

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/>  
Acesso em: \_/\_/

**MONICA SILVA DE OLIVEIRA**



A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Agradeço a todos que passaram no Instituto Raiz nesses últimos três anos e compartilharam suas histórias e ofereceram sua escuta e olhares cuidadosos.

Em especial ao meu grupo, que me ajudou a passar por essa jornada com leveza e amorosidade. Trouxeram alegria e um deleite gostoso de ser compartilhado. Muito carinhos por vocês: Jana, Liz, Ligia, Angélica, Lais, Kelen, Roberta, Augusto e Ruth.

À Susana pela sua sensibilidade e acolhimento na medida certa comigo e por ter esse Instituto tão diferenciado de tantos outros que já passei. Gratidão!

Ao Cadu que sempre esteve próximo mesmo não sabendo de nada, por não deixar desistir de mim e fazer com que eu enfrente minhas dificuldades (enxaqueca).

À equipe de monitores pela suavidade e acolhimento em cada fase que passamos durante essa jornada. Quanto cuidado e sensibilidade. Um abraço de corpo e carinhoso em cada um: Dju, Eli, Ivan, Carol e Bruno.

À Fabi pela disponibilidade, cuidado e delicada visão de pesquisadora, pelas orientações e paciência em aceitar o trabalho fora dos prazos.

Ao meu marido que sempre me apoia e incentiva as minhas escolhas e suporte necessário para o meu caminhar.

“O homem precisa, primeiro e acima de tudo, matar sua fome e satisfazer seus desejos sexuais. A sociedade moderna torna difícil a primeira e frustra a segunda. (Wilhelm Reich)

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/>  
Acesso em: \_/\_/

## SUMÁRIO

1. Introdução .....	5
2. Escrita de Si .....	8
3. Garimpo .....	10
4. Capítulo da turma .....	14
5. Raiz e Profissão .....	21
6. Pesquisa .....	22
Descrição e conceito sobre trauma	
Reich e a Psicologia Corporal	
Metodologia – Diário do curso	
7. Considerações finais .....	28
8. Referências .....	29
9. Anexos	

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/>  
Acesso em: \_/\_/

## Resumo

Vou falar sobre a minha vivência no Raiz. O objetivo é contar isso sob a luz da ideia de trauma em Reich, da Psicologia Corporal do trauma no corpo a partir do grupo de movimento que eu consegui desvelar algo importante para mim e a enxaqueca durante o meu percurso no Raiz, como isso foi sendo atenuado até o ponto de eu conseguir verbalizar e ser acolhida. Toda essa experiência do Instituto é o meu trabalho. Meu objetivo é falar sobre isso, essa experiência que me curou.

**Palavras-Chave:** Análise Reichiana; Trauma; Grupo de Movimento.



A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

## 1. Introdução

O presente trabalho tem como objetivo trazer meu diário do curso, fazer essa descrição sob a luz da teoria do trauma em Reich.

Essa temática surgiu a partir do meu incômodo no decorrer da minha jornada no Raiz e o quanto esse percurso foi fundamental para a minha mente e corpo.

Trauma é um tema amplamente discutido por profissionais que trabalham na área da saúde, por se tratar de um assunto pertinente à saúde pública. Pode-se dizer que a experiência com o trauma está presente desde o início da humanidade, inicialmente ao se deparar com predadores, adquirindo maior complexidade na medida em que a humanidade evolui e outros acontecimentos passaram a ser potencialmente traumáticos. A matriz do trauma são experiências que fazem com que o mecanismo habitual de lidar com as dificuldades seja sobrecarregado. Essa sobrecarga pode afetar a pulsação do organismo, ocasionando uma estase (estagnação) energética, que é refletida na forma com que o indivíduo aborda o mundo e a si mesmo. (BERCELLI, 2007, apud ARAÚJO, SOUZA, VOLPI, 2018, p.01).

A partir das minhas vivências e aprendizados no curso de especialização em Psicologia Corporal no Instituto Raiz, pude perceber, na prática, como as contribuições da teoria Reichiana oferecem uma compreensão da relação mente e corpo e como as práticas corporais aprendidas na Vegetoterapia, Orgonoterapia, Bioenergética, Biossíntese e Biodinâmica proporcionam conexão com o corpo e a realidade, resultando na descarga de energia e promovendo a autorregulação.

O foco deste trabalho não é descrever minuciosamente os conceitos de cada uma dessas abordagens corporais, mas o enfoque será compreender a base teórica e estudos a partir dos principais conceitos aprendidos por Reich. Uma teoria repleta de detalhes e complexidades.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

De acordo com Reich (2009), a primeira teoria a considerar a importância da corporeidade no desenvolvimento psicológico é a Análise Reichiana. Como pioneira, essa abordagem proporciona a base de conhecimento da Psicologia Corporal e traz grandes contribuições ao pensar o sujeito como ser integral, que possui um corpo sempre em relação com sentimento, sensações, pensamentos. Um dos conceitos chave para a Análise Reichiana é o caráter. Ao passar por experiências estressantes, o organismo pode formar como defesa uma armadura de caráter, que consiste em um enrijecimento do corpo (físico muscular), que sustenta o enrijecimento crônico do ego para sua proteção contra perigos internos e externos através das couraças (como restrição à mobilidade psíquica da personalidade como um todo). Por um lado, esse encorajamento evita estímulos pulsionais internos, mas por outro, constitui forte bloqueio contra estímulos externos, e contra influências educacionais posteriores (Reich, 2001).

Para Reich (2009), os bloqueios energéticos (como o trauma) ocasionam o encolhimento do organismo através de sua contração, a qual se mantém crônica e inibe a expansão no sistema plasmático. Essa contração não se limita aos órgãos individuais, mas abrange todos os sistemas de órgãos e tecidos, o sistema sanguíneo, o endócrino e a estrutura de caráter. Suas manifestações podem acontecer de diversas formas, desde modificações da pressão sanguínea e do sistema cardiovascular, até bloqueio afetivo e encorajamento de caráter na esfera das emoções (REICH, 2009). Essa estase é uma alteração do fluxo energético biológico, causando impotência orgástica, a qual impossibilita a pulsação do aparato vital como ele deveria pulsar. A potência orgástica, segundo Reich, é a “[...] capacidade de atingir uma satisfação permanecendo pouco sujeito às perturbações da genitalidade” (REICH, 1927, apud VOLPI; VOLPI, 2003, pg.3). Ressalta-se que a impotência orgástica não se refere apenas à entrega no momento de relação sexual, mas também à entrega em outros aspectos da vida, de maneira geral.

Aprendemos a partir disso que o trauma pode ser considerado um constituidor de couraças ou agravante para as couraças que já existiam no organismo, provocando distúrbio na função natural de pulsação do organismo como um todo, o qual deixa de pulsar como deveria. A situação do trauma manifesta-se de duas maneiras: indiretamente, como distúrbio emocional do aparelho psíquico (como uma neurose ou psicose), ou diretamente, como um distúrbio funcional dos órgãos (REICH, 2009).

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Aprendemos a partir disso que a realidade é feita de um tecido que vai entrelaçando o todo. E pensar nesse tema do trauma não tem como não pensar nas emoções que vivenciamos nesses últimos três anos.

A minha experiência grupal durante esses últimos três anos no curso é representada pelas palavras “amor” e “abraços”. Um grupo díspar que foi fortalecendo o vínculo a cada encontro e que demonstrou acolhimento diante das angústias, incertezas e ansiedade frente a cada trabalho proposto ou cada nova fase e intercorrências pessoais apresentadas por cada um dos integrantes.

Iniciamos o curso em 2022 movidos pelas incertezas e curiosidades. E no meio desse processo, deparei-me com medos, incertezas, angústias e enxaquecas, vontade de desistir do curso e com um corpo totalmente paralisado.

O que tudo isso tem a ver com o tema do trauma?

Descrever sobre esse tema é uma forma de elaboração de tudo que foi aprendido nesses últimos anos. Sinto que a busca para o alívio do trauma sofrido na infância necessita de um processo de escuta, que fomenta e faz mover as sensações de angústia e dor e tentar realizar esse processo de expansão de dentro para fora para permitir sentir o prazer sem que essa sensação gere desconforto. Aprendi nos grupos de movimentos que o caminho para autorregulação é permitir que o corpo libere suas tensões e assim o corpo possa recuperar seu fluxo energético, realizando os quatro tempo da curva orgástica: tensão, carga, descarga e relaxamento, de acordo com Reich As práticas corporais criam campo de mais descarga para percepção dos bloqueios. Sendo a respiração o instrumento fundamental para alcançar esse processo de expansão e voltar a pulsar na plenitude da sua capacidade.

De acordo com Reich, quando uma pessoa tem sua energia bloqueada para seu próprio uso, ela deixa de ser plenamente senhora de si. Perde sua capacidade de autorregulação (REICH, 1975).

Ser senhora de si, observar as projeções realizadas no grupo e a potência do inconsciente coletivo e ainda os mistérios do campo transferencial são elementos que se faz acreditar nas potências do trabalho em grupo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Descrever a minha vivências grupal me faz acreditar que a autorregulação só é possível acontecer devido ao Grupo de Movimento, que possibilita de uma conexão com o próprio corpo; recuperar os estímulos sensoriais; acolher as impotências; desmanchar algumas confusões; descobrir as fontes de força e a parte mais frágil no corpo. Poder se sustentar nas próprias pernas por meio do *grounding*. O trabalho está dividido em duas partes, a primeira com os exercícios propostos em aula, para se autorregular. A segunda parte é a pesquisa, do meu percurso no curso.

## PARTE I

### 2. ESCRITA DE SI

Enquanto penso e tento encontrar palavras para iniciar essa escrita, percebo o que a dificuldade. O curso fez com que eu olhasse para mim, de uma forma que jamais me permitir.

Essa é a grande dificuldade que encontrei nesse exato momento da escrita, o que dizer sobre mim? Como me enxergo?

Sou uma mulher preta, que se percebeu preta na graduação de psicologia, foi assustador, mas necessário com essa descoberta, conseguir me enxergar como uma mulher forte, sozinha e com Gestalt abertas.

Algo do meu passado existia no meu corpo e não na minha mente, no decorrer da vida, passei por alguns momentos em que esse passado voltava e de alguma forma consegui fugir dele.

Hoje, no Raiz, esse passado vem me assombrando e de alguma forma tento fugir dele, através das minhas enxaquecas. Nesse exato momento em ter que escrever sobre é tão difícil e dolorido, fui abusada sexualmente quando criança, entre 08 e 09 anos de idade, lembro em detalhes daqueles momentos, ninguém da minha família sabe, guardo isso comigo há muitos anos.

Sei que me tornei uma mulher introvertida por conta desses abusos, sempre tentando me esconder do mundo. Mas isso fica impossível quando se está na vida adulta. As pessoas me

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

enxergam como uma pessoa tímida, eu acho que já fui, hoje nem tanto. Tenho dificuldade de confiar nas pessoas, por isso não tenho muitos amigos, família é muito importante para mim.

Tenho um sorriso lindo, minha risada é ALTA, amo estar com pessoas que me fazem rir, tenho dificuldades para chorar sempre seguro o choro.

Ah, o grupo! O Raiz!

Cheguei na certeza do que seria. De um lado aberta para esse novo que me fortaleceria profissionalmente, e de outro, na desconfiança do quanto me encaixaria.

Tenho certeza de que o grupo, os movimentos e as vivências aprendidas até o momento no Raiz têm me mostrado que posso confiar e que posso compartilhar minhas dores e inseguranças. Sei que já passei por diversos caminhos e aprendizados até chegar aqui, mas confesso que não esperava encontrar pessoas tão diferentes e tão acolhedoras. As dores compartilhadas nesse espaço são recebidas com cuidado e disponibilidade para se emprestar e ser suporte para o outro. Encontrei laços e abraços calorosos. E aprendo, a cada encontro, novas inspirações e expirações. A força do grupo auxilia no encontro do eixo, no equilíbrio e nas vibrações. Aprendi que quando o corpo treme pode ser um bom sinal. E a gente até comemora quando o outro consegue. Que delícia tem sido cada encontro, cada troca, cada palavra compartilhada ao final de cada vivência. Essa dinâmica de traduzir os sentimentos por meio de palavras tem reverberado e vem sendo praticada no meu dia a dia.

Hoje tenho consciência que pertencer a esse grupo faz parte do meu funcionamento que apesar de olhar para as singularidades, eu ganho força e vida na diversidade de ideias e nas trocas com cada relação.

Estou a cada dia me conectando com o meu passado e resignificando, para que o meu presente seja saudável, permitindo sentir a tristeza, a dor e falar sobre.

*“Uma das formas de exercer autonomia é possuir um discurso sobre si mesmo.”*

(Neusa Santos Sousa – Tornar-se Negro)

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

### 3. GARIMPO

Eu já imaginava que realizar esse garimpo seria uma tarefa difícil e intensa. A proposta desse exercício é buscar anotações e relembrar momentos, vivências dos três anos de curso. Momentos importantes, medos, frustrações, falas, tudo que pudesse me lembrar de como foi estar no Instituto Raiz.

Desde o começo do curso, a ideia era separar os materiais, arquivos e indicações. Percebi que não tinha nada separado. Então, resolvi colocar em tópicos.

Enquanto lia, me vinha a imagem do primeiro encontro com a turma. Eu já estava impressionada com a análise do Wilson Klein sobre inconsciente e a sexualidade, amor, sentimento e associação livre. Tudo tão intenso e profundo. Aos poucos fui percebendo as conexões e complementações de cada aula.

Em suma, percebi que a base desse garimpo e minha necessidade de maior compreensão é estudar mais sobre a análise do caráter:

Wilhelm Reich a partir da compreensão do caráter, desenvolveu um procedimento técnico para a análise e a diminuição dos aspectos não saudáveis do caráter, sendo eles os aspectos defensivos. Esta metodologia é conhecida como análise do caráter. Consiste fundamentalmente em compreender a forma de comportamento, tornar consciente aspectos defensivos que geram sofrimento (FREITAS, 2015, p. 01).

Que é o mapa para se chegar à singularidade do paciente, orienta quanto ao diagnóstico, a tradução do discurso e o trabalho corporal. Esta fala foi de alguma maneira exposta em praticamente quase todas as aulas.

Explorando meus rascunhos encontrei:

Minhas anotações iniciam com uma atividade da Árvore, essa atividade foi proposta pela Susana no grupo de movimento, a intenção de imaginar uma árvore e correlacionar com a sua vida e suas relações familiares. Minha árvore é raízes profundas, bem larga, tronco largo e alto, copa larga arredondada e com frutos, minha placa “aqui tem vida”. Outra atividade em dupla para perguntar: Onde eu estaria se eu tivesse feito tudo o que queria?

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

Na aula foi mencionado sobre sonho e me peguei refletindo que desde janeiro daquele ano (2022) que eu não sonho com nada, minhas noites de sono não são relaxantes, acordo sempre às 03h da manhã para ir ao banheiro e volto a dormir, para se levantar às 05h para ir trabalhar.

Na aula do dia 19 de março de 2022, eu anotei no caderno que foi uma aula muito relaxante que fez com que eu dormisse direito, não sonhei com nada, mas foi um sono gostoso que permitiu que eu acordasse com a sensação de descanso e é assim que eu me sinto até agora, “descansada”.

Percebo que as anotações que fiz das aulas de movimento traduzem essa necessidade da autorregulação.

As minhas primeiras anotações são das aulas Wilson Klein, que descreve, em um primeiro momento, a parte histórica da psicanálise. Apresenta a estrutura do psiquismo humano, descrevendo o aparelho psíquico e sobre as pulsões e mecanismo de defesas.

Resolvi descrever os principais tópicos abordados em cada aula:

**Susana (26/06/2022) – Revisão sobre a psicanálise:**

- Inteligência emocional
- Velocidade dos acontecimentos;
- Navegar e sem perder os eixos;
- Tem que ter um porta voz nas relações familiares;
- Pensamentos selvagens;
- Função do superego;
- Tornar-se bons filhos para nós mesmos;
- Adoecer em grupo e se fortalecer em grupo

Relembrei da graduação sobre a psicanálise e seus autores Freud, Jung, Ferenczi, Anna Freud, Melaine Klein, Winnicott e Lacan. Lembro-me de ser uma aula extensa, complexa e muito rica nos detalhes.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

**Claudio Wagner (27 e 28 de agosto de 2022):**

- Análise do caráter Reich contribuição técnica da análise de resistência
- Função do orgasmo é como função da vida. Resgatar a vitalidade. Nascemos potentes, saudáveis e vamos cindindo, encorajando. Resgatar a pulsão natural da vida
- Saúde é o corpo pulsando na plenitude da sua capacidade
- Couraça – perdeu a plasticidade (enrijeceu)

**Wilson (18 de setembro de 2022)**

- Vídeo sobre fenômeno da transferência e contratransferência – positiva e negativa
- A terapia é um encontro de conhecimentos
- Como é para você estar em contato com o diferente?
- Como você encara o diferente?
- Como o seu corpo encara o diferente?

**José Carlos (22 e 23 de outubro de 2022)**

- Curar é religar e reconectar
- Sistema nervoso periférico comando do equilíbrio
- Parassimpática conserva as energias. Restaurar o pensamento sistêmico, não adianta brilhar sozinho
- Sistema nervoso autônomo
- A dor se faz necessária para quem muito se anestesiou
- Senso percepção sabedoria instintiva

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

- A doença nos permite a colocar de volta nos trilhos
- Curar-se, reconhecer-se, reconectar-se, religar-se
- As três forças da vida: amor, conhecimento e o trabalho

**2023**

**Susana (25/03)**

- O segundo ano inicia com os registros da fala da Susana para mim “chega né, já deu e saiu” isso ocorreu no grupo de movimento com a atividade da árvore. Iniciamos as aulas em fevereiro, lembro de voltar para o curso com turbilhões de sentimentos e sensações, acredito que de alguma forma o meu corpo estava dizendo algo e a Susana captou e com isso ela, mencionou essa frase acima. Fez todo sentido escutar isso, estava precisando fazer algumas mudanças na minha vida em relação às pessoas próximas (família). Não sei explicar, mas a leitura da Susana mudou o meu pensar a partir daquele dia.

**Claudio Wagner (25 e 26 de março)**

- Vegetoterapia e orgonomia
- Energia orgon é movimento

**Katia Yazigi (27/05)**

- Grupo de movimento: em dupla - olhos vendados – sentimento de segurança
- Mente – intelectual (fala) e corpo - sentimento (o que o corpo está sentindo)

**Homero (27/05)**

- Funcionalismo orgonômico
- Almofadinhas – energia circundante
- Observar as sensações
- Três Pilares

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/>  
Acesso em: \_\_/\_\_/

### **Fernando Cariello (24/06)**

- Bioenergética e Reich
- Relação do objeto

### **Sandra Martins (26/08)**

- Biodinâmica: Bio -vida, dinâmica – força – Força Vital que se move em nós como libido, seu fluxo é prazeroso

### **Cristina Coltro (23/09)**

- Biossíntese
- Tripé: pensamento, sentimento e ação

Ao longo desses três anos de curso ocorreu algumas faltas devido as minhas enxaquecas.

Esses tópicos mencionados são anotações que fiz no meu caderno, cada uma delas impactou diretamente ou indiretamente na minha vida, lembrar da graduação com as pinceladas dos professores e agora poder degustar novamente sobre a psicanálise e sobre outras abordagens corporais.

## **4. Capítulo do Grupo**

Início: um grupo, para ser grupo, precisa estar inteiro.

Se nos encontramos aqui,

foi porque o Universo tem um plano comum para todos nós.

Se nos encontramos aqui,

foi porque estamos sintonizados uns com os outros.

Se nos encontramos aqui,

foi porque queríamos cuidar de nossas raízes

para crescer, florescer e frutificar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Obrigado por compartilhar de momentos tão significativos conosco.

Então, no encerramento desse ciclo de aprendizagem,

desejamos que sua terra seja fértil,

que suas raízes se aprofundem cada vez mais,

que você floresça, dê frutos saborosos

e espalhe sementes vigorosas ao seu redor e que,

juntos, cultivemos uma floresta de muito amor,

compreensão, acolhimento, saúde e felicidade.

Boa jornada.

Abrços.

Mensagem escrita pela **Rute**, *in memoriam*, em novembro de 2022, para homenagear a turma do terceiro ano que se formava naquele ano. *Nossa eterna amizade*.

\*

Quando eu penso na turma do terceiro ano de 2024 eu penso na palavra: **AMOR**

Você acredita em amor à primeira vista? Eu não. Mas já acreditei. Hoje penso que o amor à primeira vista não passa de uma ilusão. À primeira vista, a gente ama histórias que a gente inventa sobre o outro e quase nunca elas são reais. Eu não amava essas pessoas quando as encontrei. Quando nos conhecemos, o que percebi mesmo foi o quanto éramos diferentes. Em idade, em formação, em profissão, em trajetória, em gostos... Pouca coisa parecia nos unir. Tivemos a oportunidade de imaginar histórias sobre cada um de nós e depois tivemos a oportunidade de “desimaginá-las”. Funcionamos por um tempo como um aglomerado de pessoas e não um grupo. Talvez como um aglomerado de células que se multiplicam de forma aparentemente caótica num embrião, antes de virar feto. A Susana às vezes fala sobre a existência de uma inteligência da vida. Algo que, de alguma forma, guia e organiza tudo. Então, aos poucos fomos nos conhecendo. Fomos nos abrindo, nos entregando, nos mostrando vulneráveis. Fomos virando grupo. Fomos construindo esse amor. Essa cola que nos une. Fui me emocionando com cada história contada ou revelada. Fui me sentindo parte. Fui me reconhecendo tantas e tantas vezes. Havia e há um pouquinho da minha história em cada um. Fui me apaixonando. Fui entendendo que, quando você tem a oportunidade de conhecer

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

verdadeiramente alguém e a sua história, é impossível não se apaixonar. E isso me faz pensar que, então, eu posso amar cada pessoa que cruza o meu caminho.

Todas essas pessoas carregam dor, superação, medo, ansiedade, raiva... E também alegria, leveza, vontade de viver, de partilhar e estar junto. Penso que fizemos e ainda estamos fazendo uma linda jornada. Sinto um prazer e um orgulho imenso de compartilhar esse pedacinho da vida com essas pessoas que se tornaram tão queridas. Reich fala sobre habitar o tórax. Sobre se abrir para o sentir. Sobre flexibilizar as couraças. Sobre deixar a vida pulsar no seu ritmo. Eu, que sinto tanto e tanta dificuldade tenho em deixar fluir... Que perguntei como abrir as comportas das emoções represadas sem destruir tudo... Que sonho em estabelecer relações mais pautadas pelo amor do que pelo medo... Olha só! Cheguei até aqui com vocês. Amando e amando tanto. E amando mais, verdadeiramente, a cada dia. Acolhendo e sendo acolhida. É muito boa a sensação de um coração que cresce e que ainda tem tanto espaço. Não teria outra palavra para falar da gente senão AMOR.

**Por Lígia**

\*

## **RESSIGNIFICAR**

Ressignificar o Amor, aprender com o grupo que o Amor tem que ser para o outro, todos os dias, todos os momentos, e não um amor narcísico, de tentar estar em um grupo para satisfazer os próprios desejos. Aprendi a escutar esse grupo, coisa complicada, ficar em silêncio, ouvir o silêncio de dentro da alma, abrindo vazios, expulsando as ideias, à espera do pensamento essencial. Na espera do pensamento, ouvimos a música que nos faz chorar de tão linda, ficar perto de quem sabe tirar a melhor música de você. Amizade é isso, grupo é isso.

**Por Liz**

\*

## **APRENDENDO COM CADA ‘UM’ de ‘NÓS’**

O que me marcou muito nesse grupo é como a história do outro toca na minha história e, nas nossas histórias, quantas vivências em grupo de movimento, em toques, em aprendendo nos atendimentos, em conversas no café... quantos encontros profundos...

**Augusto** nos toca quando conta, com sua história, como um Homem precisa de um olhar de compreensão na sua fala e nos seus gestos.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

**Ana Paula**, quando nos brinda com “o brincar de viver”, nos traz a sabedoria do diga, “Sim” à sua imaginação, a arte de sorrir cada vez que o mundo diz “Não”.

**Janaina**, já disse a que veio... seu caderno de anotações, percepções, observações, transforma em fala, escrita com precisão e poesia os mais profundos sentimentos do que vivemos e, às vezes, não conseguimos dizer.

**Kelen**, com seu olhar atento, muitas vezes complementando a teoria, trazendo sua percepção, sensação e nos ajudando na compreensão dos temas

**Laís**, com suas “pausas”, nos mostra que é necessário não brigar com a necessidade do descanso, fundamental para o “despertar” de um novo ciclo cheio de energia e sonhos.

**Lígia**, com sua poesia e arte, nos convida a ver que está para além do óbvio, nosso dia a dia, tem muito, amor, romance, suspense, drama e tantas coisas mais, em que podemos escolher entre atuar ou protagonizar nossa própria história.

**Liz**, nos mostra que podemos ser mais amorosos e compreensivos (com a gente mesmo) conosco e assim podemos também ser melhores para o outro e nos tornarmos mais leves para nossa “dança ciranda” da vida.

**Mônica**, quanto a sua quietude nos faz refletir sobre a coragem de acessar nossas memórias mais profundas e, a partir desse mergulho, acessar a cura para nossas dores.

**Roberta**, sua curiosidade, indignação, alegria, estabamento (risos...) nos traz empatia, ressonância de como é gostoso ser quem a gente realmente é e ter um grupo que nos acolhe.

**Rute**... nossa, minha companheira de quarto, de vivências, de corpos, de toques fortes, de acolhimentos e ensinamentos, de que não precisamos ter vergonha de nos mostrar como somos, da coragem de viver tudo que pode ser vivido e, mesmo não estando mais fisicamente presente entre nós, se faz presente no exemplo de sua entrega a cada encontro.

**Por Angélica**

\*

## ALEGRIA

A alegria que sinto quando estou com a minha turma é indescritível. Cada risada compartilhada, cada piada interna, cada tombo, cada momento de companheirismo reforça o laço que nos une. Estar com a minha turma é muito mais do que estar com amigos; é estar em família, uma família que escolhi e que me escolheu. Juntos, enfrentamos desafios, celebramos

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

as vitórias e, o mais importante, nos curamos juntos. Essa união nos dá força e traz uma sensação de pertencimento. Não importa quão difícil a jornada tenha sido, sei que, ao me reunir com vocês, tudo fica mais leve. É essa conexão profunda, essa troca sincera de experiências e sentimentos, que colore a vida de uma forma tão especial, tornando-a mais feliz, mais plena, mais nossa.

**Por Roberta**

## **MOSAICO**

A gente, a vida, o grupo, - para mim é um pouco assim - a palavra: mosaico.

Feito de caco e muito lindo.

**Por Janaína Cabelo.**

\*

## **CORAGEM**

Estar neste curso e fazer parte deste grupo representa, para mim, coragem de decidir conhecer o novo, pois se tem certeza de que o velho não cabe mais. De encarar, como nunca antes, as armaduras de aço e as muralhas que construímos com nossas narrativas, histórias e trajetórias de vida que se interconectam.

A vida e sua inteligência as entrelaçou e uniu num campo que potencializa essa mesma... coragem! De derrubar os muros e fazer as armaduras em pedaços para, então, fazer uma composição linda e flexível o bastante para ousarmos.

Ousamos nos colocar nas sombras e vulnerabilidades mais profundas expressas nos corpos, nas vozes, nos silêncios. Ousamos derramar as lágrimas e entregar as peles e as vísceras uns aos outros, deixar sair a emoção represada. Desenhar desenhos de criança, ralar, reclamar, esbravejar até que sai o grito de dor, o choro de agonia, que podem, então, conviver com olhares bem direcionados, danças que não pudemos dançar, palavras sinceras sobre temas profundos das nossas vidas todas.

Dar-se conta dos seres humanos que somos e dos multiversos que habitamos num mundo só. E, aí, sermos carne, osso, mente, emoção... de alma no corpo... de nos permitirmos viver e nos representar a partir do núcleo que atravessa todas as roupagens de que precisamos a cada dia. Com prazer, leveza, fluidez e, ao mesmo tempo, contorno e pés firmes no chão. Cientes do desafio: o lugar da saúde nas relações e nos encontros. Coragem para caminhar

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

renovadas e renovado. Atravessar a rigidez, fortalecer nossas estruturas e o espaço para a vida pulsar no tórax.

**Por Augusto.**

\*

**DESNU(dar-se)**

Tirar a roupa e se exhibir exige coragem, ainda mais para um grupo de onze pessoas. Tem que sair do casulo, retirar camadas que nos escondem tão bem.

Cada “peça” que cai expõe nossas verdades, os segredos, a vergonha, nossos pensamentos rudimentares, fraquezas que estavam escondidas de nós mesmos.

E foi assim que aconteceu!

Depois de desnudos ficamos na pele e no pelo, acessamos nossas forças, os dentes de gato, o perdão, a compreensão de nosso funcionamento.

No início uma era a Paula das Joias, a outra a Odete Diretora de Escola e teve a Patrícia Madame (justo eu) e com o tempo e, em grupo, nos tornamos todos Os Raizeiros!

**Por Kelen.**

\*

**COMPARTILHAR SENTIMENTOS**

Sobre o grupo: compartilhar sentimentos é um aspecto fundamental para fortalecer conexões e promover compreensão mútua. Quando você expressa o que está sentindo, isso pode ajudar a aliviar o peso emocional e permitir que os outros vejam uma parte mais íntima de você. Além disso, ao ouvir os sentimentos dos outros, você demonstra empatia e apoio, o que pode fortalecer relacionamentos e promover um ambiente mais solidário e compreensivo.

É a capacidade de entender e compartilhar os sentimentos e emoções do outro, estabelecendo uma comunicação emocional autêntica e significativa.

**Por Mônica.**

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

\*

## DESCOBERTA

Quando a Tati me falou sobre o Raiz, numa conversa informal, dizendo “acho que você gostaria de fazer o curso do raiz”, eu me interessei na hora, mas de uma forma curiosa e superficial, de um jeito profissional, pensando... “nossa, vai agregar para o trabalho, etc”...

Na primeira semana do Raiz, eu estava participando de uma corrida e a Susana ou Cadu, não me lembro, enviaram uma mensagem me dizendo como seria importante a primeira semana, mas, como era uma prova de corrida em grupo, não poderia deixar de ir. Mas pensei... “acha... depois eu pego o caderno de algum colega (Jana..mas não sabia na época) e pronto!”

Daí, vindo no próximo encontro, começou a descoberta. Como sinto não ter vindo nesse primeiro encontro, no qual todos foram descobertos/imaginados/fantasiados... Conseguimos reproduzir no segundo encontro, mas não foi como no primeiro.

Mas desde a minha primeira acolhida neste grupo/irmão em que, mesmo não nos vendo ou falando diariamente, sabemos: precisou? É só ligar, daremos um jeito! Passamos por tudo: pandemia, luto, casamento, gravidez... a vida se renovando e se despedindo...

Descoberta de quem somos, de quem éramos, de como um grupo pode ser terapêutico e rede de apoio, de intimidade suficiente para dizer (revelar) o que não tínhamos coragem de dizer a nós mesmos em frente a um espelho.

Descoberta ... descobrindo... desnudando... revelando...

**Por Ana Paula**

psicologia - clínica e escola

## ENCONTRO

A vida é feita de encontros... os ao acaso, os planejados, os primeiros, os de despedida.

Não é à toa que a gente se encontrou aqui. Alguma coisa em nós nos chamou, e assim tinha que ser.

Nosso grupo começou a ser costurado antes mesmo de nos conhecermos, com o encontro de cada um de nós com a Su. E assim foi montado nosso grupo, ou pelo menos aquele aglomerado de células, de pessoas, de histórias.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Foi o tempo que nos transformou em um grupo. Foi o tempo que nos deu coragem para compartilhar nossas histórias, para expor nossas alegrias e tristezas, para que pudéssemos, então, ressignificá-las.

E foi o tempo também que nos fez quebrar. Que nos obrigou a virar “caco”, e aí precisar do grupo para se juntar. E foi a vida, no seu tempo, que nos fez descobrir que mesmo quebrados, que mesmo que pareça que nos falta uma parte, conseguimos seguir.

Podemos nos desencontrar um dia. Podemos cada um seguir seu caminho. Mas as marcas desse grupo estão eternamente carimbadas em nossos corações. Nosso grupo, mais que nenhum outro, sabe que mesmo na falta se faz presente. Que os encontros são de alma, são da vida e pra vida.

De todas as palavras do grupo, só me faltou falar de ‘desnudar-se’. Mas sinto que essa já está carimbada em cada um de nós. Pois se tem uma coisa que nos foi ensinado é ficarmos nus. Colocar a vida (pra não dizer bunda) pra fora e aproveitá-la enquanto estamos aqui. Pois se tem algo que não volta, é o tempo.

E que bom que nos encontramos aqui.

**Por Laís**

## **5. RAIZ E SUA PROFISSÃO**

Pensar sobre o curso tem me ajudado na minha profissão, me fez voltar lá no início das minhas escolhas. Desde a graduação, tenho interesse em conhecer melhor a Teoria Reichiana. Sai da graduação para a pós-graduação em Psicologia Corporal “Raiz”.

O curso tem ampliado o olhar para o embasamento teórico na atuação clínica, mas sobretudo, um mergulho profundo no meu si, o enfrentamento dos meus traumas e de algumas defesas, do controle e do excesso de rigidez.

Sinto que ainda tenho uma caminhada para aliviar algumas angústias e de amenizar tais culpas, mas considero que as vivências, aprendizados, trocas compartilhadas durante essa jornada no Raiz vêm proporcionando uma prática clínica mais acolhedora e integrando uma

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

visão mais analítica do funcionamento psíquico, as manifestações no corpo e o trabalho corporal.

## **PARTE II**

### **6.RESULTADOS – PESQUISA**

#### Descrição e conceitos sobre traumas

Wilhelm Reich acreditava que os traumas se manifestam no corpo e na mente, e que a repressão pode levar a doenças e dores crônicas. O percurso da exposição de um trauma meu, de uma dor muito grande minha. O trauma na verdade não sabemos onde ele está, mas a exposição da dor, não ficar mais quieta sobre isso, foi muito importante. Entender a minha dor sobre a luz do conceito de trauma em Reich e a partir da minha vivência no Raiz que perpassa pelo grupo de movimento, mas não é só sobre o grupo de movimento, e pelo acolhimento também, aliado ao grupo de movimento.

#### **Reich e a Psicologia Corporal**

A Terapia Corporal Reichiana foi proposta por Wilhelm Reich (1897-1957) por volta de 1940. A Terapia Corporal Reichiana trata-se de uma prática clínica que busca tratar os traumas por meio da liberação de tensões e bloqueios energéticos.

Os princípios da Terapia Corporal Reichiana são: o corpo enrijece pode ser hipertônico, mas também hipotônico. A fraqueza também pode desvelar um desenvolvimento traumático, quando guardamos emoções negativas e memórias de incidentes passados; a tensão muscular é um mecanismo de defesa diante de experiências traumáticas, a personalidade está principalmente no corpo, e não apenas na mente, e o biotipo está ligado ao tipo de personalidade de defesa de caráter.

Existem algumas técnicas como a respiração consciente, movimento corporal, exploração das sensações físicas, orgonoterapia, desenvolvida por Reich, que é uma abordagem terapêutica que consiste em contato físico com o paciente.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

## Grupo de Movimento

O grupo de movimento é uma estratégia de intervenção vinculada à psicoterapia Corporal que tem como principal autor Lowen, acompanhado de outros autores. A proposta de realizar um grupo de movimento e buscar facilitar o contato dos indivíduos com sua corporeidade, promovendo uma sensibilização e conscientização corporal.

É possibilitar a experimentação da sensação, tão em alta atualmente, em vez de encontros que só estimulam os aspectos da razão. Em suma, possibilita uma conexão com a vida.

Optei por falar sobre o grupo de movimento, porque todos os exercícios propostos fizeram com que eu ouvisse o meu corpo, meus sentimentos e sensações. Trabalhar o corpo antes de começar a verbalizar algo é surreal, o quanto facilita ao verbalizar sobre você e suas vivências. Faz com que você dê mais sentido pelo que viveu, sentir a dor, alegria, tristeza, raiva, medo, angústia e saber em que lugar do corpo esse sentimento está gritando e através dos movimentos você saber sustentar essas sensações. Foi através do grupo de movimento que consegui me conectar comigo mesma e pude falar sobre o trauma da infância e sobre meus pais.

Descrevo agora algumas dinâmicas que me marcaram.

*Grounding*: refere-se ao contato com o corpo com o chão e à relação do corpo no espaço sujeito à força da gravidade. Ou seja, o *grounding* é a função bioenergética responsável pela internalização do princípio da realidade.

Respiração: é um processo vital para o corpo humano, desempenhando um papel crucial na manutenção da vida e no funcionamento saudável de diversos sistemas.

Massagem da Biodinâmica: Massagem no corpo faz com que você escute sons que no dia a dia você não consegue escutar, como este seu corpo por inteiro curvado, reto e principalmente o que sente quando é tocado. Para mim, muitas vezes, esse toque é desconfortável.

Caminhar: Caminhar pela sala ou simplesmente caminhar, rápido, devagar, mas prestando atenção como você pisa no chão, como você caminha olhando ao redor, para as pessoas, olhando para o chão. Todo esse movimento faz diferença no seu dia a dia. Eu tenho

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

um andar rápido pelas ruas e muitas das vezes me pego olhando para o chão, costume dizer que é para não pisar no coco - risos.

Todos esses movimentos propostos geraram em mim sensações de alívio, descanso e de um muito obrigado por ficar quieta.

O corpo ficou leve e relaxado, mais convidativo para continuar na aula se perder o foco. O meu incômodo era não permitir sentir o que estava passando na minha cabeça, sejam coisas do dia a dia ou coisas do passado, ambos eram dores que paralisaram o meu corpo, deixando-o sem reação só no automático.

## **Metodologia**

A proposta deste trabalho é contar em forma de diário de campo as minhas vivências no Instituto Raiz durante três anos.

Ano 2022 – 1 ANO

Iniciamos as aulas em fevereiro de 2022, lembro de estar ansiosa e com medo. Para os alunos do primeiro ano, as aulas, no sábado, começam às 13h30, como sou de São Paulo, precisei me organizar para ficar em um Hotel.

A ansiedade era tanta que resolvi sair de São Paulo na sexta-feira à noite, chegando em Araraquara por volta das 22h, lembro de estar muito tensa no quarto de hotel, esperando chegar sábado à tarde. Como uma boa paulista cheguei no Instituto Raiz uma hora antes do horário marcado, lembro em tocar a campainha e a pessoa que abriu a porta pensou que era uma paciente, logo Susana apareceu dizendo que “não, era uma das alunas... é a Mônica”, fui orientada a ficar descalça ou de meia e aguardar na cozinha, que é maravilhosa, claro que com muita vergonha me aconcheguei no sofá, esperando as pessoas.

De início teve Grupo de Movimento e depois a aula teórica, o grupo de movimento era no segundo andar com todos os alunos e a parte teórica o 1 ano descia para a sala de baixo, conheci o monitor Cadu, super gentil e brincalhão e a Susana. Até esse momento de conhecer todo mundo estava legal, sem medos.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

No decorrer dos encontros durante o ano de 2022, tiveram momentos que me deparei com muitas enxaquecas, impossibilitando às vezes de estar presente com o meu grupo. Não conseguia entender o porquê de tantas enxaquecas, sempre quieta, falando o necessário com o meu grupo, incomodada com algumas exposições.

Lembro de surgir alguns fatos do meu passado em minha mente e a qualquer custo eu tentava não pensar sobre isso. Hoje eu percebi que alguns encontros que seriam desconfortáveis, a minha enxaqueca aparecia, fazendo com que eu desistisse de estar no Raiz, no Grupo de Movimento e parecer somente no sábado a partir das 16h ou somente no domingo. Estar no Grupo de Movimento era para mim um desconforto, ouvir meu corpo pedindo socorro era desesperador, muitas vezes não conseguia conter as lágrimas, mesmo sendo uma pessoa com dificuldade para chorar.

Foi um início doloroso de muitas perguntas sem respostas ou sem perguntas, simplesmente estar no Raiz de mente e não de corpo e alma, acreditei que a Formação em Psicologia Corporal seria mais um curso para o meu lado profissional e me enganei, me deparei em ter que mergulhar nas minhas dores, só que a resistência foi maior. Muito confusa sobre meu trabalho, casamento e o que estava sentindo. Estar no Raiz era muito desconfortável, muitas vezes pensei em desistir. O meu corpo já não aguentava mais em ter que lidar com tantas coisas.

Lembro de o Cadu não permitir que eu desanimasse, ele foi muito importante na minha jornada no Raiz. Sou muito grata por ele existir na minha vida. Foi uma jornada intensa de encontros e desencontros fora e dentro do Raiz.

Ano de 2023 – 2 ANO

Iniciei o ano de 2023 querendo mudanças, as aulas iniciaram em fevereiro. No decorrer dos nossos encontros me senti diferente calma, confortável; não era necessária tanta exposição, estar com meu grupo era gostoso por mais que eu não tivesse muita proximidade com alguns integrantes do grupo.

Claro que nem tudo foi essa calma toda, no decorrer da minha jornada no Raiz, tivemos vivências extraordinárias e uma delas mexeu muito com o meu emocional, fazer essa travessia trouxe à tona o que eu mais temia, lembrar e sentir uma dor de uma criança de 08

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

anos, que passava por uma situação traumática sozinha e calada. Nesse momento a Eli, uma das monitoras do Raiz, perguntou se alguém gostaria de dizer algo ou uma palavra, e eu disse emocionada e vieram as minhas lágrimas, foi um choro daquela criança que em momento nenhum chorou, foi um choro de sentir escorrer pelo rosto, um choro de sair de dentro para fora de alma e corpo, foi a melhor sensação e o melhor choro da minha vida.

Fora do Raiz participei do Grupo de Movimento em São Paulo com o Bruno, que também é um dos monitores do Instituto, lembro de ser um dia que eu precisava desse encontro, claro que eu não imaginava que seria nesse dia e nesse encontro que eu falaria pela primeira vez em voz alta sobre o abuso sexual que sofri na infância aos 08 anos de idade, chorei muito, mas necessário, fui super acolhida pelo grupo e o Bruno como sempre muito atencioso, me enviou mensagem depois perguntado como eu estava.

Nos encontros no Raiz e, principalmente com o meu grupo, ainda não me sentia à vontade em falar sobre, é claro que esse momento iria acontecer, só não sabia quando.

Finalizei o ano de 2023 bem comigo mesma, mas não satisfeita, porque as mudanças que eu estava pronta para realizar neste ano, não foram concretizadas. Mas estava feliz.

Ano 2024 – 3 ANO

Iniciamos as aulas em fevereiro só que dessa vez o horário das aulas aos sábados era de manhã, jornada nova em todos os sentidos. Chegamos no último ano do curso, momentos de despedidas e de encontros emocionantes.

No percurso da minha jornada desse último ano foi muito emocionante, se naquele ano de 2023 foi morno vamos dizer assim; esse ano de 2024 já não posso dizer o mesmo. Muitas mudanças aconteceram dentro e fora do Raiz, minha vida profissional estava nos eixos, meu casamento estava morno, mas um morno bom para aquele momento e no Raiz seria um momento de se expor, se abrir, se conectar com o grupo, deixar com que eles saibam quem sou eu.

No período da manhã tem o momento TCC mais atendimentos. Lembro que no segundo encontro, no mês de março de manhã, eu não participei, claro minha enxaqueca apareceu novamente, participei somente no período da tarde e no domingo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

Já no mês de abril não teve como fugir, ao falar sobre mim eu precisei falar sobre o abuso sofrido na infância, chorei muito ao falar, o choro ainda era doído, Susana me acolheu assim como o meu grupo, foi muita emoção nesse dia. Foi um dia mágico me sentir conectada com o meu grupo, finalizei o sábado e domingo com a sensação de dever cumprido comigo mesma, estava feliz muito feliz.

No decorrer dos meses estava tudo fluindo bem, até que chegou o mês de setembro, mal sabia eu o que me esperava. No encontro desse mês de setembro ocorreu uma vivência muito forte, muito mesmo que impactou totalmente a minha vida. Sai desse encontro acabada de tanto chorar, o corpo moído de tanta dor. Surreal essa vivência, poder falar mais uma vez sobre o meu abuso só que de forma diferente, falar para uma pessoa que eu gostaria que me acolhesse nesse dia que foi minha mãe, falar para ela sobre o abuso nossa foi uma emoção e tanta, chorei horrores.

Contextualizando, sofri abuso sexual do meu tio dos oito aos nove anos de idade, na época não contei para ninguém e cresci sem contar nada a ninguém. Viirei adulta com esse segredo e até hoje ninguém da minha família sabe desse episódio, somente o Instituto Raiz. Trouxe isso à tona aos 36 anos de idade, carrego comigo esse segredo a muito tempo.

Por meio do Raiz que eu consegui falar sobre mim, não só para o outro, mas para mim mesma, claro que ao escrever sobre isso ainda dói, ainda choro, mas aquela dor insuportável já diminuiu, e um peso que não carrego mais sozinha e tão bom saber que existe esse espaço Raiz. Tudo que eu vivenciei no Raiz me trouxe até aqui para poder contar para vocês e para mim mesma que, sim, um Grupo de Movimento é um grupo salva vidas, e assim que eu me sinto salva por todos aqueles que passaram diretamente ou indiretamente pela minha vida.

Conhecer o trabalho extraordinário do Reich e ter a certeza de que fiz a escolha certa, o corpo precisa e movimentos para você dizer o que sente, o que pensa e aonde ir.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_\_/\_\_/

## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Este trabalho buscou compreender os principais conceitos da psicologia corporal reichiana e teve como objetivo contar um pouco da minha trajetória no Instituto Raiz. Para isso, busquei analisar os caminhos que o corpo e a mente percorrem para o inconsciente, a partir dos ensinamentos de Reich e as práticas corporais. O grupo de movimento proporcionou a autorregulação e ofereceu autoconfiança e vitalidade para que eu me sustentasse frente aos sentimentos de angústias, desamparo e outras sensações e emoções que provocam a ansiedade.

Observar como o corpo participa do processo de trauma garante a consideração integral e possibilita ampliar as ferramentas terapêuticas para alívio do trauma, conforme estudos de Reich em relação à energia, corpo e emoções.

Por fim, conclui-se que o conjunto destas abordagens contribui para a resolução do trauma ao atingir diretamente os principais músculos que mantêm essa energia estagnada, causando uma liberação através da vibração; a Biossíntese, com seu conhecimento sobre as camadas embrionárias, e seu reestabelecimento de equilíbrio; a Bioenergética através da noção de que a pessoa traumatizada precisa reestabelecer a fé em si mesma, e que a estrutura caracterológica pode fornecer pistas a respeito da história de vida e sobre suas defesas para lidar com o ambiente externo; Análise Reichiana com seus conhecimentos sobre as couraças musculares e a dinâmica entre pulsação e estase energéticas implicada nos segmentos corporais após a vivência de um trauma. Todas estas teorias visam produzir vibração energética, aumentando a vitalidade. Desta forma o objetivo da Psicologia Corporal é alcançado: transformar a contração agonizante em vibração revigorante. Uma pessoa traumatizada jamais esquecerá os acontecimentos de sua história, porém fará uma ressignificação de sua vida ao renunciar à negação e confiar na sabedoria de seu corpo. A prática do Grupo de Movimento possibilitou que eu fosse abrindo brechas nas minhas defesas para abrir a boca literalmente e trazer a dor para o acolhimento do grupo. Falar e ser acolhida também me curou.

### Frase

*“O trauma ensina você a fechar o coração e vestir uma armadura. A cura ensina você a abrir seu coração e estabelecer limites.” Terapeuta Dhyego*

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: \_/\_/

## 8. Referencias:

ARAÚJO, Giovanni Henrique Brunkow; SOUZA, Klara Zoz; VOLPI, Sandra Mara. Artigo: Da Contração à Vibração: ***O trauma sob a ótica da Psicologia Corporal***. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 23 CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. Disponível em SITE/ Acesso em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>.

FREITAS, Luciana Lorenzetti T. ***Análise do Caráter: Uma Nova Prática, para uma nova teoria*** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara. Psicologia Corporal. Revista Online. Curitiba: Centro Reichiano, Vol. 16, 2015. Disponível em SITE/ Acesso em: <http://www.centroreichiano.com.br/artigos-cientificos>

SOARES, Lorene Gonçalves: Revista Latino-Americana de Psicologia Corporal: ***O Conceito de Caráter em Wilhelm Reich*** – diagramação, 2017.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize SOBRENOME, nome. TÍTULO, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2025: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/>  
Acesso em: \_/\_/

