



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

FABIANE FERNANDES DO PRADO



A vida antes e depois do Raiz.

Um caminho para dentro de mim.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

A vida antes e depois do Raiz, meu caminho para dentro de mim.

Faço nesse texto um paralelo entre a vida antes e depois da minha experiência com a Psicologia Corporal e quero compartilhar um pouco dessa jornada tão intensa e reveladora. Uma experiência que me ajudou e ajuda a entender como as sensações e a maneira de experimentar cada momento, constroem nossas percepções da vida.

Mergulhar nesse convite que me foi feito por uma grande amiga, não foi nada fácil. Sempre achei que estivesse no caminho certo, me jogava em muitas coisas na vida. Dedicava-me mais ou menos à família, muito ao meu trabalho, e raramente aos amigos. Acreditava que tinha uma enorme capacidade de olhar o outro, mas aos poucos descobri que só sabia olhar e não vê-los de verdade, com profundidade. Esse convite veio, portanto, para que eu pudesse investir na reconstrução do meu eu.

Em um primeiro momento me pareceu simples. Mas não sabia de fato do que se tratava. Um contrato comigo. Uma aposta numa vida interior rica para além das obrigações sociais que nos são estabelecidas. Esse convite me levou a me despir, me desmascarar, me desorganizar para depois voltar a organizar e me sustentar em mim, como nunca havia experimentado antes.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

Fui levada a lugares escuros, frios, sem a multidão ou a plateia que sempre busquei. Não foi nada fácil me encontrar só comigo. Não concluí essa jornada, mas posso dizer que muita coisa está diferente, com capacidade de chorar minhas tristezas, reconhecer meus medos. Nasceu uma capacidade de sentir, que ocorreu a partir desse despertar interno. Aprendi a me ver e ver o outro.

Meu primeiro encontro para entrevista foi tão cheio de decisão, cheio de coragem, mal sabia o que me esperava. Primeiro dia de aula, faleceu meu sogro, queria estar nos dois lugares, mas estava tomada por um grande cansaço, fui à aula e pude sentir fisicamente minha resistência a tudo que viria pela frente.

Foi nesse primeiro dia, nesse primeiro encontro que já aprendi que não precisava ser com tanto esforço, que não precisava ser isso ou aquilo. Aprendi que poderia ser isso e

aquilo, que se tinha cansaço, poderia descansar; que meu corpo dava sinais e eu não ouvia, assim como não ouvia o que as pessoas a minha volta diziam.

Junto com a formação, também escolhi uma nova abordagem terapêutica, que pudesse contribuir com o conteúdo absorvido no curso e para apoiar esse processo de autoconhecimento.

No meu processo terapêutico e nas aulas fui aprendendo que o que sabia até o momento sobre terapia, estava muito enraizado no modelo da Psicanálise que olhava a posição do corpo como secundária, a palavra era mais importante. Descobrir que era possível acessar pontos até então nunca olhados no meu inconsciente por meio do meu corpo, foi muito empolgante e amedrontador ao mesmo tempo. Conheci uma nova dinâmica terapêutica e que fez muito sentido para mim.

O ambiente de uma terapia corporal promove a participação do corpo e envolve uma relação intensa entre o terapeuta - cliente – grupo. Envolve o corpo todo. É uma



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

abordagem que se concentra mais no que o paciente mostra e talvez menos no que diz e sim na forma que diz.

Reich é considerado o precursor das abordagens corporais. Acreditava que no símbolo da energia vital – Orgone – corpo de um lado e mente de outro se encontram em uma unidade.

A mudança no entendimento da energia psíquica:

Sigmund Freud. Wilhelm Reich
Libido x Orgone

Energia = se manifesta na emoção

Pude aí compreender os centros de energia no corpo e perceber que somos energia.

psicologia - clínica e escola

Entender essa pulsação, contrai e relaxa, ir a esse encontro e respeitar meu corpo, meu tempo e a minha maneira de sentir cada aprendizado, foi muito importante.

A cada encontro aprendia algo novo, resistia, lutava contra, sentia, vivia na pele e algo ficava, mas sabia que esse aprendizado seria muito útil para o primeiro Kairos.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

O que mais sentia até esse momento era uma dificuldade enorme em me sustentar nas minhas pernas, calar a minha mente, sentir o que de verdade precisava ser sentido. Muita resistência!!!

Nascimento??? O que foi aquilo?

Não imaginava que tivesse tanto medo, sempre fui muito camicase, autossustentável. Que ilusão! Senti dificuldade para nascer, para olhar para luz, para receber carinho. Comecei a entender a teoria, como tanta coisa poderia estar no inconsciente e o quanto isso interfere, sim, em nossas vidas, na formação de nosso caráter e nas nossas resistências.

Revisitar o tema “mecanismos de defesa” me fez entrar em contatos com muitas defesas minhas. Iniciei aqui um contato com a minha tal necessidade de ser autossuficiente, não me envolver emocionalmente e me queixar da solidão.

Os mecanismos de defesa são a estratégias do ego, de forma inconsciente, para proteger a personalidade contra o que ela considera ameaça. São também os diversos tipos de processos psíquicos, cuja finalidade é afastar o evento que gera sofrimento, da percepção consciente.

Eles são mobilizados diante de um sinal de perigo e desencadeados para impedir a vivência de fatos dolorosos, que o sujeito não está preparado para suportar. Essa é mais uma função da análise, preparar o indivíduo para suportar tais eventos dolorosos.

Achei que com o curso e a terapia, pouco a pouco algumas resistências iam sendo quebradas e comecei a ter maior percepção de mim, mas quando menos esperava, voltava em meu padrão. O que sei que é natural acontecer.

Começamos a conhecer um pouco mais sobre caráter. E que universo complexo e interessante!



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

As primeiras formulações reichianas sobre o conceito de caráter têm origem nas proposições de Freud. Gradativamente, Reich aprofunda a noção de caráter e a amplia para além do setting terapêutico, articulando-a ao contexto histórico-social.

De acordo com Reich, o caráter é composto das atitudes habituais de uma pessoa e de seu padrão consistente de respostas para várias situações. Inclui atitudes e valores conscientes, estilo de comportamento (timidez, agressividade, etc) e atitudes físicas (postura, hábitos de manutenção e movimentação do corpo).

No livro “A Análise do Caráter” (REICH, 1977), o conceito de caráter é definido como “o modo de existir específico de uma pessoa”.

Nesse momento comecei a tentar entender que caráter era o meu, que funcionamento era esse, mas não me parecia simples, teria muito ainda para aprender.

A proposta do Raiz em não rotular, em não estereotipar, ajuda muito na nossa formação, e a cada artigo, livro ou monografia que lia percebia que muitas eram as interpretações sobre a Psicoterapia corporal. Ao me dedicar nessa construção do trabalho, fui tomada por mais curiosidade e isso mantém vivo o aprendizado.

No Livro de Reich, ele descreve que a resistência que o paciente possui contra a descoberta do inconsciente manifesta-se pelo seu modo de falar, andar, gesticular, enfim, sua maneira de agir no mundo e de comportar-se. E o modo de ação e reação a fatos e pessoas, típicos e automáticos do indivíduo nada mais é que o seu caráter, que se origina do conflito entre as pulsões/necessidades internas e as proibições e frustrações geradas pelo mundo externo.

Assim como o caráter funciona como resistência no tratamento analítico, na vida cotidiana, ele tem a mesma função: a de defesa do aparelho psíquico.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

O caráter do indivíduo é expresso corporalmente sob a forma de rigidez muscular ou couraça muscular.

Ter uma tensão diante de um perigo é normal! Mas permanecer com ela não é e forma uma couraça permanente no corpo.

Couraça

Trata-se de uma proteção contra tudo que nos ameaça interna ou externamente, aparecendo em forma de tensão no corpo. Sua formação começa na infância.

A couraça não é algo natural, ela é construída. Segundo Reich, a couraça de caráter é a expressão concreta da defesa narcísica cronicamente implantada na estrutura psíquica. Gradativamente, Reich vai buscando as relações entre caráter e corpo. Partindo da descrição inicial da couraça como armadura psíquica, passa a localizá-la anatomicamente, no caso, na alteração de tónus da musculatura.

Aplicando a técnica da análise do caráter, Reich observa que a dissolução da couraça caracterial é acompanhada de reações no sistema nervoso vegetativo. Deduz também que a eficácia do tratamento é maior quando a análise das atitudes de caráter é acompanhada da análise das atitudes musculares correspondentes.

Denomina couraça muscular às tensões musculares crônicas advindas de situações de estresse intenso e prolongado às quais o indivíduo foi submetido ao longo de seu desenvolvimento psicosexual: toda rigidez muscular contém a história e o significado da sua origem. Tais tensões

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

corporais podem ser vistas como uma série de constrictões, cuja função é limitar o movimento, a respiração e a emoção. (REICH, 1977, p. 255)

Aqui, juntamente com o grupo de movimento, comecei a perceber meu nível de atividade mental e minha dificuldade na respiração e no sentir, quanto meu peito era travado para sentir e o quanto minha mente me atrapalhava na minha entrega nos processos.

A couraça de caráter e a couraça muscular são funcionalmente idênticos, segundo Reich. Ambas têm a função de evitar o desprazer e servem como defesas, protegendo o indivíduo de experiências emocionais ameaçadoras e dolorosas.

Reich descobriu que tensões musculares crônicas servem para bloquear uma das três excitações biológicas: ansiedade, raiva ou excitação sexual.

O que começa inicialmente como defesa contra sentimentos de tensão e ansiedade excessivos, torna-se uma prisão física e emocional.

Não me lembro ao certo a ordem, mas próximo de todo esse aprendizado pudemos experimentar outra vivência, outro Kairos.

Seguia buscando minha maturidade, mas a maturidade só ocorre com a entrega para as próprias emoções. Uma experiência de sentir as emoções circulando no organismo, da possibilidade de ser feliz mesmo que triste, mesmo que com medo, com raiva, me aceitando pelo corpo e pela alma. Tinha um desejo muito real, mas minhas resistências eram muito fortes ainda e eu podia percebê-las.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

Aos poucos, mesmo com a dificuldade de assimilar todos os conceitos, eu sabia que queria que o mundo conhecesse a terapia corporal, ou ao menos muitos de meus clientes.

Ainda falando das couraças, tema que muito prendeu minha atenção, segundo Reich, existem as seguintes couraças corporais:

- Anel visual – região da cabeça acima do nariz.
- Anel oral – região da boca, articulação temporomandibular e base da nuca.
- Anel cervical – da base da nuca até o começo dos ombros.
- Anel torácico – dos ombros até a região epigástrica (incluindo os braços).
- Anel diafragmático – região epigástrica.
- Anel abdominal – abdome completo.
- Anel pélvico – região pélvica até os pés.

A terapia de Reich tem o objetivo de dissolver as couraças e deixar fluir a energia.

Meu anel cervical encontrava-se com uma grande contratatura, uma dificuldade de expressar a raiva, o choro, gritar, dizer sobre meus sentimentos e, ao longo dos anos, fui sentindo uma certa soltura deste anel.

O anel torácico também era bem comprometido e rígido, pois eu sentia muita dificuldade para respirar. Este, na realidade, ainda anda em transição, e há bastante por fazer, tenho consciência disso.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

O meu anel pélvico passou por transformações e esse ainda tem uma grande resistência, refletida em problemas físicos bem sérios. Dificuldade em sentir prazer, em relaxar e essa tensão refletiu em uma endometriose, justificando talvez inconscientemente a não relação sexual.

O processo de desbloqueio, acontece abrindo cada camada da mais superficial a mais profunda, como uma cebola. Toques, movimentos e respiração são fortes aliados nesse processo.

Reich definiu crescimento como o processo de dissolução da nossa couraça psicológica e física, tornando-nos, gradualmente, seres humanos mais livres, abertos e capazes de gozar um orgasmo pleno e satisfatório.

Ainda no caminho de nosso aprendizado pude compreender um pouco sobre A função do Orgasmo e a relação com o potencial humano.

A potência orgástica é, em última instância, a capacidade de nosso “eu” para se entregar à experiência corporal pura, cedendo lugar a uma descarga de tensão orgânica que tem os genitais como catalisadores, mas que só é saudável e eficiente do ponto de vista da satisfação e do relaxamento se pode se apoderar de todo o corpo, sendo experienciada como prazer. A convulsão bioenergética involuntária do organismo e a completa dissolução da excitação são as características mais importantes da potência orgástica.

Reich descobriu que o orgasmo é, para o animal humano, a maneira como se manifesta o processo de regulação energética, que não acontece só ao nosso organismo, mas a todas as outras espécies. A potência orgástica é a função biológica primária que iguala o ser humano aos outros organismos vivos.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

E, nesse aprendizado, veio alguns insights sobre a minha dificuldade em abandonar minha rigidez, minha característica mais egóica e me entregar ao prazer.

Esse caminho de aprendizado vivência passou por um momento muito sensível para mim, pois no início do segundo ano de nossa formação fomos acometidos por uma pandemia, que nos afastou fisicamente uns dos outros e passamos a ter as aulas de maneira on-line, tendo em vista as minhas resistências, o distanciamento social afetou e também de certa maneira me poupou de algumas vivências.

Mesmo assim, em nosso Kairos, pude entrar em contato com meus bloqueios, minha vaidade, dificuldade de pedir ajuda, de dar e receber afeto verdadeiro.

Ainda no segundo ano, entramos em contato com os conceitos sobre a vegetoterapia e a orgonoterapia.

A vegetoterapia trata da liberação das energias corporais que estão com algum bloqueio, promovendo a reestruturação energética. Já a orgonoterapia, lida com a liberação da energia orgone, energia vital que estaria estagnada em alguma parte do corpo, causando a enfermidade do local.

No terceiro ano fui tomada de muito medo, insegurança de não ser capaz de não ser possível concluir minha formação, mas como disse desde o começo o curso junto com a terapia, foram fundamentais para chegar até aqui, talvez não como idealizei ou gostaria, mas da maneira que foi possível.



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

Pedi ajuda, recebi ajuda, concluir esse trabalho foi desafiador. Tive que bater muita perna para fazer a minha energia circular e poder concluir, quando era tomada por taquicardia e até uma preguiça que ainda não sou capaz de explicar.

Assim com a terapia orgonômica tem um caminho a percorrer no corpo do indivíduo, através dos sete anéis mencionados acima, que correspondem ao desenvolvimento emocional, cognitivo e sexual durante a vida da pessoa, eu sigo nessa busca de desbloqueio de energia que ficou encouraçada em alguns muitos destes segmentos e seus reflexos a nível psíquico. Sigo minha busca em ter uma harmonia entre minha mente meu corpo, descobrir ou redescobrir minha espontaneidade na vida amorosa, trabalho e comigo mesma.

O último Kairos, na minha jornada do herói, pude me acolher e acolher partes importantes minhas e do outro. Sigo com esses reflexos no meu dia a dia e espero poder ainda usufruir de todo esse aprendizado para me tornar uma pessoa mais sadia e mais completa comigo e com o outro.

Não me vejo preparada ainda para um atendimento clínico com nossa formação, mas me vejo com um olhar melhor e uma sensibilidade maior sobre quem eu sou e sobre o que o outro pode ser.

Gostaria de ter construído algo melhor, mas resisti muito e que bom que pude contar com o apoio da terapia e o incentivo do meu grupo e da Fabiana. Pode parecer uma bobagem, mas só eu sei o quanto me realizo com essa entrega.

"Eu não te prometi que você ia ser mais feliz, mas sim que você ia sentir mais".



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

Wilhelm Reich

Gratidão por tamanho sentir que eu vivi!!!!

psicologia - clínica e escola



psicologia - clínica e escola

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PRADO, Fabiane Fernandes. A VIDA ANTES E DEPOIS DO RAIZ. Um caminho para dentro de mim. In: SCOTTON, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana A.R.. **Revista Online**, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2022: Instituto Raiz, Clínica Escola de Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

Referências Bibliográficas

- REICH, W. **A Função do Orgasmo**. 15a ed. Ed. Brasiliense, 1975.
- REICH, W. **Análise do Caráter**. São Paulo: Ed. Martins Fontes, 1972
- ALBERTINI, P. Na Psicanálise de Wilhelm Reich. São Paulo: Zagodoni, 2016.

<https://www.centroreichiano.com.br/monografias-psicologia-corporal/>

<https://psicorporal.emnuvens.com.br/rlapc/article/view/16>

<https://pt.slideshare.net/Anaruma/teoria-de-wilhelm-reich>

<https://www.monografias.com/pt/docs/Resumo-de-O-desenvolvimento-da-teoria-do-FKTTGLDH89CP>

<https://www.psicanaliseclinica.com/funcionamento-mecanismos-de-defesa-psicanalise/>

CASTRO, Gisele Fontenelle de Oliveira. Caráter e couraça: estruturas sólidas na sociedade líquido-moderna? In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2016, pp. 260-274. [ISBN – 978-85-69218-01-2]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm.