 |
| 6.1.2 Sobre conceito de Peste emocional | 27 |
| 6.1.3 Sobre conceito de campo sensível  | 29 |
| 7. Conclusões                           | 31 |
| 8. Referências                          | 34 |

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## 1. INTRODUÇÃO

Minha trajetória no Instituto Raiz se inicia no ano de 2020, início da pandemia, em um momento de insatisfação profissional. Apesar dos frequentes lockdown que Araraquara passava, iniciamos o curso em março de 2021, em um período de intenso sofrimento e sem perspectivas de como seria o futuro.

O início do curso trouxe o que precisava naquele contexto: grounding para aqueles tempos difíceis e entusiasmo de iniciar algo novo e muito aprendizado de psicologia, psicanálise, e sobre mim mesma.

Foram muitas aulas, atendimentos entre nós mesmos, atendi e fui atendida, e em todos os casos me emocionei muito e aprendi muito.

Este trabalho não surgiu de uma hora para outra, e nem foi fácil escrevê-lo. Assim como concluo aqui que aprendi que preciso do outro em muitos momentos, para escrevê-lo também precisei. Inspirei-me em trabalhos anteriores de alunos já formados, descobri o tema em grupo conversado sobre ele, e o trabalho começou a fluir quando consegui descomplicar e me colocar em movimento, começando a escrever sobre mim mesma.

Lowen (2020), em seu livro *Prazer*, cita que nem sempre encontramos prazer o procurando. E, assim como em minha trajetória profissional, não tive prazer onde procurei, mas obtive prazer quando simplifiquei e aceitei as coisas mais leves. De forma similar, este trabalho estava muito denso enquanto eu queria ser técnica demais, mas se tornou prazeroso quando deixei a espontaneidade comandar.

Aprendi, nesses três anos, a me ouvir, identificar necessidades e também saber a hora de me afastar quando necessário. Muitas vezes tenho dificuldade em enxergar o caos em que estou, até que consigo me retirar. O campo me influencia muito.

Ouvi em um atendimento que um dos meus desafios da vida seria sair do mecanicismo. Ainda há muito o que melhorar, mas neste trabalho consegui deixá-lo um pouco para trás, e, assim como na frase que dá início ao mesmo, posso dizer que me escutei ao menos um pouco, e isso é essencial para ser lar de mim mesma.

Este trabalho demonstra os resultados obtidos durante meu percurso nos três anos do Curso de Formação em Psicologia Corporal do Instituto Raiz, em relação à minha

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

trajetória profissional, por meio de minhas percepções sobre meu desenvolvimento pessoal.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## **2. ESCRITA DE SI**

Escrever de si.... deveria ser uma coisa simples. Afinal, estamos falando de nós, a pessoa que mais conhecemos...a pessoa da qual sabemos de tudo sobre. Lembro também que antigamente era mais fácil escrever sobre mim. Por que me conhecia mais? Talvez porque achava que me conhecesse, e hoje, que me conheço um pouco, é muito mais difícil... hoje é mais fácil olhar para fora do que olhar para dentro...porque não sou do jeito que achei que era.

Confesso que esta escrita me deixou um pouco nostálgica. Ainda no ensino médio, as aulas de redações com frequência me chateavam um pouco, pois nem sempre me sentia inspirada a escrever sobre o tema proposto. Uma professora querida sempre me dizia que as melhores redações saiam justamente quando não estávamos inspirados a falar sobre aquilo.

Hoje, como defesa, percebo que me recolho e me afasto de algumas pessoas, para poder me afastar do assunto e evitar falar sobre o mesmo. Percebi que muitos fatos da minha vida vivi em negação para não enxergar. Uma ilusão. Mesmo quando apontado, demoro para enxergar. Com o tempo, me sinto mais aberta a falar sobre...Hoje me sinto uma pessoa muito mais frágil e delicada do que antes. O que antes considerava como “força e determinação” hoje vejo como negação para não olhar o que me assusta e me amedronta, e assim continuar na ilusão.

Muito da minha dificuldade e resistência em falar de alguns assuntos com algumas pessoas vem do fato de me sentir pouco acolhida quase sempre, e, muitas vezes, não ouvida. Raramente entro em conflitos, tenho dificuldade de me impor e agora que estou conseguindo me posicionar frente algumas coisas.

Em relação a quando entrei, hoje enxergo muito melhor a minha dinâmica familiar, de como cresci e como eram as relações de confiança quando criança, e vejo como tenho me esforçado para não repetir a história com meu filho.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

### 3. GARIMPO

A atividade de garimpo foi uma atividade que me surpreendeu. Achei que seria feita rapidamente, no entanto, demonstrou-se mais trabalhosa do que eu imaginava. No entanto, este “trabalhoso” trouxe um sentimento bom, gostoso. Ao começar a reler as aulas, me deparei com muitos insights e muitas memórias boas. Consegui reviver muitas delas como se as aulas estivessem acontecendo naquele momento.

Lembro que no início das aulas do segundo ano, ao ouvir falar sobre Reich e teorias mais específicas, sentia que como se não tivesse aprendido nada. Um ano após, ao reler as anotações, fiquei com uma sensação de “nossa, aprendi tantas coisas nesses dois anos...”, e como muitas coisas faziam sentido. E em conversas com meu grupo, esse mesmo comentário apareceu com minhas colegas, de como tínhamos aprendido, e não possuíamos noção disso.

Reler as anotações fez com que todos os destaques que realizei fizessem sentido, e mais alguns anotados, não sei bem porquê, também fizessem mais sentido nesse momento. No entanto, inicialmente, fiquei com muita dificuldade em sintetizar tudo e traduzir minhas anotações, e acabou sendo uma atividade muito mecânica ao escrever. Sinto que sempre que revisar meu caderno, mais coisas terei a aprender e refletir sobre mim mesma.

Reparei também que todas minhas anotações eram técnicas e literais, não anotei sobre sentimentos e sensações que vivi. Mesmo quando era atendida, com grandes emoções durante ou após, apenas anotei que fui atendida. Apesar disso, ao reler sobre o momento, essas emoções e sensações ainda possuíam registros em mim.

Constatei que meu caderno era muito mais recheado no primeiro ano, estava bem envolvida e aproveitando muito o curso. O segundo ano se iniciou com o final da gestação de meu filho, e com seu nascimento, fiquei um tempo acompanhando as aulas de forma online. Nesta fase, não tenho anotações praticamente. Além dos problemas técnicos de não entender o que estava acontecendo sempre, o som não ajudava, câmera para um lado, pessoal para o outro... soma-se a isso ao fato de estar cuidando de um bebê recém-nascido também que só queria colo. Então minha atenção também não estava focada plenamente

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

na aula. Lembro também de ter um sentimento de não pertencimento ao meu grupo nesta época.

Ao retornar presencial, as idas ao Raiz foram as primeiras em que fiquei um tempo maior longe do meu filho, então nem sempre me concentrava muito, pois eram várias mensagens e conversas com meu marido durante as aulas. Durante os intervalos, que seria um momento de interação, passava amamentando. Por este motivo, o caderno voltou a ter anotações e memórias mais para o final do segundo ano, quando esta parte de minha vida estava mais organizada.

No primeiro ano, aprendemos muito sobre psicanálise, Freud e Reich. Tivemos conceitos básicos sobre os mecanismos de defesa, conceitos de id, ego e superego, funcionamento do inconsciente, transferência e contratransferência, caráter e corações. Foi um ano que me marcou muito por poder voltar um olhar para minha própria história, memórias de infâncias e o início de pensamento sobre minhas relações primordiais. Um ano de muitos insights e, olhando para trás, acredito que foi um ano de muita desconstrução. Foi um ano de tirar muitas coisas que foram colocadas embaixo do tapete para que os anos seguintes fossem significativos.

Alguns comentários foram realizados sobre este trabalho, enquanto este era discutido, no Raiz, em terapia e até em uma consulta médica (com uma ex Raizeira). A frase me marcou depois de mencionada três vezes, e, após uma última lida no caderno, não é que a encontrei também? E ainda descobri que era da própria Susana: “O que é fraco a gente fortalece. O que é frágil agente protege.”

No segundo ano, como já mencionei aqui, meu caderno ficou muito pobre em anotações e identificações, apenas conceitos técnicos. Tivemos aulas com diversos professores sobre as teorias neo reichianas, focadas na Bioenergética, Biodinâmica e Biossíntese. Também tivemos aulas de Vegetoterapia. Aprendemos mais sobre traumas, sobre os tipos de caráter: Esquizóide, Oral, Psicopático, Masoquista e Rígido. Voltamos mais o olhar para nossos corpos. A importância da carga e da descarga da energia. Aprendermos o que é pulsar e sobre os 7 anéis (ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico). Pensando bem, acho que foi um ano de muito aprendizado, apesar das poucas anotações... Uma frase de minhas anotações que acho que

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

resume bem o segundo ano seria: “Quando quisermos saber como uma pessoa está, vamos observar sua postura, e, quem sabe, imitar a postura dela”.

O terceiro ano é o ano em que tudo passa a fazer sentido. Revimos todas as aulas que tivemos no segundo ano, somadas aos atendimentos clínicos que fazemos e acompanhamos. Dá-se início a nossa 4ª jornada. Fazemos vários mergulhos em nossas histórias e acompanhamos nossos colegas nas deles. Acho que um conceito importante que marcou, além de todo aquele já aprendido no segundo ano, foi de matriz, em que foi feita uma metáfora com uma árvore crescendo e com os galhos que precisam ser podados, para que possamos voltar à nossa matriz. Não adianta queremos ter copa grande sem termos uma base fortalecida, uma raiz que a sustente. Precisamos nos lembrar de realizar poda, quando necessária, para fortalecer nosso tronco.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

#### 4. CAPÍTULO DO GRUPO

Começamos essa escrita do grupo com dificuldade para nos reunirmos, assim como tivemos dificuldade para nos encontrar em 2021, quando começamos o nosso curso no Raiz, devido à pandemia.

Sem todas reunidas e sem material completo, ainda, assim, lemos o que cada uma havia escrito em sua particularidade, o que nos deu mais ideias, detalhes e memórias sobre o nosso grupo.

Lembramos que temos muitas coisas em comum, principalmente a resistência em ir aos nossos encontros obrigatórios no Raiz... sempre tem uma dizendo “- não queria vir hoje, mas que bom que eu vim”.

Lembramos também que nunca fizemos encontro fora das atividades do curso, a não ser agora que estamos almoçando juntas aos sábados. Temos a sensação de que não precisamos marcar algo fora para não forçar umas às outras e ficamos à vontade com isso. Logo, temos guardado em nossos corações que, mesmo sem encontros, somos um grupo muito unido, somos afetuosas, zelosas e mantemos o nosso grupo do WhatsApp enriquecido de pensamentos, sentimentos, emoções após nosso final de semana intenso de cura e descobertas

Como já dissemos sobre a nossa resistência em comum, quase todas, menos a Manuela, pensou em parar o curso. Resistimos, sim, até mesmo da ideia de parar o curso (risos), lembramos que estamos aqui para vencer nossas dificuldades, comodismo, dores e feridas. E é com muita alegria e amor, em cada sábado, quando nos encontramos e começamos as nossas atividades, estamos sempre juntas e tudo flui, temos conexão e conseguimos atingir o campo uma da outra... com certeza, iremos sentir saudade.

O nosso último Kairós (Workshop), foi maravilhoso, surpreendente. A jornada do herói foi muito incrível para todas, muita emoção envolvida com os papéis que cada uma representou na história das outras.

No que se refere a papéis de cada uma no grupo e discutindo sobre razão e emoção, concordamos que a Ana e Manuela são mais emotivas; a Tati, embora esteja sempre muito na razão, tem muita amorosidade com todos; que a Vera tem mesmo dificuldade de se misturar e expressar suas emoções, e a Livia oscila entre estar na razão e na emoção.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

A maior parte do grupo tem a resistência de se entregar e ser mais emotiva. Refletimos sobre ser prática para não entrar em contato com a emoção; concordamos que a maior parte do grupo acaba sendo muito prática nas suas ações.

Hoje, já encerramos todo nosso percurso no Raiz e nos encontramos na quarta jornada. Nossa formatura foi como nosso grupo precisava que fosse: alegre, divertida e descomplicada. Simples, mas com muita emoção. Sem “firulas”, mas recheada de carinho.

Foram três longos e, ao mesmo tempo, curtos anos, em que atravessamos muitos corredores juntas: nascemos, renascemos, atravessamos a lama e compartilhamos nossa Jornada do Herói. Torcemos e sofremos umas pelas outras. O avanço dos anos nos aproximou e de fato nos tornou um grupo.

Ainda não temos outros momentos, além daqueles relacionados aos encontros do Raiz, e não sabemos se de fato teremos. Mas isso não diminui nossa conexão e nossos sentimentos enquanto grupo. Foi um grupo em que pudemos viver verdadeiramente todos nossos momentos, e mergulhar na história uma das outras. Temos e sempre teremos muita admiração e respeito pelas nossas histórias e processos, com a certeza de que tudo isso estará sempre guardado em nossos corações.

Abaixo, deixamos transcritos um trecho do discurso realizado na nossa formatura, que resume muito do que passamos e sentimos ao longo dos nossos três anos:

...Nos solidarizamos, choramos, e como... julgamos e perdoamos. Desconstruímos para reconstruirmos. Acertamos, derrapamos, tivemos vergonha de nossas ações e pensamentos. Reajustamos a rota.

Compreendemos que a fragilidade do outro também é a nossa. E em consequência, nos tornamos menos exigentes com a vida e com os outros. Noites insones, náuseas, vômitos, diarreias, dores, inquietudes, raivas e tristezas. Quantas vezes deixamos o Raiz assim: desorganizadas.

Neste grupo, abortamos, geramos vida, enterramos entes queridos, cuidamos de quem nos desamparou, destinamos nossos poucos recursos a quem não merecia. Mas continuamos ali, presentes, porque o desamparo motiva nossa solidariedade... porque aprendemos a reconhecer que ser quem somos é ímpar, é genuíno. Porque encontramos um lugar que nos mostra quem somos, que nos redireciona à nossa matriz, à nossa essência...

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/



### **Palavras de Tatiana**

Foi com muita resistência que me inscrevi no Raiz e essa me acompanha, desde então, em maior ou menor grau.

Ao longo da nossa jornada, descobrimos que é exatamente essa característica que mantém o grupo e que nos mobiliza a encorajar umas às outras.

Nosso grupo é um campo de respeito e empatia com nossas histórias. Há compromisso e empenho entre nós ao nos “emprestarmos” umas às outras.

Aprendemos a escutar ativamente o outro, a nos solidarizar com as histórias de vida de cada uma, a desaguarem nossas emoções, pois as dificuldades, dores e traumas se cruzam.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Nos tornamos humanas, solidárias, pacientes, tolerantes não somente com os outros, mas também conosco.

A sociedade é composta de crianças precoces, abandonadas, negligenciadas, não vistas, reprimidas, castradas em sua essência, e elas estão aí: foram nossos avós, nossos pais, cônjuges, amigos, colegas de trabalho, chefes... em sua grande maioria à deriva, “congelados” em suas emoções, solitários em seus medos, adoecendo....

A nós foi dada uma oportunidade, um lugar de respeito, solidariedade, confiança... uma oportunidade de “olharmos para dentro” e também para fora.

Não sairemos daqui curados, ainda temos um longo caminho a percorrer para chegar em um lugar que talvez não atinjamos. Mas com ferramentas para nos relacionarmos melhor com o outro.

### **Palavras de Ana Maura**

Começamos em março de 2021, estávamos em plena pandemia do coronavírus 19, para mim tudo desconhecido, vírus e Instituto Raiz.

O Instituto Raiz entrou na minha vida a convite da minha prima Beatriz. Primeiro ela convidou a minha mãe, que, para minha sorte, agradeceu e disse que “não daria conta de fazer o curso”, então o convite veio para mim e com resistência, mas sem esforço (como sabiamente descreveu a Susana), aceitei e hoje sou muito grata a ela e estou concluindo os 03(três) anos, que posso dizer que me proporcionaram muito conhecimento, amadurecimento, revoltas, choros, risos, resistência (olha ela aqui de novo), alívios...

Nosso grupão de 05(cinco) - como diz minha amiga, Manu, nomeamos de: as SOBREVIVENTES. Nosso grupo começou com oito pessoas, eu, Manu, Tati, Vera, Livia, Dani, Ligia e André, porém, por razões diversas, três pararam, cada uma em seu tempo, e sentimos suas partidas.

Lembro do nosso primeiro encontro, foi on-line, sábado todo, com alguns intervalos. Dia muito intenso, cansativo, de integração. Domingo teve mais, ainda digerindo o dia anterior, mas com certa excitação e muitas risadas (nas dinâmicas).

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Percebi que passamos uma imagem que não nos representa, fomos percebendo conforme fomos nos conhecendo mais intimamente.

Em novembro, participamos do nosso primeiro Kairós, onde tivemos a primeira perda, a Lígia não fazia mais parte do nosso grupo. Sábado à noite formatura da turma de 2019. Posso dizer que, nesse fim de semana, eu senti uma das revoltas mais marcantes da minha vida, ficará guardado em minha memória para sempre. Um fim de semana com muita intensidade e muita emoção.

O grupo começa a tomar forma, as SOBREVIVENTES têm, dentre várias características, a resistência. Mesmo estando distantes e não falarmos frequentemente, temos uma ligação, conexão incrível.

Meu nome indígena é Iguatu, que significa “água boa”, “rio bom”. Me identifiquei bastante com o nome indígena, pois me vejo como uma pessoa boa, de bom caráter.

Palavras que trago comigo nessa caminhada junto ao Instituto Raiz são: libertação (a mais recente), autoconfiança, fortalecimento, crescimento, amadurecimento, recordação, amorosidade e raiva, alegria e tristeza, profundidade, encontro e desencontro, e tantas outras.

Nosso último Kairós, foi nossa formatura, nossa despedida. Como sempre o Kairós, para mim, foi incrível, mais uma vez perceber o quanto o campo, a entrega, a empatia, a solidariedade, mexe não só com meu emocional/psicológico, mas com o físico, quantas dores (de chegar a chorar de tanta dor) e ao mesmo tempo quanto prazer em entender o significa aquela dor.

E a preparação para nossa formatura, aquela correria, a escolha do tema, quem vai atrás do quê, quem vai fazer o quê... e nossa festa foi SIMPLISMENTE incrível. Nosso tema foi Pool Party. O pessoal caprichou na criatividade, nas roupas, nas homenagens. A Tati escreveu um discurso (não sei se seria essa a palavra para aquele texto que ela leu tão emocionada). Ela é uma pessoa muito racional, mas isso não a impede de ser amorosa, delicada, sensível, de olhar e traduzir o outro/próximo, e, claro, pensei: “nossa, como ela consegue ser tão poética?” A Vera e seu esposo deram um show de encantamento. Já tarde da noite ficaram os inimigos do fim, cantando, pulamos na piscina e o dia seguinte chegou!

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

No dia seguinte percebi que perdi um pingente (corrente) que ganhei dos meus padrinhos quando fui batizada (48 anos atrás), fiquei arrasada, chateada, tive muito apoio de colegas dos outros anos para procurar, mas não achamos. Depois de digerir essa perda (sempre tive muito medo de perder essa medalhinha), entendi que um ciclo se encerrou para que um novo se iniciasse! ESTOU PRONTA! PODE VIR!

### **Palavras de Livia**

Nome indígena, Guaraci, do tupi, significa sol. Na mitologia, compreendido como aquele que dá a vida e criador de todos os seres vivos, tal qual o Sol é importante nos processos biológicos.

Lembro-me de nosso primeiro encontro, ainda on-line, numa época de muito medo e incertezas. Foi um grupo muito alegre e divertido, que participou ativamente. Ainda contava com a presença de três colegas que desistiram: André, Lígia e Dani.

No dia seguinte, após terminar um sábado com grande excitação, fizemos a descida, proporcionalmente, e de fato nos tornamos grupo. Já começamos a compartilhar nossas dores. Gerou-me um estranhamento compartilhar tantas dores e intimidades com pessoas que mal conhecíamos e nunca havíamos visto pessoalmente. De fato, era um grupo com muita alegria por fora e muita tristeza por dentro. Conforme os encontros aconteciam, muita identificação acontecia com os colegas.

Os encontros continuaram on-line com muito acolhimento até nosso primeiro encontro ao vivo, em julho, num atendimento muito emotivo para mim. Lembro que nesse dia eu olhava para as pessoas e via como pessoalmente era diferente do que imaginava. Uns mais altos, outros mais baixos...

As saídas dos antigos colegas foram muito sentidas por mim, e chegamos a nos apelidar de “sobreviventes”, sem saber quem continuaria até o final do curso. Após tudo isso, somos um grupo pequeno no tamanho, mas bem conectado, e hoje entendo como é bom ter um grupo para mergulhar mais fundo, coisas que jamais poderíamos viver em outras relações.

Não sei bem o que levou a todos do nosso grupo iniciar o Raiz em 2021, mas vejo quanto em comum temos (apesar das diferenças).

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Pra mim, as palavras que marcam nosso grupo são: caminhada e acolhimento.

### **Palavras de Vera**

Nome indígena: Arátor que significa “aquele que ara a terra”.

No começo, não era um grupo, só rostos na tela do notebook, até a dinâmica de tentar decifrar suas histórias somente através dos rostos.

No primeiro Kairós, improvisado no próprio Instituto, veio a surpresa de nos vermos de corpo inteiro.

Os demais trouxeram e revelaram a unidade, mas também as diferenças do grupo.

Acho difícil falar de intimidade ou confiança do grupo. Não sei se é contraditório falar, mas eu, Vera, não me sinto íntima do grupo, embora confie nele.

Ainda não sei exatamente tudo o que vai representar para mim a Formação em Terapia Reichiana. Pode não significar voltar ao sonho de adolescente de cursar psicologia ou musicoterapia, mas certamente não ficará de todo esquecido, já que foi a oportunidade para um mergulho profundo que trouxe à tona questões de toda a vida.

Questões conhecidas das quais estava ciente e consciente e questões novas que há tempo vinham sendo mantidas na caixa intocável dos escorpiões.

### **Palavras de Manuela**

No começo éramos distantes, não sei se era pelo fato de começar o Raiz na pandemia, nossas aulas eram on-line, eu particularmente achei estanho quando nos encontramos pela primeira vez em julho de 2021. Eu me sentia a mais novinha e muitas vezes deixada de lado, não me encaixava, não me identificava com os rostos e falas.

O tempo passou, os encontros foram sendo mais legais pessoalmente, e logo fui entendendo a nossa dinâmica, chegamos à conclusão que somos o grupo da resistência.

O nosso primeiro Kairós, foi uma pequena simulação do realmente eram esses workshops, logo em seguida veio o nascimento, para mim particularmente foi bem tocante e importante fazer novos registros sobre meus traumas de nascimento. Lembro de escolher a Bela para ser minha mãe e ela me deu um suporte cheio de amorosidade.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

A lama foi o grande ápice para o grupo, senti que foi nesse momento que nos unimos de fato, todas juntas na lama, com frio e vendo tão de perto a dificuldade e a dor que a outra sentia. Nesse mesmo Kairós, tivemos o batizado indígena e meu nome é Manuela Açucena.

Logo em seguida tivemos a jornada, que também foi de grande impacto para mim, senti de perto o que era a construção do campo, e como era a dinâmica e o jeito de cada amiga.

O grau de intimidade posso dizer que temos muita confiança no grupo, acolhemo-nos, ouvimos, nos ajudamos e nos identificamos com as histórias. Logo, para que eu me sentisse cada vez mais próxima, comecei a chamá-las de amigas, porque somos, guardamos nossos segredos, compartilhamos experiências, choros e boas risadas.

Na minha opinião, eu me vejo como a memória do grupo, lembro da maioria das coisas e tento relembrar minhas amigas diariamente, às vezes eu me assusto com as viagens mentais que elas fazem para coisas aparentemente simples. Em relação aos papéis do nosso grupo, eu vejo que a Ana e a Livia fazem o papel oscilando quando estão abertas para um caminho mais emocional, e quando estão fechadas ficam mais racionais, já a Tati e Vera, vejo em papéis mais racionais. A Tati sinto que tem muita amorosidade e abertura para acolhimento, a Vera eu já sinto que tem mais dificuldade em se misturar com o grupo.

Ao final do terceiro ano. tivemos o prazer de elaborar a nossa formatura com o tema “pool party” e foi um momento alegre, livre e colorido. Pensamos em cada detalhe, o que deixou a festa com uma energia contagiante!

Por fim, entramos na quarta jornada, elaboramos o nosso trabalho para concluir o curso, com muito desconforto e conforto. Construindo carga para chegar no prazer.

Enfim, prontas para enfrentar a nossa vida com bagagens importantíssimas aprendidas dentro do nosso Curso de Psicologia Corporal que contribuem para o nosso crescimento pessoal e profissional.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## 5. RAIZ E PROFISSÃO

Em 2020 durante meu processo de análise, em plena pandemia, surgiu uma insatisfação com meu trabalho. Não estava encontrando muita razão no meu trabalho, que consiste em fazer análises científicas de locais/peças relacionadas a crime, gerar um laudo, que, na maioria das vezes possui função de condenar alguém à prisão e auxiliar o judiciário neste processo. Sempre gostei de realizar tais análises, mas quando pensava na finalidade com qual o resultado era utilizado, não me agradava. Reconheço e sempre reconheci a importância do meu trabalho, mas de certa forma, não me encontrava com o resultado obtido, que era gerar um laudo que seria usado com finalidade de condenar alguém.

Iniciei minha carreira em 2016. Após 4 anos como Perita Criminal Oficial, finalmente saí dos plantões de ruas, e passei atuar internamente, trabalho muito relacionado com minha área de formação. E foi aí que comecei a questionar a finalidade do meu trabalho. Em meio a estes questionamentos, surgiu a vontade de cursar Psicologia. Conversando em terapia, percebi que era um conhecimento que eu gostaria de ter para mim, mas não necessariamente atuar clinicando.

Além disso, nesta época já almejava ter filhos, e não gostaria de me dedicar anos em uma nova faculdade, pela sobrecarga de funções acumuladas. A partir disso, foi me apresentada a possibilidade de entrar no Raiz.

Por possuir um campo “pesado”, algumas relações no meu trabalho também o são. E sempre briguei muito com isso. O fato de não entender o porquê de ser assim me trazia mais problemas. Em 2021, iniciamos o Raiz, e, em seguida, engravidei e, devido a pandemia, por estar gestante, fui colocada no esquema de home office. Então, somado com a licença maternidade, fiquei mais de um ano afastada de minhas atividades periciais, realizando trabalho remotamente.

Como desejava continuar amamentando, para retornar ao trabalho, necessitaria abandonar minha função tão desejada internamente, devido a insalubridade da mesma, e isso geraria um certo conflito nas relações do trabalho. Soube me posicionar, negociar e consegui uma permuta de setor. Nesta altura, já estava finalizando o segundo ano do Raiz, e já possuía alguns conhecimentos de como muitas relações se dão.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Essa mudança de ambiente de trabalho, apesar do acúmulo de funções com a maternidade, gerou um ambiente muito mais tranquilo e leve. O campo em si traz alguns conflitos, mas nada que me angustie e me faça tão mal. Hoje não tenho tantos problemas com alguns superiores. Consigo entender que muitos conflitos se davam pelo fato de levar muito para o pessoal coisas que não pertenciam a mim. O Raiz me ensinou sobre autorregulação ... Estar mais em mim nas relações, não mergulhar tanto na piscina sem saber onde está o chão... passei a observar as pessoas com que tinha problemas e a entender muito de seus comportamentos. Hoje, não é um ambiente mais ameaçador.

Permito-me entrar em relações antes muito ameaçadoras, mas superficialmente, sem pegar para mim coisas que não são minhas... e evito mergulhar em muitas relações que sei que são causa de inflamação (profissional e pessoal). Com isso, passei a ser mais vista e até mesmo mais reconhecida profissionalmente, mesmo não tendo mudado meu modo de trabalhar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## 6. PESQUISA

A ideia de ingressar ao Raíz surgiu durante uma sessão de análise. Embora não pretendesse mudar de profissão, conversei com minha terapeuta sobre o interesse em cursar psicologia. Sempre gostei de estudar, aprender coisa novas... e em um momento de sensação de estagnação com minha profissão, essa vontade, que já havia aparecido anteriormente, ressurgiu.

Pesquisei sobre o Raíz, um Instituto que desconhecia. E decidi cursá-lo. Utilizo esse termo porque, até então, achava que iria fazer apenas um “curso”, que me daria conhecimentos de psicologia, psicanálise, não me ocuparia cinco anos... já que não teria essa disponibilidade por outros planos pessoais. E coloco entre aspas “curso”, pois hoje dizemos muito nas aulas “e achamos que viemos fazer um curso...”, quando na verdade viemos aprender muito sobre nós mesmos mergulhando em nossa própria história, de forma vivencial, não só teórica.

Tive conhecimento dele em 2020, já era pandemia. E, apesar dela, decidi iniciá-lo. E que coisa boa foi. Em meio ao caos, dúvidas, medos e incertezas, em um mês que não podíamos sair de casa, em 2021, o iniciamos. Ter algo novo, diferente, que trouxesse um pouco de “grounding” para aquele período de caos.

Decidi entrar na carreira Pericial não necessariamente por afinidade, mas por ser uma profissão que me ajudaria a conciliar muitas coisas na vida pessoal, que me daria, principalmente, flexibilidade. O tema sempre foi de interesse para mim, mas como algo distante. Quando surgiu a oportunidade, resolvi investir, apesar de ter muitos receios sobre alguns trabalhos a serem executados. Deu certo.

No entanto, com o passar do tempo, a tão sonhada flexibilidade acabou me cansando, por ter que assumir cargas horárias exaustivas e em períodos noturnos. Além disso, o campo de trabalho era muito denso e pesado. Apesar de nos acostumarmos com os atendimentos, o ambiente de violência e instauração de caos em poucos segundos deixavam uma ansiedade sempre presente.

Quando tive oportunidade, decidi abrir mão da flexibilidade de horários para assumir uma função em que poderia ter mais rotina no dia-a-dia, com menos caos e mais previsibilidade. Não trabalharia mais em horários noturnos, tampouco aos finais de

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

semana e feriados. Não precisaria trabalhar sobre sol e chuva, literalmente. Trabalharia mais com minha área de formação, sou farmacêutica de formação acadêmica, em assuntos técnicos, mais óbvios e exatos para mim. Teria mais base para discutir os resultados dos meus laudos, e poderia até implementar técnicas mais complexas, que permitiriam ampliar o rol de trabalhos possíveis para o setor. Tudo isso foi feito. Voltei a ter rotina, não passei noites em claro. Não perdi feriados importantes com a família e amigos.

Neste contexto, inicialmente o clima era muito bom, mas, em pouco tempo, o clima se tornou um pouco hostil com alguns colegas. Um ambiente agressivo se formou, disfarçado de piadinhas. O ambiente tão almejado e de riso fácil se tornou um lugar pesado, e com ar ameaçador. A tensão estava sempre presente. Às vezes se dissolvia, mas logo voltava a surgir.

A relação do setor também não era a melhor com os demais setores. Por ser um setor com demanda alta de trabalho, constantemente nos comparamos com os outros, com volume menor. Isto não só gerava uma certa inimizade no plano de fundo com demais setores, como também fazia com que todos fossem muito indisponíveis para outros problemas da instituição, que precisavam ser resolvidos, o que gerava ainda mais conflitos, não só com os superiores, como também entre outros colegas.

A atividade exercida era interessante e prazerosa, mas aos poucos se tornou um pouco mecânica. Mesmo com algumas coisas novas levadas ao setor, que demandam tempo para implementação, as atividades básicas estavam maçantes e o campo se tornou muito denso.

As atividades e ambientes, antes prazerosos, se tornaram maçantes em um campo hostil e ameaçador. Ia ao trabalho com o pensamento: “ir e fazer as obrigações e voltar o mais rápido possível”, de preferência sem ser notada.

Embora estivéssemos trazendo resultados novos à instituição, que demandavam tempo, estudo e dedicação, tais esforços não eram vistos e reconhecidos na mesma, nem por outros colegas. Inclusive, muitas cobranças desnecessárias eram recorrentes ao setor, o que prejudicavam a rotina de um setor já sobrecarregado.

Isto levava a um sentimento de injustiça entre os colegas do setor, que, já sobrecarregados, e tentando ainda trazer maior qualidade ao serviço, viam-se obrigados a

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

realizar outras atividades extras, que poderiam ser tranquilamente destinadas a outros setores, com um menor volume de atividades.

Formava-se constantemente um campo inflamado. Quando não me encontrava insatisfeita com os superiores, havia atrito de algum de nós com algum colega de outro setor; e, quando não era com outro setor, era com os colegas da própria sala. Paz não era algo que se encontrava. No entanto, como era uma atividade laboral próxima a minha formação, e, muito batalhada para ser conquistada, mudar de setor não era uma opção naquele momento. Este era o “pano de fundo” quando iniciei o Raiz.

Quando minha licença maternidade terminou, já me encontrava no 2º ano do Raiz. Precitaria retornar presencial ao trabalho após 15 meses (gestação e licença maternidade) distante. Foi um período de muita preocupação, não só por retornar a um ambiente inflamado, mas também pois desejava continuar a amamentação do meu filho, incompatível com minha função em que me encontrava.

Comecei a pensar em alternativas, mas não estava encontrando soluções. De fato, deixar aquela área nunca foi um desejo meu. Demorei para chegar até ali. Muitos anos também passando perrengues nos plantões noturnos e externos para voltar para lá... Achei que minha estabilização profissional estaria ali. Mas também não enxergava o quanto de quão caótica minha vida pessoal estava por estar naquele lugar.

Ou sairia de um lugar que batalhei para conseguir, para manter a amamentação de meu filho, ou me manteria ali, mas teria que renunciar à amamentação. Nenhuma opção me parecia boa. Sempre perderia algo que não estava disposta naquele momento.

Conversando com uma amiga do trabalho, ela se dispôs a trocar temporariamente de função comigo. E hoje vejo como foi a decisão mais acertada. Não percebi como estava no caos, até sair do campo em que me encontrava.

Passei a executar atividades menos complexas tecnicamente, no entanto, menos mecânicas e que demandavam um pouco mais de criatividade. Fui rapidamente bem recebida no novo setor, mesmo tendo receios de justamente ir para um local onde anteriormente tive intrigas.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Juntamente com companheirismo, muitas conversas aconteceram, com o novo grupo e individuais entre os novos colegas de sala. Essas conversas foram muito importantes para me ajudar a visualizar por onde estive e como estive.

Descobri que não só eu me encontrava receosa com meu retorno ao trabalho com início em novo setor, mas também que os novos colegas também assim se encontravam com a minha entrada. Mas essas conversas não se iniciaram assim. Começaram com muitos elogios. Ouvi muito de meus colegas sobre como estavam surpresos, e satisfeitos com minha presença ali, não esperavam encontrar alguém, alegre, disponível e colaborativa.

Tais afirmações me surpreenderam e causaram estranhamento, pois me sentia assim anteriormente. Ouvi como minha aparência mudou, que antes parecia que eu estava sempre fechada, e muito quieta, dando impressão de estar mal-humorada.

Confesso que relutei em aceitar como verdade tais afirmações. Apesar dos problemas, considerava-me alegre e brincalhona no antigo setor. E hoje vejo como é fácil passar uma imagem que não é nossa. Acredito hoje que eu passava uma imagem representante do setor antigo todo para os outros; e não necessariamente aquela imagem era exclusivamente minha.

Também ouvi muito sobre como trabalhava bem e como o setor novo estava fluindo bem com minha presença. Foi outro estranhamento. Eu fazia minha parte (que considerava uma atividade bem simples quando comparada a anterior) e procurava, quando havia disponibilidade de tempo, ajudar em algumas atividades dos colegas ao lado. Eu já possuía esse comportamento no antigo setor, por isso me espantei. No entanto, tal atitude em novo ambiente fez com que tivesse uma imagem mais disponível ao olhos de outros (colegas e superiores), e recebendo feedbacks de como sou colaborativa.

## **6.1.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA-**

### **6.1.1 SOBRE CONCEITO DE PRAZER**

Logo no prefácio de seu livro *Prazer*, Lowen (2020) escreve que se sente prazer de várias maneiras: para a maioria das pessoas, sexo, no sucesso e na diversão, mas também no trabalho, na alimentação e na criatividade.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Quando estamos identificados com determinada atividade, fluímos livre e espontaneamente. O prazer é esse fluxo de sentimentos, para fora, em resposta ao ambiente. Por isso, muitas vezes o conceito de prazer é confundido com entretenimento, lazer e esportes. (LOWEN, 2020, p.24).

Para explicar melhor a natureza do prazer, sempre que um indivíduo tem uma reação positiva a uma determinada situação e os sentimentos fluem para fora, diz-se que o indivíduo tem prazer. Já, quando a reação é negativa, e não há fluxo rítmico dos sentimentos, a situação será dolorosa ou desagradável. Por isso, a falta de prazer nos deixa num estado de dor.

Em relação ao trabalho especificamente, Lowen cita: “Quanto mais prazer se tem, maior será a realização. Quanto mais se realiza, maior será a sensação de prazer. (...) ninguém jamais encontrou o prazer procurando-o”. (2020, p.200).

Quando comecei a ir ao trabalho mais leve e tendo satisfação com o resultado obtido, o prazer automaticamente passa para o trabalho realizado, e conseqüentemente, em sua qualidade. Tornando-o mais visto. Pode-se dizer que esse foi prazeroso. O prazer está muitas vezes em que não esperamos, mesmo que não procurado; mas ele traz mudanças notáveis em nossas vidas.

Já no sentido corporal, outra definição de prazer seria a percepção de estar plenamente vivo de estar cheio de vida aqui e agora. E quando não estamos contentes com a vida, nossa capacidade de sentir prazer diminui.

Segundo Lowen:

Qualquer mudança na maneira de pensar de alguém – e portanto, em seus sentimentos e comportamento – está condicionada a uma mudança no funcionamento de seu corpo. As duas funções mais importantes a esse respeito são a respiração e os movimentos. Em todos aqueles com conflitos emocionais, ambas as funções encontram-se perturbadas por tensões musculares, que são o lado físico dos conflitos psicológicos. Por meio dessas tensões musculares os conflitos se estruturam no corpo. Quando isso acontece, não podem ser resolvidos até que as tensões sejam liberadas. Para afrouxá-las, devemos vê-las como limitações da autoexpressão (...) Quando uma tensão torna-se crônica, é retirada do consciente e perdemos a percepção da tensão. (2020, p.30)

Isso tudo aparenta estar em uma cascata de acontecimentos: não estou contente – minha capacidade de sentir prazer diminui – formam-se tensões musculares – minha mensagem corporal muda.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Entendo que com a retirada das tensões do consciente, a pessoa muitas vezes não enxerga a situação na qual está inserida, não conseguindo olhar para o todo, sendo necessário sair do ambiente em que está para enxergar o caos no qual se encontra.

O aspecto biológico da tensão muscular é sua relação com a capacidade de sentir prazer. Todas as necessidades biológicas criam tensões, que, quando descarregadas, liberam uma sensação de prazer em forma de alívio, ou seja, segundo Lowen (2020), prazer seria a satisfação dessas necessidades.

No entanto, todo indivíduo gosta de uma determinada quantidade de tensão, desde que haja perspectiva de sua liberação. É assim na relação sexual, por exemplo, em que o aumento da tensão gera um aumento da excitação, que por si só é prazeroso, pois sabe-se que haverá descarga. No entanto, quando se aumenta a tensão e não há previsão de descarga, entra-se em um estado doloroso.

Segundo Lowen, a relação direta entre a vida e prazer se dá a seguir: “vida (processo energético) → excitação → movimento → prazer. Quando nos sentimos excitados, temos vontade de nos expandir...de gritar...dançar... e fica difícil ficar parado. Todas essas reações são facilmente visíveis em crianças, que são espontâneas. Geralmente uma criança viva, cheia de vida (energia) está sempre correndo, pulando, conversando.... muito difícil manter uma criança viva parada. Só pelo andar conseguimos observar se uma pessoa está alegre ou deprimida.

O indivíduo que não possui tensão em seu corpo, não restringe o fluxo energético. Possui graça, é atencioso, aberto, comunicativo. Sua energia não se encontra presa a conflitos emocionais, tem mais energia, e, sem esforço, transmite prazer aos outros.

### **6.1.2 SOBRE CONCEITO DE PESTE EMOCIONAL**

Reich (1998) começa esclarecendo em seu capítulo sobre o tema *Peste emocional*, que essa expressão não é depreciativa. Da mesma forma que uma pessoa que perdeu movimentos naturais desenvolve outras formas de movimento, como usando muletas, um homem se utiliza das muletas da peste emocional quando expressões autorreguladoras naturais são suprimidas desde o início de sua vida. A peste emocional apareceu na

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

sociedade humana com a primeira repressão em massa da sexualidade genital e se tornou uma doença endêmica, podendo se tornar epidêmica.

Volpi (2012), com base nos ensinamentos de Reich, explica sobre a origem da peste emocional:

A origem da peste emocional se dá no berço, ou seja, quando existe um contato físico, energético e emocional precário por parte de quem faz a função materna junto ao bebê, seguido de uma educação compulsiva e autoritária, o que dá margem a uma possível desestruturação energética e de caráter, o que constituiu a base para a manifestação de uma biopatia. Primeiramente, o organismo responde se contraindo; em seguida, responde com as doenças físicas e/ou orgânicas. Reich (1985) procura explicar essa contração do organismo humano a partir do medo, um medo corporal, sentido pelo corpo todo, que se contrai como defesa. É, então, desse medo que também surge a peste emocional, que apesar de não ser transmitida de mãe para filho de maneira hereditária, “é inculcada na criança desde os primeiros dias de vida”. (VOLPI, 2012, p.3).

É comum as pessoas se ofenderem ao ouvir quando estão com peste emocional, embora devessem tratar da mesma forma quando ouvem que sofrem de uma doença cardíaca ou outro tipo. Reich (1998) comenta que entre os orgonomistas, quando alguém está acometido de peste, lidam com isso se afastando do social até que passe esse ataque de irracionalismo. É importante perceber um ataque de peste em si mesmo, para impedir que atinja o ambiente social causando danos.

É uma função do caráter e, como tal, fortemente defendida. Uma pessoa acometida com peste emocional fica inquieto ou zangado quando se discute sobre ela. Muitas pessoas atingidas pela peste chegam até a abandonar o trabalho tamanho seu potencial.

A pessoa acometida com peste impõe à força seu modo de vida, não toleram opiniões que ameçam suas couraças ou desmascaram seus motivos irracionais. Ela luta contra modos de vida que não a afetam de modo algum. Encara estes outros modos como provocação.

A estase da energia sexual é o ponto comum entre a peste emocional e todas as outras biopatias. A natureza biopática básica da peste emocional revela-se pelo fato de que, como todas as outras biopatias, pode ser curada pelo estabelecimento da capacidade natural de amar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Segundo Reich (1998, p.464): “Podemos definir a peste emocional como um comportamento humano que, com base numa estrutura de caráter biopática, age de maneira organizada ou típica em relações interpessoais, isto é, sociais, e em instituições.”

No contexto de trabalho, Reich salienta que o conceito de peste emocional não implica em depreciação. Compreendeu que uma predisposição para a peste emocional é indicativa de quantidades muito elevadas de energia biológica. Na verdade, a alta tensão da energia biológica do indivíduo faz com que ele seja acometido de peste emocional se, devido a uma rígida couraça caracterológica e muscular, não se puder realizar de maneira natural. A pessoa atingida pela peste é produto de uma educação compulsiva e autoritária.

Reich, ainda, afirma:

Os atos do indivíduo acometido de peste provêm da mesma fonte do indivíduo saudável (reservatório de energia biológica), mas a cada vez precisam romper a couraça muscular e de caráter, e, nesse processo, os melhores motivos se tornam ações antissociais e irracionais. Ao passar pela couraça de caráter, o objetivo original do ato altera sua função: o impulso começa com intenção racional; a couraça distorce o desdobramento orgânico e regular do impulso; o caráter atingido pela peste sente essa obstrução como inibição intolerável; o impulso tem de romper primeiro a couraça para poder se manifestar; nesse processo, a intenção original e o objetivo racional se perdem. Quando se realiza, finalmente, o ato, tem pouco da intenção racional original; é um reflexo exato da destrutividade que teve de ser colocada em jogo no processo de romper a couraça.

A brutalidade do indivíduo atacado de peste resulta do fracasso, por parte do impulso original, em atravessar a couraça muscular e de caráter. É impossível afrouxar a couraça, porque o ato acometido de peste nem descarrega energia orgasticamente nem produz autoconfiança racional. Esse “fracasso” permite-nos compreender algumas das contradições na estrutura do indivíduo atacado de peste emocional.” (REICH, 2020, p.474)

Portanto, o indivíduo acometido de peste emocional se caracteriza pela contradição entre um intenso desejo de viver e a incapacidade (devida à couraça) de conseguir uma realização de vida correspondente.

E como forma de combater a peste, Reich (2020, p.491) conclui que “só o restabelecimento da vida amorosa natural das crianças, adolescentes e adultos pode livrar o mundo das neuroses de caráter e da peste emocional em suas diversas formas”.

### **6.1.3 SOBRE CONCEITO DE CAMPO SENSÍVEL**

A Teoria de Campo de Kurt Lewin (1944) propôs que o comportamento é o resultado do indivíduo e do ambiente. Essa teoria teve um grande impacto na psicologia

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

social, apoiando a noção de que nossos traços individuais e o ambiente interagem para causar comportamento.

Kurt Lewin diz que o comportamento de uma pessoa é explicado como função da particular situação de forças em seu espaço vital, entendido este como totalidade dos fatos que determinam o comportamento de um indivíduo em um determinado momento.

Destacam-se duas ideias que se reapresentam em sua psicologia dos grupos: o comportamento é derivado da totalidade de fatos coexistentes e importa examinar o campo dinâmico atual e presente, analisando-se os sistemas de tensão que se produzem pelas forças em ação (atração, repulsa, coerção etc.). Também a conduta do grupo seria “(...) a resultante do particular sistema de tensão entre os membros do grupo em um determinado momento.” (Martin-Baró, 2004, p. 202). O grupo é, portanto, conceituado como um campo de forças.

A teoria de campo é uma Teoria comportamental, que determina que todo fenômeno psicológico ocorre em um determinado campo, “o campo vital do indivíduo”, sendo que campo significa o mundo psicológico total em que uma pessoa vive em um determinado momento. Inclui assuntos e eventos do passado, presente e futuro, concreto e abstrato, real e imaginário, todos interpretados como aspectos simultâneos de uma situação. Lewin afirma que cada pessoa existe dentro de um campo de forças. O campo de forças ao qual o indivíduo está respondendo ou reagindo é denominado seu espaço vital.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## 7. CONCLUSÕES

O Raiz sempre mexeu muito comigo, embora não soubesse explicar o porquê. Acho que inicialmente minha resistência até aumentou. Foi muito comum ter um final de semana e depois não querer ir à terapia, porque não queria falar sobre minhas dores e angústias geradas naquele encontro.

Um dos grandes aprendizados com o Raiz, sem dúvida, foi ser mais honesta comigo mesmo, e aceitar o que estou sentindo. Não só não queria expressar muitas das minhas emoções, como também não queria demonstrar minha fragilidade ao expressá-la.

Sinto muito, mas muitas vezes não sei como expressar e lidar com minhas emoções. Isso me coloca numa posição de fragilidade que também tenho dificuldade em lidar e, por isso, acabo evitando entrar em contato com minhas emoções e me colocar nessa posição. Quando me fragilizo, imobilizo-me e não consigo fazer muitas das movimentações que estou acostumada a fazer sozinha. Preciso mais do outro. No fim, acredito que minha racionalidade poderia estar sendo utilizada como uma máscara em toda essa situação.

Hoje posso dizer certamente que o Raiz, aliado a meu processo terapêutico, me ensinou a me ouvir mais e a me habitar mais, num processo de autoconhecimento e estabelecendo limites.

Ao longo do processo percebo como sou uma pessoa facilmente inflamável. Isso me leva muitas vezes a me inflamar simplesmente porque o outro está inflamado, pelo problema do outro ou por coisas que simplesmente não me dizem respeito. Acredito, em toda história que narrei até aqui, que fui porta-voz - este termo é de Pichon-Rivière - emprestando uma imagem que seria do setor e não só minha.

É muito comum ouvir dizer que aparento ser uma pessoa séria e reservada, principalmente quando não tenho intimidade com alguém para me soltar mais. E a peste emocional gosta de pessoas que aparentam ser sérias, justamente para dar seriedade a ela. Foi muito comum nesse período eu me irritar pela irritação do outro. O outro, por descarregar próximo a mim, ficava bem, e eu ficava com a loucura. E assim, uma imagem que não era minha, acabava sendo representada por mim, como se fosse minha.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Durante o percurso aprendi a separar muitas dessas coisas que são do outro, e não minha. Ainda é muito difícil não me inflamar por coisas minhas, mas não me inflamar simplesmente pela inflamação do outro já foi fundamental para evolução. Consigo olhar do lado de fora para muitos de meus colegas, entender seus motivos de estarem inflamados, mas ainda assim, não me perder neste processo. Quando percebo que está difícil sair da inflamação, por não ter outros recursos, sei que o melhor é sempre me afastar da situação e do outro, para evitar englobar um caos que não é meu. E preciso também aprender a acolher esse distanciamento e saber que é o melhor para mim, e para os outros, para evitar propagação da peste emocional.

Confesso que preciso ter um equilíbrio com a disponibilidade, pois, em excesso posso acabar sobrecarregada, novamente, por demandas que não seriam destinadas a mim, e poderia muito bem entrar numa irritação desnecessária. Então também tem sido um exercício diário saber o momento para me disponibilizar para algumas atividades extras, e o momento de saber que tudo bem naquele momento não assumir mais coisas que esperavam que fossem assumidas. Este equilíbrio não é fácil, às vezes se desequilibra, mas tenho conseguido retornar a ele mais tranquilamente.

Hoje conhecendo e assumindo minhas fragilidades e muitos pontos cegos, sei o que preciso evitar, mas principalmente buscar. Ainda é um exercício acolher minha fragilidade, e quando a acolho, permito que o outro se aproxime de mim e que eu seja cuidada.

Escrever este trabalho também foi uma construção. Li todos os livros teóricos sugeridos com esperança de desenvolver o tema, e, mesmo após finalizá-los, não consegui. Não sabia muito bem sobre o que escrever e decidi mudar de tema. Como estava em processo de desmame do meu filho, lendo muito sobre, achei que seria um bom tema. Li vários artigos reichianos sobre amamentação e pedi para mudar de tema. Mas a idéia era que o trabalho fosse sobre a profissão mesmo.

Me debrucei sobre trabalhos de colegas, então, para me inspirar, e o da Fernanda Miguel, da turma de 2020, por ser funcionária pública também e por ser sobre ela, me inspirou muito.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Livia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Os capítulos iniciais eu conseguia escrever em casa, em alguma folga no trabalho... os da parte da Pesquisa, não. Resolvi mudar de campo, fui para a biblioteca da UNESP, lugar muito frequentado durante minha graduação, mas que já há anos não ia. Foi bom, consegui começar a escrever. Não sabia bem sobre o que escrever, mas o simples fato de começar a escrever me ajudou a escrever mais e mais. No fim, o trabalho estava praticamente pronto, e o título foi definido na última aula do ano, nas conversas sobre nosso trabalho.

Tudo isso me mostrou como o campo me influencia sempre, e como preciso lembrar de me movimentar, quando a estagnação chega. Não precisa ser muito, mas um pouco, e isso já ajuda a me manter em movimento. Também preciso lembrar de descomplicar e sair do esforço. Sempre que precisávamos decidir algo, Manuela do nosso grupo dizia para nós: “Gente, não complica!”. Estava complicando muito na temática, quando resolvi de fato fazer algo mais simples (e sobre mim), fluiu.

Com isso, acredito que a tentativa de mudar de tema também foi resistência para não falar de mim. Ao falar sobre relações no meu trabalho, também precisei fazer um mergulho em mim mesma. E, se mudasse para outro tema, teria sido um trabalho muito técnico (como eu queria), cheio de conceitos reichianos e da psicologia corporal, mas que pouco diria sobre mim.

Finalizo este trabalho, resumindo como um todo, me lembrando de sempre trazer mais espontaneidade para o dia a dia, assim como na minha profissão. Talvez não tenha escrito o trabalho que sonhei escrever, mas escrevi o trabalho possível de ser escrito neste momento: um trabalho simples, honesto e sem mecanicismo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Lívia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## 8. REFERÊNCIAS

FUCCI, Ivan Roberto . DESFAZENDO A PESTE EMOCIONAL NO TRABALHO. Instituto Raiz, 2018.

JALBUT, Julia. Uma casa que não pode cair. 1ª Edição. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023.

LEWIN, K. The dynamics of group action. Educational Leadership, p.195-200, 1944.  
Recuperado de [https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed\\_lead/el\\_194401\\_lewin.pdf](https://files.ascd.org/staticfiles/ascd/pdf/journals/ed_lead/el_194401_lewin.pdf) (Acesso em 26/01/2024 as 10:35)

LOWEN, Alexander. PRAZER: UMA ABORDAGEM CRIATIVA DA VIDA. 9. Ed. São Paulo: Summus Editorial, 2020.

MARTIN-BARÓ, I. (2004). Sistema, grupo y poder: Psicología social desde Centroamérica (II). El Salvador: UCA editores

PASQUALINI, Juliana C.; MARTINS, Fernando Ramalho; FILHO, Antonio Euzébios. A “DINÂMICA DE GRUPO” DE KURT LEWIN: proposições, contexto e crítica. Estudos de Psicologia, 26(2), abril a junho de 2021, 161-173. Acesso em: 15/01/2024

REICH, Wilhelm. ANÁLISE DO CARÁTER. 3.ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, Wilhelm. LA BIOPATIA DEL CANCER. Buenos Aires: Nueva Vision, 1985.

SILVA, Fernanda Miguel. O VÍNCULO PERDIDO. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. Revista Online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2023:

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos/partes, utilize ESPANHA, Lívia Gregghi. CAMPOS INFLAMADOS. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2024: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em:10/01/2024

VOLPI, José Henrique. Peste emocional. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista online. ISSN-1516-0688. Curitiba: Centro Reichiano, Vol 13,2012. Disponível em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos/> Acesso em: 16/01/2021

MARCONDES, José Sérgio. Teoria de Campo de Kurt Lewin: O que é? Conceitos e definições. <https://gestaodesegurancaprivada.com.br/teoria-de-campo-de-kurt-lewin-o-que-e-conceitos-e-definicoes/#:~:text=A%20Teoria%20de%20Campo%20de,ambiente%20interagem%20para%20causar%20comportamento>. (Acesso em 15/01/2024 as 15h18min).