A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

VERA CECÍLIA DE ARANTES FERNANDES COSTA

GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

ARARAQUARA, 2024

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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

Ao Flávio, Marcela e Murilo, que se privaram de minha companhia nos finais de semana durante todo o curso. À Susana, por toda sua generosidade em nos transmitir seu conhecimento e experiência com tanta paixão. Aos monitores, Cadu, Dju, Eliana, Ivan, Carol e Bruno, pelas mãos dadas, pelo carinho e atenção aos nossos passos. À Fabi, pela orientação precisa que me ajudou a vencer a batalha de escrever este trabalho. Às amigas, Ana Maura, Lívia, Manuela e Tatiana, pelo companheirismo e disposição, na alegria e na tristeza, em seguirmos juntas em tantas jornadas.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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 5
2. ESCRITA DE SI 8
3. GARIMPO 9
4. RAIZ E PROFISSÃO 13
5. CAPÍTULO DO GRUPO 15
   5.1 Palavras de Tatiana 18
   5.2 Palavras de Ana Maura 19
   5.3 Palavras de Lívia 21
   5.4 Palavras de Vera 22
   5.5 Palavras de Manuela 23
6. PESQUISA 24
   6.1 Nunca soltar a mão do Freud 24
   6.2 O paciente fora do divã na lupa de Reich 28
   6.3 Os neo e pós reichianos 29
   6.4 Grupo de movimento 32
7. CONCLUSÃO 34
8. BIBLIOGRAFIA 36

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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

A energia usada em defesas para evitar e compensar traumas e frustrações na satisfação dos desejos desde a infância e em todo o curso da vida restam registradas e se consolidam no corpo em forma de couraças, mas é fundamental ter mecanismos que mantenham as emoções em paz com o corpo e a mente. Assim, a proposta deste trabalho é falar das minhas jornadas pessoais durante o curso realizado no Instituto Raiz ao apresentar a terapia corporal e, em especial, o grupo de movimento como ferramenta para manter a qualidade de vida. Para tanto, trago alguns conceitos e dados sobre a psicanálise, as descobertas de Reich sobre o funcionamento da energia (libido) e dos trabalhos dos pós reichianos que formularam a técnica dos grupos de movimento que hoje é realizada.

PALAVRAS-CHAVE: terapia corporal, grupo de movimento, qualidade de vida

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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

Quando eu fui ferido
Vi tudo mudar
Das verdades que eu sabia
Só sobraram restos
Que eu não esqueci
Toda aquela paz que eu tinha

Não estou bem certo
Que ainda vou sorrir
Sem um travo de amargura
Como ser mais livre
Como ser capaz
De enxergar um novo dia.

***

Quem me chamou
Quem vai querer voltar pro ninho
E redescobrir seu lugar
Pra retornar e enfrentar o dia-a-dia
Reaprender a sonhar
...
Você verá que a emoção começa agora
Agora é brincar de viver
E não esquecer
Ninguém é o centro do universo
Assim é maior o prazer

Você verá que é mesmo assim
Que a história não tem fim
Continua sempre
Que você responde sim
À sua imaginação
A arte de sorrir
Cada vez que o mundo diz não.
E eu desejo amar
Todos que eu cruzar
Pelo meu caminho
Como sou feliz
Eu quero ver feliz
Quem andar comigo
Vem

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Começo este trabalho de conclusão de curso citando esses trechos de músicas de Guilherme Arantes, porque as duas canções podem ilustrar e, de certa forma, traduzem uma parte da história da minha vida culminando com a passagem pelo Instituto Raiz.

Nasci em 1970 e *Meu mundo e nada mais* é uma das primeiras canções de que me lembro, de um tempo anterior à inserção da música como parte essencial na minha vida, dos anos a fio de estudo do piano e mais alguns de violão e canto. Antes de dar aulas de violão, teclado e piano, cantar em corais e até fazer um show solo. Antes de conhecer o Flávio, músico, que se tornou e é meu companheiro e marido.

Tema do personagem principal da novela *Anjo Mau* que passou em 1976, tenho essa lembrança triste de ouvir *Meu Mundo e Nada Mais* sozinha no meu quarto um tempo depois, talvez 1978, pensando que ela descrevia poeticamente a dor que sentia por conta do falecimento, em 1974, do meu irmão caçula.

Brincar de Viver, por sua vez, fez parte do Programa *Plunct, Plact Zum*, especial infantil da Rede Globo, que "contava a história de um grupo de crianças que saíram de casa para realizar seus sonhos, embarcando dentro de uma nave espacial para viver uma aventura. Durante o percurso, deparam-se com situações inusitadas e novas descobertas"[1]

Foi lançada em 1983, já no início da minha adolescência e talvez porque já mantivesse o registro de "quando eu fui ferida", ou talvez por fazer parte de um programa infantil, *Brincar de viver* não ficou tão marcada como lição de vida, digamos assim.

No final de curso e no processo de idealização deste trabalho, porém, percebi que falando de sonhos e de novas descobertas, esta canção se casava com a primeira, fechando o ciclo e o caminho para cura que pretendo apresentar neste ensaio.

[1] https://lucianapiva.medium.com/brincar-de-viver-db25501f77f5

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Nesse sentido, esse trabalho tem início com o capítulo da escrita de si. Era hora de olhar para mim e ver como me encontrava um ano atrás, ainda sem clareza do que viria a seguir no terceiro ano de curso e do mergulho em minha história.

Com um começo tímido e impreciso, segue-se o trabalho de garimpo de escolher e recolher frases, ideias e conceitos anotados. Foi fácil retirar tudo do caderno com a mesma alegria de recolher conchas numa praia ou de jogar sobre a mesa as peças do quebra-cabeças por montar. Foi um capítulo trabalhoso, todavia, porque naquele início não tinha a imagem final que estava sendo montada e que só começou a surgir meses depois, quando o tema do trabalho foi definido.

Nos capítulos seguintes, volto o olhar para mim, mas agora sob o enfoque da minha profissão e de integrante do grupo que está concluindo o curso comigo. Nesse ponto, busco entender como a passagem pelo Instituto Raiz deve interferir no meu estar no mundo e nas minhas relações em geral e com as meninas, compreendendo, nas palavras de Caetano Veloso, não só a minha dor e a delícia de ser o que sou, mas também a delas.

Por fim, os capítulos da pesquisa trago a importância de Freud na descoberta do inconsciente e das pulsões que nos movem na vida, que serve de alicerce das ideias de Reich na elaboração da terapia corporal, com a vegetoterapia caracteroanalítica - VCA e a orgonoterapia. Então, menciono as três vertentes que se seguiram às pesquisas e aos trabalhos de Reich com Alexander Lowen (Bioenergética), Gerda Boyesen (Biodinâmica) e David Boadella (Biossíntese) destacando a respiração e grounding como dois elementos chave da terapia corporal.

Assim juntando as peças de Freud, Reich e os pós e neo reichianos, chego ao grupo de movimento como método e ferramenta para abrir espaço no corpo, para localizar e trabalhar as resistências e para desbloquear as neuroses e feridas visando um fluir saudável da energia que melhora a qualidade de vida.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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

Começo nossa jornada olhando para dentro e olhando para o agora.

Este é o momento.

O espírito que vi, de cara, foi um estranhamento sobre esse olhar. Um estranhamento sobre a própria pergunta, que chamo de capciosa: aonde vou ou onde estou? Onde revela um caminho, não um lugar.

Enfim, o momento é o início de 2023 e olho para o final do 2022, que se deu com o plano de ajustes. Na rotina, na dieta. No guarda-roupa.

A experiência no Raiz me mostra um modo de funcionar neste momento, que é lento e desconfiado (até do texto), receoso.

Preciso reler tudo com calma, assim como precisei reler essa pergunta para entender do que se tratava. Precisei acessar diversas vezes a plataforma para entender como funcionava. Precisei desistir várias vezes, travar, para chegar à vitória de inserir o texto no lugar devido.

A tela escura atrapalhou um pouco. Minha inércia em pedir ajuda atrapalhou bastante. A lentidão às vezes é boa e me poupa de agir por impulso, mas às vezes me mantém numa situação de incômodo que demoro para perceber.

Demoro para assumir o incômodo que sigo negando, para não ter que agir.

É como estar na lama e dizer que queria mesmo estar ali, me sujeitando ao incômodo.

Vejo-me ainda em silêncio. É nítido.

O silêncio ainda me perturbando a cada vez que leio algo sobre o diálogo. Sobre o poder do diálogo. Sobre o caminho do diálogo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Vejo-me silenciada pelas minhas escolhas. Silenciada pelas minhas amarras, minhas questões. A música, o yoga e seus os mantras, o budismo e o daimoku, a natação. Tudo, na busca do ar. Do respirar.

Vejo-me onde estou. Com o ninho vazio, precisando de ajuste.

A escrita (não de mim) é minha ferramenta de vida, por horas e horas do dia, mas me vejo titubeando com as palavras, que não vêm.

A escrita de mim surge e segue truncada. Dividida em ideias. Ir ou ficar. Ser ou não ser. Em ajuste do que fica e do vai.

No corpo, os restos não falados, navegando na nova adolescência, dos 53 pós-pandemia.

Na segunda adolescência, depois de 40 da primeira, depois de 35 como parceira, casada. Em 24, na vida adulta profissional. Mãe há 20 anos. Budista há quinze anos. A loba "madura" há dez anos. Na loucura dos últimos cinco anos.

Restos borbulhando em gases, refluxos, miomas, meningeoma, nódulo, tumor. Hormônios caindo, líquidos secando. Sigo em busca da minha afetividade, da minha voz.

Enfim, gostaria de me apresentar em minha escrita falando e agindo, e não somente pensando ou escrevendo.

3. GARIMPO

Na primeira aula do curso no Instituto Raiz, fizemos uma brincadeira de "retrato falado" com a suposta descrição de cada um (ainda desconhecido) do grupo, para entendermos que a ressignificação do passado não é feita sozinha. É preciso a relação com o outro. A relação com o grupo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Nessa aula, em março de 2021, minha primeira anotação é que "surgir num novo espaço é um nascimento". Segue-se, então, a proposta do curso de ida ao passado e de releitura desse para mudar o olhar para o futuro com mais lucidez sobre os acontecimentos.

E assim, cerca de nove meses depois, recomeço o garimpo do que aprendi nesses três, não tão longos, anos, recolhendo anotações de tudo o que foi dito e destacado em minha escuta (seletiva, por certo) nos mais de vinte finais de semana de aulas e nos seis Kairós.

Às vésperas de concluir este trabalho, percebo minha dificuldade em compreender muitas anotações incompletas, que tento agora preencher, e que selecionei no primeiro garimpo, mas acabei embaralhando e ficaram como peças de um quebra-cabeças por montar.

Apesar da confusão, é certo que os três anos do curso no Instituto Raiz trouxeram uma grande bagagem teórica e principalmente emocional com novos e fortes registros corporais, pois, como aprendemos aqui, o corpo é mensageiro de questões mentais.

No primeiro ano do curso, passamos inicialmente por Freud (1856-1939) e a psicanálise que estuda a caixinha de escorpiões da inconsciência que mantém no escuro o que está no escuro: estuda o vasto *iceberg* mergulhado no "desconhecido" e os mecanismos de defesa surgidos para driblar as eternas brigas entre id, ego e superego com as armas da racionalização, a projeção, a introjeção, a repressão e a transferência.

Nesse ponto, perdido entre as peças do quebra-cabeças, encontro o registro no meu caderno que o corpo contém o esqueleto (para suporte, proteção e estabilidade), os músculos e fáscias (que permitem a ação, o movimento e o ir e vir) e os líquidos (que trazem fluxo, controle, possibilidade e volta ao corpo).

Na sequência, iniciamos parte da história e da teoria psicologia corporal criada por Wilhelm Reich (1897 –1957), que constata que o inconsciente não pode ser visto, mas pode ser deduzido e percebido em manifestações trazidas para o consciente através

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

do corpo, da fala, dos gestos, dos olhares. Constata que o corpo é o inconsciente visível, porque, diferentemente da análise feita por Freud, em que o paciente estava de costas no divã, Reich fica de frente para o paciente e olha para seu corpo.

No segundo ano, aprofundamos a teoria e começamos a ver a psicoterapia de Reich na prática, aprendendo que o analista deve prestar atenção no que o superego está falando e que seu trabalho inicial é entender de onde vem a voz da pessoa diante de si.

Aprendemos, então, sobre o trabalho de interpretar as resistências, perceber onde há fantasia e ilusão e onde há defesas do ego, que surgem para sua própria proteção contra frustrações, mas que aprisionam o indivíduo em couraças corporais que redundam em angústias e doenças.

Desse segundo ano, tenho como importante, também, destacar a lição sobre o sistema cerebral composto pelo bulbo reptiliano, onde há registros pré-verbais e sensações que não se sabe explicar; o sistema límbico, onde ficam as emoções; e o neocórtex, depositário de questões racionais e lógicas.

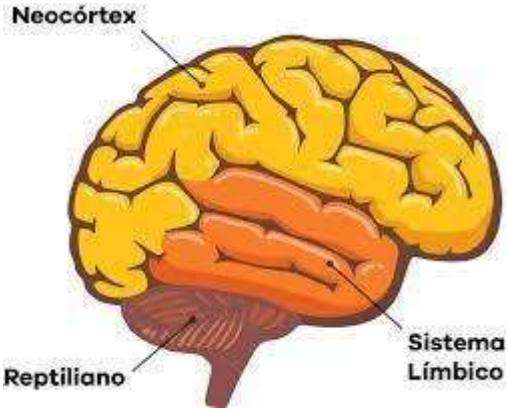


Figura 1 -

A propósito, anoto a frase de Reich de que “Amor, trabalho e sabedoria são as fontes de nossa vida. Deviam também governá-la”. Tais forças, que devem cooperar e não competir entre si, agem nas três partes do sistema cerebral:

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

REPTILIANO (trabalho)	Ritmo vibratório GAMA Instinto - sobrevivência Cria a cultura do ter e construir
LÍMBICO (amor)	Ritmo vibratório ALFA Aparece nos mamíferos, é criativo ligado ao ser e ao sentir e busca a fusão do encontro Cria a cultura da amorosidade e espiritualidade
NEOCÓRTEX (conhecimento)	Ritmo vibratório BETA Aparece nos seres humanos, move-se pela força mental, é crítico, controlador e tem ideologias. Cria a cultura científica

Quadro 1

Do terceiro ano, quando esse garimpo começou a ser feito, vejo minhas anotações mais claras, como a de que Freud entende libido como energia psíquica. Reich, por sua vez, tendo se interessado pelo conceito de libido trazido por Freud, foi atrás de comprovar a existência dessa energia, vendo-a como uma energia física.

Anoto, também, que Reich conceitua saúde como um organismo no limite de sua capacidade de pulsação e que o psiquismo tem a ver com o embate das pulsões com as frustrações do mundo interior e as demandas do mundo exterior.

Dessa ideia, vem o quadro importante que aprendemos no terceiro ano sobre a direção dada a libido visando o prazer:

a) No narcisismo primário UTÓPICO, o EGO deseja e põe energia em um OBJETO REAL, o que gera prazer na realização;
b) na situação de NEUROSE, barrado por repressões, o EGO se frustra por não conseguir realizar seu desejo através de um OBJETO REAL, mas transfere sua energia para um OBJETO SUBSTITUTO;
c) por fim, na PSICOSE, também sem conseguir realizar seu desejo em um OBJETO REAL por conta de repressões, o EGO volta sua energia para si mesmo (narcisismo secundário).

Nessa linha de ideias, ressalto, por fim, meu apontamento do terceiro ano (que me remete à primeira anotação em meus cadernos sobre um nascimento e surgimento de um

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

novo espaço) de que a perspectiva da terapia reichiana é a transformação, pois a economia energética precisa ser alterada, é necessário fluxo, movimento; é necessário substituir desejos impossíveis e evitar a estagnação da energia buscando meios de autorregulação, por exemplo, através do grupo de movimento.

4. RAIZ E PROFISSÃO

Depois do garimpo, sigo instada e prestar a atenção naquilo que o Raiz me ajuda em minha profissão.

Sou juíza federal desde 1999, em Araraquara desde 2006, trabalhando numa vara cumulativa, o que significa que lido com assuntos diversos.

Resumidamente, em termos de volume, trabalho principalmente com questões cíveis, como as execuções fiscais - principalmente da Fazenda Nacional - e demandas previdenciárias (pedidos de concessão e revisão de benefícios do INSS).

Em menor escala, mas não de menor complexidade, julgo também ações penais, limitada a certos delitos que são cometidos, conforme o texto constitucional, em detrimento de bens, serviços ou interesses da União Federal (como moeda falsa ou fraudes a Programas Federais como o Bolsa Família), de autarquias federais (como fraudes contra a Previdência Social) e de empresas públicas federais (como, na maioria das vezes, a Caixa Econômica Federal).

Na área criminal, felizmente com menor frequência, também julgo delitos que têm previsão em tratados internacionais, como tráfico internacional de drogas e posse ou disponibilização na rede mundial de computadores, fotografia, vídeo ou outra forma de registro que contenha cena de sexo explícito ou pornográfica, envolvendo criança ou adolescente.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Dessa forma, embora trate que questões práticas da vida econômica e financeira, não só de grandes empresas, mas principalmente da camada menos favorecida da sociedade, de regra, trata-se de uma atividade solitária e distante, porque em geral não tenho contato pessoal direto com aqueles que vem ou são compelidos a vir à juízo, chamados jurisdicionados. Assim, não vejo uma aplicação direta do curso no meu trabalho como juíza na atividade jurisdicional propriamente dita.

Para além disso, porém, há a gestão do trabalho que envolve a relação com a equipe, com colegas juízes e com a administração do Tribunal e da Seção Judiciária.

Nesse sentido, o curso me ajuda na medida em que me faz estar mais ciente das minhas defesas. Inexoravelmente, altera-me como pessoa e melhora minhas relações no âmbito do trabalho, em especial com quem tenho contato direto, dando feedback do trabalho, por exemplo, como uma forma de me posicionar, me representar.

Ao iniciar essa parte do trabalho, anotei também que a hierarquia presente no ambiente do trabalho exige uma atenção, uma adaptação, mas escrevi que isso ficava "para depois" sendo instada a explicar melhor esse depois. A propósito, confesso que agora (depois) não sei mais exatamente qual era minha linha de pensamento ao escrever aquilo.

Talvez, porque em todo o percurso feito no Raiz, olhei para minha história contendo confusões na hierarquia familiar e questões edípicas que estavam na caixa de escorpiões, mas que naturalmente moldaram meu caráter e afetaram minhas escolhas, assim como afetam a minha postura na vida e no ambiente de trabalho.

Talvez, porque todo o conteúdo do curso no Raiz ainda precise ser melhor elaborado nesse aspecto, quiçá, por meio de psicoterapia que não estou realizando nesse momento, ou por meio do grupo de movimento do qual faço parte.

A ideia é aproveitar o curso para, na medida em que melhorar como pessoa melhorar o ambiente de trabalho nas relações e no próprio trabalho. Pulsar e respirar

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

melhor no trabalho pensando a respiração não só como necessidade vital, mas como ciclo, tal como nos processos com que lido a cada dia.

Respiração como forma de encontrar o foco para analisar cada caso e realizar cada atividade, como meio de preparação para as audiências, momento tenso de relação direta com as partes, tranquilizando-me, digamos assim.

Respiração como técnica terapêutica usada nos Grupos de Movimento, sobre a qual voltarei a falar neste trabalho.

Por ora, a respiração. Por agora: respirar.

5. 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

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

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 papeis que cada uma representou na história das outras.

No que se refere a papeis 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 Lívia oscila entre estar na razão e na emoção.

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

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

nossos momentos, e mergulhar na história uma das outras. Temos e sempre teremos muita admiração e respeito pelas nossas história 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 parcos 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 COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Foto 1

5.1 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.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

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.

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.

5.2 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,

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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, 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). 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

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

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!

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!

5.3 Palavras de Lívia

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

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

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).

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

5.4 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.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

5.5 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 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 Lívia 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

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

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.

6. **PESQUISA**

Dentro da ideia de falar sobre grupo de movimento, entendi necessário trazer alguns pontos do curso que, como na montagem de um quebra-cabeças, usei para entender o significado desse grupo.

Assim, muito longe de esgotar o tema e, de regra, sem trazer conceitos fechados sobre cada tópico, apresento algumas ideias e frases, que destaquei de um pequeno material bibliográfico, que me pareceram úteis dentro do tema proposto.

Começo, então, com Freud.

6.1 Nunca soltar a mão do Freud

A parte teórica do curso oferecido no Instituto Raiz inicia com as aulas sobre a psicanálise pontuando-se que, servindo de alicerce para a construção de Reich que parte daí para ir mais além, em momento algum será possível descartar as lições de Freud, o

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

primeiro a se comprometer com o estudo da parte oculta da mente e a "mergulhar nas profundezas abissais do inconsciente" (DOSSIÊ SUPER, 2020, maio, p.12).

Na primeira tópica de Freud, temos que a consciência é a parte operacional da mente, que nos dá uma compreensão direta das coisas ao longo das experiências do dia a dia. É a ponta do iceberg.

O inconsciente, por sua vez, é tudo o mais, não só a parte vista do iceberg, mas tudo o que está abaixo do nível do mar e que carrega, em nós, pelo lado bom, as principais determinantes da personalidade e as fontes da nossa energia mental e, do lado oposto, também abriga nossos medos, motivações egoístas, desejos irracionais, impulsos sexuais inconfessáveis e que, por isso, reprimimos (DOSSIÊ SUPER, 2020, maio, p. 14).

O pré-consciente, por sua vez, contém os "fenômenos de excitação" que podem chegar à consciência, vir à tona, sem demora em determinadas condições, desde que despertos por algum motivo especial (DOSSIÊ SUPER, 2020, maio, p. 13).

Na sua segunda tópica, Freud apresenta as três subpersonalidades em eterno conflito. O trio formador de nossa personalidade: ID, EGO e SUPEREGO.

O id, que busca satisfazer desejos o tempo todo. É o impulso que quer a gratificação imediata de todos os desejos e necessidades. O ego, que adapta a busca de satisfação à realidade, e, de regra, chega a negar a gratificação almejada pelo id. O superego, por fim, que é o desmancha prazeres, repressor, que barra qualquer satisfação; relacionado ao complexo de Édipo, é aquele que conserva internalizadas as proibições mesmo depois de superada a fase na infância em que o universo deixa de se limitar à relação com os pais.

Dado, porém, que o id e suas "loucuras" operam apenas no território do inconsciente enquanto que ego e superego têm partes expostas na consciência, resulta que a segunda tópica de Freud dialoga com a primeira (DOSSIÊ SUPER, 2020, maio, p. 55).

As defesas do ego surgem do conflito eterno entre o trio com o objetivo de: "suportar a ansiedade da briga entre id e superego, os traumas que querem vir para a

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

consciência e as pressões da realidade externa" (DOSSIÊ SUPER, 2020, maio, p. 58), por meio de projeção, formação reativa, sublimação, regressão, anulação, negação, racionalização, deslocamento e repressão.

Além disso, mas não por menos importante, embora conservador, Freud ganha fama com suas teorias da sexualidade e a libido, que envolve a satisfação sexual e dos desejos (do id) de uma forma geral. Por outro lado, se dá conta de que o conflito entre o trio gira em torno do princípio do prazer (realização de desejos) e o princípio da realidade (frustrante no mais das vezes) e que existe uma energia mental que move a humanidade e o indivíduo em batalha, trazendo as ideias das pulsões de vida e de morte.

Nesse cenário, surge Reich, que constata que como somos biologicamente preparados para resistir ao trauma o processo terapêutico necessita que o paciente possa ser o mais o honesto consigo mesmo e sentir mais que fazer, que possa acolher os sentimentos e deixar o superego julgador de lado e que também possa se relacionar com o outro, livrando-se do veneno narcísico de só ouvir seu próprio ego, de só ouvir a si mesmo.

Assim, depois que Freud desistiu da terapia catártica e da hipnose e passou a tentar trazer para a consciência o significado inconsciente dos sintomas, vem Reich para trazer o ponto de vista econômico na teoria da terapia analítica e uma nova técnica, que denominou de vegetoterapia caracteroanalítica (VCA), válida ainda hoje e que desencadeou uma mudança fundamental e decisiva na terapia analítica. Ocorre que,

> Não demorou muito até que descobrisse que esse método dependia da prontidão, por parte do paciente, em aceitar o que o analista lhe apontava. Percebeu que este opunha uma "resistência", geralmente inconsciente, às afirmações do analista. Assim, adaptou sua técnica ao novo conhecimento, isto é, dispensou a interpretação direta e tentou, a partir de então, possibilitar que o inconsciente se tornasse consciente pela eliminação das resistências dirigidas contra os elementos recalcados. (REICH, 1998, p. 23)

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Enfim, enquanto Freud descobriu no sonho a via régia para o inconsciente do paciente, Reich viu nas expressões corporais a via de acesso à unidade funcional soma-psique, que se expressa não só no discurso do paciente, mas em seu corpo e suas atitudes caracteriais da couraça muscular, assim como nas roupas que utiliza, no estilo de vida que leva, por exemplo, no modo como decora seu quarto.

Por oportuno, falando em resistências e em couraça muscular, cabe destacar o conceito de "orgonoterapia" que inclui todas as técnicas que usam a energia biológica, que Reich descobriu em 1939 e denominou "orgone", até então entendida como energia psíquica, cuja análise visa liberar a "couraça do caráter e a couraça muscular" (REICH, 1998, p. 329).

Nesse ponto, por fim, vale lembrar o conceito de caráter, que é um dos mais importantes da psicologia reichiana e um dos menos compreendidos não só por psicorporalistas (WAGNER, 2022, p. 47). Com essa afirmação, o professor Cláudio cita trecho do filósofo francês Roger Dadoun (1928-2022) e sua obra *Cent fleurs pour Wilhen Reich* de 1975 em que consigna que Reich não propõe uma tipologia (caracterológica analítica) com traços distintos:

> Concebendo o caráter como resistência e couraça, forma e função, história e estrutura, ele se dá a tarefa de estudar primeiramente os mecanismos de defesa, as organizações pulsionais, os circuitos de distribuição libidinal, os modos de fixação do prazer e da angústia, das emoções sexuais; dá prioridade à análise universal e às articulações dinâmicas, e não às descrições de gabaritos e quadros traçados meticulosamente, nos quais se exibe o virtuosismo de psicólogos universitários e populares. (WAGNER, 2022, p. 47).

Com isso, como observa o professor Cláudio Mello Wagner, partindo e, repito, sempre baseada nas teorias de Freud, a proposta reichiana amplia o campo interpretativo da análise, tornando-a mais rica, mais abrangente e mais profunda (WAGNER, 2022, p. 70 e 73).

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

6.2 O paciente fora do divã na lupa de Reich

Se em 1933, quando Reich publicou a *Análise do Caráter*, sua preocupação era tratar da psicologia científica natural e a caracterologia e sua tarefa de "traçar os caminhos e mecanismos pelos quais a existência social dos homens se transforma em estrutura psíquica e, consequentemente, em ideologia" (REICH, 1998, p. 4), no Prefácio da segunda edição da referida obra, de doze anos mais tarde, o autor explica que "a técnica da análise do caráter desenvolveu-se até chegar à vegetoterapia" (REICH, 1998, p. 9).

Isso se dá, conforme explica Reich, por conta da descoberta do reflexo do orgasmo, em 1935, o que fez com que a ênfase do tratamento terapêutico fosse transferida do caráter para o corpo.

> O termo "vegetoterapia" foi cunhado levando-se em consideração essa mudança, pois, a partir de então, sua técnica analítica "passou a atuar sobre a neurose de caráter no campo fisiológico. Assim, falávamos de "vegetoterapia caracteroanalítica" para incluir, num só conceito, o trabalho nos aparelhos psíquico e físico (1998, p. 329-330)

Nessa nova linha de ideias, Reich ressalta que a palavra emoção significa, literalmente, "movimento para fora" ou "expulsão". Assim, diz o autor, não somente podemos como devemos usá-la no sentido literal para nos referirmos a sensações e movimentos. E, integrando aspectos psíquicos e físicos que observava na natureza, Reich (1998, p.330) relata que

> A observação microscópica de amebas vivas, submetidas a pequenos estímulos elétricos, revela de modo inequívoco, o significado do conceito "emoção". Fundamentalmente, a emoção não é mais que um movimento plasmático. Estímulos agradáveis provocam uma "emoção" do protoplasma, do centro para a periferia. Por outro lado, estímulos desagradáveis provocam uma "emoção" ou, mais corretamente, "remoção" do protoplasma da periferia para o centro do organismo. Essas duas direções fundamentais da corrente plasmática biofísica correspondem aos dois afetos básicos do aparelho psíquico – prazer e angústia.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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 plano conceitual, reestruturando o conceito de libido de Freud como uma energia meramente psíquica, Reich integra essa ideia anatomicamente com o sistema nervoso vegetativo (hoje chamado de sistema nervoso autônomo), criando a vegetoterapia que identifica "a fonte biológica pulsional da metapsicologia freudiana" e ao mesmo tempo "estabelece a dimensão corpórea do ego ao demonstrar suas ações por meio da musculatura voluntária" (WAGNER, 2022, p. 63).

6.3 Os neo e pós reichianos

Para além da passagem por Freud e das novidades trazidas por Reich (vegetoterapia caracteroanalítica - VCA e orgonoterapia), não é possível a compreensão dos grupos de movimento sem mencionar os neo e pós reichianos e as denominadas três bios:

BIOENERGÉTICA Alexander Lowen (1910-2008) Psicanalista estadunidense	estuda a personalidade no corpo e em seus processos energéticos
BIODINÂMICA Gerda Boyesen (1922-2005) Psicóloga norueguesa	fala dos efeitos das repressões psíquicas no corpo e os destinos corporais das emoções não reprimidas
BIOSSÍNTESE David Boadella (1931-2021) Psicoterapeuta inglês	traz a embriologia para psicologia somática falando das três correntes energéticas ou fluxos vitais existentes, desde a fecundação do óvulo, nas camadas germinativas celulares: ectoderma, endoderma e mesoderma

Quadro 2

Fazendo a integração das três bios, Boadella, então, propõe um projeto terapêutico que inclui desbloqueio de respiração e de centros de emoção, retificação dos músculos e

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

integração postural e trabalhos envolvendo contato visual e comunicação verbal (WAGNER, 2022, p. 88).

Dito isso, embora já tenha falado algumas vezes sobre a importância da respiração neste trabalho, outra figura de destaque no curso e na terapia corporal é o *grounding* (do inglês, *ground*, terra, solo, chão, terreno, base, fundamento), exercício de enraizamento e conexão para que possamos manter os pés no chão, ficar presente, nos aterrar.

Trata-se de uma prática básica que foi utilizada no início de muitos grupos de movimento realizados durante o curso, que envolve uma sequência de carga, descarga e relaxamento. Nesse quadro, o *grounding* servia sempre como preparação para as subidas e descidas do grupo em segurança, porque, como ressalta Lowen (2022, p.25), "não se pode fazer sozinho a viagem a autodescoberta que constitui o processo terapêutico".

Sobre isso, em sua dissertação de mestrado *Grupo de Movimento*: conceituação, estado da arte e aplicação na área educacional, Tânia Alves Nogueira (USP, 2010) anota que Lowen se desvinculou um pouco de Reich e começou a experimentar exercícios no próprio corpo, criando mudanças na aplicação de técnicas corporais da Bioenergética:

> A primeira ocorreu tirando o paciente do colchão e trabalhando com ele em pé, inaugurando daí a posição do "grounding". Com esse termo partiram do pressuposto de que as pernas bem plantadas no chão, firmes, com energia, implicavam numa percepção interna e externa, e assim, além das sensações físicas, também originavam sentimentos (NOGUEIRA, 2010, p. 27).

Nesse ponto, em nota, Nogueira cita Lowen acrescentando que o termo *grounding* "é a pedra fundamental da Bioenergética, pois representa plantar os pés no chão, estabelecer contato com a realidade, com seu corpo, com sua sexualidade" (LOWEN, 1982, apud NOGUEIRA, 2010, p. 27).

Desta feita, como nem sempre damos conta de toda a confusão de nossas neuroses e por que algumas vezes precisamos de colo, a importância do *grounding* vem da necessidade de termos autonomia para estar sobre nossas próprias pernas.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Então, se o que é frágil precisa ser protegido e o que é fraco, precisa ser fortalecido, para além da proteção do grupo, precisamos de uma base aterrada forte para não despencar, seja ao lidar com nossos próprios traumas, que nos aprisionam, seja para não divagar, digamos assim, diante dos traumas do outro.

Foto 2

Acontece que quando passamos de quadrúpedes para bípedes, seja na evolução para o *homo erectus*, seja do gatinhar do bebê que se levanta e aprende a andar, ganhamos visão, mas perdemos o olfato e contato com a terra (*ground*).

Além disso, com a visão ampliada passamos a olhar para o futuro e nos deparamos com a angústia existencial da finitude – o grande problema do ser humano.

Enfim, ao lado, ou antes do *grounding*, até por que, como diz Lowen (2022, p. 31), o melhor modo de começar é com a respiração, é importante destacar a respiração como o primeiro passo do grupo de movimento. Ocorre que, embora se trate de algo natural, de fato, quando estamos pressionados na briga energética entre os desejos e a realidade, nos esquecemos de respirar e ativar nosso sistema límbico e ficamos com o neocórtex paralisado.

Com efeito, o trabalho da terapia corporal se inicia pela observação da respiração do paciente, porque é através dela que a energia circula ou não no corpo. Fala-se muito da importância de fazer uma inspiração profunda, mas esta ocorre naturalmente e não é possível a autorregulação se não houver a saída do ar na expiração.

Reich fala que o organismo encouraçado é incapaz de quebrar a própria expressar suas emoções biológicas elementares, não consegue expressar um suspiro de prazer e até quando tenta imitar um suspiro, “o resultado é um gemido, um urro reprimido, abafado, ou mesmo um impulso de vomitar” (REICH, 1998, p. 337).

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

É preciso soltar o ar, pulsar e soltar a energia que não pode ficar parada impedindo o fluxo vital sadio.

6.4 Grupo de movimento

Dentro do conceito de Reich de que saúde é o organismo no limite de sua capacidade de pulsação, o grupo de movimento é um método de trabalho da psicoterapia corporal que visa abrir espaço no corpo localizando resistências e desbloqueando as neuroses para permitir o fluxo saudável da energia.

Trata-se de método que se presta à autorregulação, conceito que vem da biologia e representa um núcleo da teoria reichiana, o qual pode ser entendido como um processo intrínseco do organismo responsável pela manutenção do seu equilíbrio (NOGUEIRA, 2010, p. 31).

Surgiu no final dos anos 1960, com base nas ideias de Reich de dar suporte à busca de expressão, liberdade, prazer, e outros modos de viver, que ganharam espaço a partir dos movimentos político-sociais da chamada contracultura, cujo lema central era a liberdade de expressão (NOGUEIRA, 2010, p. 21).

Tratando dos grupos de movimento no Brasil, Nogueira destaca o trabalho do Instituto Sedes Sapientiae de São Paulo para organizá-los e sistematizá-los na obra *Grupos de Movimento: Consciência e Expressão de si através do corpo* (1996), que se tornou material de referência na psicoterapia corporal e onde se propõe um modelo de sessões em grupo divididas em três momentos: aquecimento, desenvolvimento e fechamento.

> O primeiro visa preparar o grupo para entrada no trabalho específico do dia, fazendo com que entrem em contato com o corpo, sintam como eles estão e se desconectem das questões externas. Esse momento se faz importante para o facilitador também perceber o estado do grupo e determinar a condução do ritmo e dos exercícios no dia. Uma vez conectados com o corpo, percebendo a respiração, as tensões, dores ou outras sensações, o coordenador intervém com algum exercício,

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

> podendo ser respiratório, grounding, alongamento via o espreguiçar etc, buscando sempre proporcionar movimentos de soltura das articulações e da musculatura, proporcionando um aquecimento que facilite a circulação sanguínea e respiratória, vitalizando o organismo.
>
> O segundo momento, o do desenvolvimento do trabalho, entra especificamente nos exercícios referentes ao tema e objetivos do dia. Quanto a esse aspecto, M. D. P. Souza (...), considera que nesse momento é importante o coordenador conhecer os limites e características do grupo para saber qual o grau de profundidade que os participantes podem ir.
>
> Na terceira, constituída pelo fechamento, abre-se para as expressões verbais, a fim de saber como os participantes estão saindo do trabalho. Quando necessário, utilizam-se exercícios de integração ou relaxamento, ou até mesmo aqueles que favoreçam o contato com o outro ou com o ambiente que os cercam. (NOGUEIRA, 2010, p. 38/39)

Voltando à Reich, cabe lembrar que apesar de refletir o estado emocional de maneira imediata, a linguagem não é capaz de alcançar esse estado emocional em si (1998, p. 332). Dessa forma, como ressalta Lowen (2022, p. 10), é possível partir de uma mudança na atitude mental para melhorar o funcionamento corporal, todavia, a menos que os processos corporais fundamentais sejam significativamente modificados, qualquer mudança provocada desse modo será temporária.

Nesse sentido, o grupo de movimento vai envolver as três esferas do sistema cerebral em técnicas que iniciam com sensações que passam pelo bulbo reptiliano, geram emoções no sistema límbico e são traduzidas pelo neocórtex.

Paralelamente, trabalha-se no grupo de movimento, por exemplo, com as tensões musculares crônicas encontradas por todo o corpo, como sinais de impulsos bloqueados e sentimentos perdidos (LOWEN, 2022, p. 23), visando, porém, as três correntes energéticas de fora para dentro, isto é, do ectoderma, passando pelo mesoderma em direção ao endoderma (vísceras), ou vice e versa.

No mais, para não deixar de citar os anéis, no grupo de movimento são realizadas técnicas focadas nos sete segmentos corporais, que corresponde aos sete chakras do yoga:

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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 parte superior, anel ocular, anel oral, anel cervical e anel cardíaco; na inferior, anel diafragmático, anel abdominal e anel pélvico.

Enfim, tal qual na musculação o corpo saudável precisa que seja realizada toda semana, duas ou três vezes se possível, se para cantar é preciso que os músculos da língua, da mandíbula e as pregas vocais sejam trabalhados persistentemente, se para evitar que o assoalho pélvico desabe é preciso exercitá-lo com frequência, a saúde mental requer que a autorregulação seja integrada à rotina diária.

No grupo de movimento, porém, é exercitada com o amparo do grupo que segue guiado pelo cuidado técnico e metódico do terapeuta, que a conduz visando melhores resultados na autorregulação, no desmanchar da couraça, na apropriação da capacidade de pulsação que leva à melhor qualidade de vida.

7. CONCLUSÃO

Concluindo essa quarta jornada no curso no Instituto Raiz, depois de voltar ao nascimento e aos renascimentos, de caminhar pela lama e de experimentar ser a heroína da minha história, depois de passar por escaladas e quedas, percebo os passos difíceis que precisei dar para chegar a este lugar.

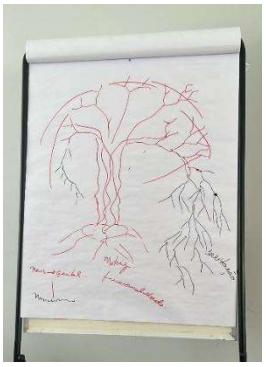
Talvez por conta de meu processo lento a que me referi na escrita de si, talvez em razão de ter iniciado este curso no formato online, antes da disponibilização das vacinas contra a COVID-19, talvez (ou certamente) travada em minhas resistências, demorei a entender a função do grupo de movimento que inaugurava as tardes de cada final de semana no curso no Instituto Raiz.

Aos poucos, quando passamos às aulas presenciais, e num crescente, os grupos de movimento foram sendo momentos de emoção e lágrimas que vinham com uma

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

facilidade, particularmente no terceiro ano quando comecei a frequentar, fora do contexto deste curso, outro grupo de movimento no próprio Instituto.

Como ainda me falta espontaneidade, sei que não eliminei a dificuldade de encontrar a palavra que traduzisse a emoção final de cada aula, mas compreendi a necessidade dessa busca como forma de olhar para mim, sem os disfarces e as manobras do caráter e de assimilar e trazer para o neocórtex a experiência vivida e sentida.



Não foi fácil nem agradável me deparar com minha história e me ver confusa por ter perdido contato com minha matriz funcional:

Foto 3

Certamente, a aula mais difícil de todo o curso foi a última, quando me vi, de volta às minhas defesas, propondo um trabalho de conclusão (que trataria de velhice e longevidade) feito por elas com meu caráter ferido e meus medos da vida e da morte.

Se isso me assustou, também foi a oportunidade para receber o título desse trabalho como presente final da Susana, que convidou, mais uma vez, a experimentar a alegria de viver. Uma oportunidade para olhar para meu caráter e silenciá-lo para que este trabalho fosse concluído por mim e não por ele.

Brincando de viver, como na canção, encerro lembrando que o grupo de movimento é a proposta de convidar a criança inocente e livre que conhecia a alegria, mas “teve seu espírito anulado ao ser obrigado a sentir-se culpada e envergonhada de seus impulsos naturais” (LOWEN, 1022, p. 27) a sorrir sem o travo de amargura e a se

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

aventurar e experimentar novas formas de lidar com suas frustrações, angústias e neuroses capacitando-a enxergar um novo dia.

8. BIBLIOGRAFIA

DOSSIÊ SUPER INTERESSANTE: **FREUD Para entender de uma vez**. Edição 415-A – maio de 2020. Editora Abril https://super.abril.com.br/superarquivo/415-a/ acessada em 13/02/2024

LOWEN, Alexandre. **Alegria: a entrega ao corpo e à vida** [4ª Edição revista]. São Paulo: Summus, 2022

NOGUEIRA, Tânia Alves. **Grupo de movimento: conceituação, estado da arte e aplicação na área educacional**. Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, como parte dos requisitos para obtenção do grau de Mestre em Psicologia. Área de concentração: Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano. Orientador: Prof. Paulo Albertini. São Paulo: 2010.

PIVA**,** Luciana. **Brincar de Viver**. Disponível em: https://lucianapiva.medium.com/brincar-de-viver-db25501f77f5 acessado em 21/01/2024

REICH, Wilhelm. **Análise do caráter** [3ª edição] São Paulo: Martins Fontes, 1998

WAGNER, Cláudio Mello. **A transferência na clínica reichiana** [2ª edição] São Paulo: Summus, 2022

Ilustrações:

Figura 1: Imagem do Sistema Trino Cerebral https://images.app.goo.gl/Za9UQKF2a5n1Zqgu9, Disponível em Agência Assoweb, acessado em 21/01/2024

Quadro 1: feito na aula do professor Homero e depois reescrito por mim no final deste trabalho

Quadro 2: apresentação das três bios com base em WAGNER (2022, p. 77 a 88)

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize COSTA, Vera Cecília de Arantes Fernandes. GRUPO DE MOVIMENTO E QUALIDADE DE VIDA. 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:_/_/

Foto 1: fotografia do nosso grupo de alunas do Raiz 2021 na noite da formatura dia 25/11/2023, no Hotel Recanto Shangrilá, em Brotas/SP, incluindo Ana Maura, Manuela, Tatiana, Lívia e Vera

Foto 2: fotografia do Murilo, meu filho, engatinhando em 2004

Foto 3: desenho feito pela Susana após meu atendimento em 23/09/2023