

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PAGANI, Regiane Alponi Figueiredo. GARIMPO: a escrita como forma de expressão. 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: _/_/_

REGIANE ALPONTI FIGUEIREDO PAGANI



A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PAGANI, Regiane Alponenti Figueiredo. GARIMPO: a escrita como forma de expressão. 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: _/_/_

Atividade Garimpo



Galeria de Arte do Instituto de Artes, UNICAMP
Garimpeiros, gravura de Percy Lau

Garimpar:
(ga.rim.par)

v.t. (verbo transitivo)

1. Trabalhar como garimpeiro, extraindo pedras e metais preciosos de rios e terras.
2. **Fig.** Pesquisar minuciosamente.

Disponível em: <<https://dicionariocriativo.com.br/significado/garimpar>>. Acesso em: 21/02/2022.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PAGANI, Regiane Alponi Figueiredo. GARIMPO: a escrita como forma de expressão. 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 Escrita como forma de expressão

A minha história conta com esse precioso recurso. As palavras sempre foram amigas e boas companhias. Quando a voz não saía, era a escrita que socorria.

Escrever para se conhecer

O exercício de escrever, de colocar para fora pensamentos e emoções, gera boas reflexões sobre si mesmo e sobre aquilo que está ao nosso redor.

Garimpar é um ato de coragem e de autoentrega: render-se a esse momento é autorregular-se

Depois de alguns meses sem conseguir manusear os cadernos, encorajei-me a reler trechos, frases e verbetes neles escritos. Existem também desenhos, riscos e rabiscos, palavras soltas e algumas outras sobrepostas. De certo, todos eles possuem uma função.

Quando lemos, visitamos vários lugares e isso nos provoca uma série de sensações. Em contrapartida, quando escrevemos mergulhamos em nós mesmos, inundamo-nos a ponto de irmos além do que nos é habitual, visível e concreto.

A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PAGANI, Regiane Alporti Figueiredo. GARIMPO: a escrita como forma de expressão. 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 escrita é uma experiência de autoentrega e de resgate das emoções mais profundas e, talvez, por esse motivo, em um primeiro momento, nos causa tanto medo e estranheza.

Olhar para tudo isso junto possibilita fazer escolhas tais como elaborar a própria história e se deparar com o quê de belo e assombroso tem nela ou, em caso contrário, permanecer alheio ao eu.

Desse modo, “dar espaço para” não reside apenas em reconhecer algo, mas acolhê-lo ao mesmo tempo.

A Psicologia Corporal foi determinante, então, para mostrar que no corpo repousa a história de cada indivíduo. Portanto, estar em contato com a dor é tomar consciência da fragilidade que nos habita e ampará-la para depois transformá-la em potência. É abrir caminhos, ‘expandir’ e permitir a chegada da alegria e, ao mesmo tempo, honrar a raiz (origem) e nutri-la com respeito e amorosidade porque dela brotarão frutos. Também é ceder e ser generosa, pois há muito do outro em mim e o inverso é verdadeiro.

Os estudos durante esses três anos no Instituto Raiz e, especialmente, acerca dos trabalhos de Wilhelm Reich e de teóricos pós-reichianos estimularam-me a:

- Buscar o movimento e a flexibilização, compreendendo a relação corpo/mente como um sistema integrado (tudo o que acontece na mente interfere no corpo e vice-versa);



A reprodução desse artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos / partes, utilize PAGANI, Regiane Alponi Figueiredo. GARIMPO: a escrita como forma de expressão. 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: _/_/_

- Refletir sobre os sistemas Reptiliano, Límbico e Neocórtex (Cérebro Trino), que, embora distintos, são interdependentes;
- Considerar que a comunicação assertiva deve apoiar-se na generosidade e na cooperação e perceber que o “como” se fala diz muito mais do que o próprio conteúdo dito;
- Aceitar que o fato passado não se altera, todavia é possível lhe dar um novo sentido;
- Dar voz ao barulho existente em mim para que ele não se transforme em sintoma, mas também ser boa ouvinte e respeitar o silêncio, que, por vezes, se faz necessário;
- Sentir o fluxo da vida pelo corpo.