

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

ANDREZZA AP. GOUVEIA CARINI



A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Isto é que todos os neuróticos fazem, aprisionando-se ao destino que estão tentando evitar
(LOWEN, 1986, p. 46)

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	04
ESCRITA DE SI.....	05
GARIMPO.....	07
RAIZ E PROFISSÃO.....	09
CAPÍTULO DA TURMA.....	10
PESQUISA.....	14
CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Resumo

Este trabalho nasce da minha própria travessia como terapeuta em formação. Ao refletir sobre o medo, de falhar, de não ser aceita, de não ser suficiente, reconheço que ele não foi apenas um tema de estudo, mas uma experiência que atravessou minha história e se inscreveu em meu corpo. Tensões, rigidez e contenção emocional revelavam defesas construídas ao longo da vida. A partir das contribuições de Stanley Keleman, compreendi que emoção e corpo são inseparáveis, e que o medo se expressa fisiologicamente, moldando nossa forma. Em diálogo com Wilhelm Reich, especialmente em **Análise do Caráter** e **A Função do Orgasmo**, reconheci em mim a couraça de caráter que, ao mesmo tempo em que me protegeu, limitou minha vitalidade. Com Alexander Lowen, pude entender o medo da vida como medo da intensidade e do prazer. Minha formação no Instituto Raiz foi além do aprendizado técnico: foi um processo de amadurecimento emocional. Ao atravessar minhas próprias defesas, aprendi que não posso conduzir o outro sem antes sustentar meus próprios afetos. Hoje, compreendo que ser terapeuta é aceitar a própria vulnerabilidade e se permitir pulsar, transformando o medo em caminho de crescimento e presença clínica.

Palavras-chave: Medo; Corpo; Terapeuta; Tensões; Psicologia Corporal

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

PARTE I

Introdução

O medo sempre esteve presente em minha trajetória. O medo de falhar, de desapontar, de não ser aceita, de não ser suficientemente boa. Durante muito tempo, ele atravessou minhas escolhas de forma silenciosa, organizando minha maneira de estar no mundo. Percebo hoje que esse medo não se manifestava apenas em pensamentos ou sentimentos difusos, mas no meu próprio corpo: na respiração contida, na postura rígida, na dificuldade de me mover com espontaneidade. Minha história emocional foi, pouco a pouco, moldando minha forma física e minha maneira de me relacionar comigo mesma e com os outros.

Ao entrar em contato com a Psicologia Corporal e com os estudos de Wilhelm Reich, Alexander Lowen, Stanley Keleman e Cláudio Mello Wagner, comecei a compreender que corpo e emoção são inseparáveis. Reich descreve a couraça de caráter como um conjunto de defesas que protege o ego, mas que também limita a vitalidade. Ao estudar esse conceito, reconheci em mim mesma uma estrutura rígida, construída como forma de sobrevivência. Lowen fala do medo da vida como uma evitação da intensidade e do prazer; essa ideia ecoou profundamente em minha história. Keleman, ao afirmar que as emoções são experiências corporais organizadas na forma, ajudou-me a entender que meus medos estavam inscritos em minha musculatura, em meus gestos e na qualidade da minha presença.

Foi a partir desse reconhecimento que emergiu a questão central deste trabalho: como o medo do terapeuta atravessa a minha prática clínica? Se eu, enquanto psicóloga, carrego em mim marcas emocionais estruturadas no corpo, de que maneira elas influenciam minha escuta, minha postura e minha atuação diante do paciente? Compreendi que não é possível sustentar o processo do outro sem atravessar o próprio processo.

Este Trabalho de Conclusão de Curso nasce, portanto, do encontro entre teoria e vivência. Não se trata apenas de um estudo sobre o medo, mas de uma reflexão sobre meu próprio percurso de formação, especialmente a partir das experiências no Instituto Raiz, onde pude reconhecer minhas couraças, entrar em contato com minhas fragilidades e permitir que novas possibilidades de movimento emergissem.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Escrever sobre o medo do terapeuta é, para mim, um ato de coragem e de integração. É reconhecer que a formação profissional não se limita ao acúmulo de conhecimento técnico, mas exige um mergulho na própria história, no próprio corpo e nas próprias defesas. Tornar-me terapeuta tem significado, antes de tudo, autorizar-me a pulsar, não apesar do medo, mas junto com ele.

Escrita de si

“Se você não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve” é uma frase do livro Alice no País das Maravilhas, de Lewis Carroll. Ela é dita pelo gato quando Alice se vê em dúvida sobre qual direção seguir. Essa frase sempre me impactou e acompanhou os caminhos da minha vida.

Sou filha primogênita de uma mãe extremamente zelosa, que sempre teve muito medo de que eu me machucasse. Cresci ouvindo: “Andrezza, não faça isso” ou “não faça aquilo, você vai se machucar”. Assim, fui me tornando uma pessoa insegura e medrosa. Na escola, vivi alguns episódios de violência e, por duas vezes, precisei mudar de instituição. Essas experiências potencializaram ainda mais meus medos e inseguranças.

Na adolescência, fui uma menina retraída, tímida, insegura e com poucos amigos. Ao chegar à fase adulta, o medo continuava ao meu lado. O que eu faria da minha vida? E a frase martelava novamente em minha cabeça: “Se você não sabe para onde quer ir, qualquer caminho serve”.

Ao concluir o ensino médio, fiz um curso técnico e passei na Unesp para o curso de Ciências Sociais. Durante a graduação, tive contato com a Psicologia e despertei o desejo de cursá-la. Pela primeira vez, tive coragem de abandonar Ciências Sociais no terceiro ano. Fui trabalhar e iniciei a tão sonhada faculdade de Psicologia. Foram seis anos de muito esforço, sempre acompanhados de medos e inseguranças. A formatura chegou e, junto com ela, a pandemia. Permaneci no trabalho, que acabou se tornando minha zona de conforto. Mais uma vez, a frase ecoava em mim.

No período pós-pandemia, questionando o que faria com a graduação em Psicologia e buscando um propósito, comecei a pesquisar cursos na internet. Não sei se foi acaso ou destino,

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoaiz.com.br/> Acesso em: _/_/

mas encontrei o site do Instituto Raiz. Explorei cada detalhe, visitei as redes sociais e pensei: por que não? Afinal, como diz a frase, “qualquer caminho serve”.

Entrei em contato e agendei uma entrevista com Susana. Muito nervosa e insegura, contei que nunca havia tido contato com a Psicologia Corporal, mas que, ao acessar o site do Raiz, senti intuitivamente que aquele poderia ser o meu caminho. Percebi que ali poderia encontrar a segurança e o comprometimento de que precisava para iniciar minha atuação clínica.

Já se passaram quase três anos, e o Instituto Raiz se tornou um divisor de águas na minha trajetória. Cheguei extremamente insegura, com medo até mesmo dos grupos de movimento. Aos poucos, fui percebendo que a Andrezza que chegou ali era uma menina sem força, sem vitalidade, estática e sem movimento. Hoje reconheço que ainda tenho muito a crescer, mas ganhei vida, energia e acolhimento.

A energia despertada foi tão intensa que, por alguns dias, senti-me paralisada, sem compreender o que acontecia em meu corpo. Porém, dessa vez foi diferente: eu sabia que podia contar com ajuda. E, principalmente, a frase que sempre rondou meus pensamentos se transformou. Hoje, posso afirmar: agora eu sei qual caminho quero percorrer, e não é qualquer caminho que me serve.

Escrevendo a escrita de si, lembrei-me dessa música que tanto me representou com os meus medos e angústia:

Canção do medo

Medo, tenho medo, muito medo

Se o desejo é forte de ver

Minha vida se modificar.

Tenho medo, muito medo

Se a saudade é grande

Da noite sagrada

Em que eu quis amar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Vem a vontade de crescer.
Vem a coragem de gritar.
Aí, eu fecho os olhos,
Tranco a porta, calo a boca
Pra me guardar.

Medo, tenho medo, muito medo
Quando vem a vida e obriga
A gente a se decidir.
Tenho medo, muito medo
De enfrentar a morte e a má sorte
E eu tenho medo de seguir.

Vem a vontade de viver.
Vem a coragem de sorrir.
Aí, eu fecho os olhos, tranco o riso,
Calo a boca pra prosseguir.

Garimpo

No primeiro Kairós, ressignificamos o nascimento com cuidado e amor. No segundo, aprendemos a caminhar com as próprias pernas, na jornada do guerreiro. No terceiro, revisitamos e colocamos em prática tudo o que aprendemos e vivemos ao longo do percurso.

Durante os três anos de formação, foram vivenciadas aulas ministradas por professores acolhedores, cujos ensinamentos ultrapassaram o espaço acadêmico e passaram a integrar o cotidiano profissional e pessoal. Cada docente, com sua didática e singularidade, contribuiu de maneira significativa para a construção do pensamento clínico e para o aprofundamento teórico-prático da Psicologia Corporal.

A aula inaugural foi conduzida pela professora Susana, que apresentou os fundamentos da Psicologia Corporal, promovendo integração entre os alunos por meio de dinâmicas em

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/_

grupo. Ao longo do curso, abordou conteúdos relacionados às camadas embrionárias ectoderma, mesoderma e endoderma, e ao pensamento funcional. Destacou-se, ainda, sua orientação nos atendimentos clínicos supervisionados, nos quais ofereceu direcionamentos técnicos e reflexões fundamentais para o aprimoramento da prática terapêutica. Era sempre muito prazeroso ouvi-la falar de seus casos clínicos e receber suas orientações sobre como melhorar nossa prática clínica. Se hoje me sinto terapeuta, é porque fui guiada por ela nessa jornada.

Depois vieram as aulas com o professor Wilson Klain. É sempre muito enriquecedor ouvi-lo falar sobre o nascimento da psicanálise, o funcionamento do aparelho psíquico, a importância dos sonhos para o inconsciente e perceber, por meio de casos clínicos e exemplos, como a psicanálise está presente em nosso cotidiano.

O professor Cláudio Wagner, com sua doçura ao falar sobre Reich, trouxe-nos uma introdução à história de Wilhelm Reich e às transformações que ele promoveu na psicanálise, especialmente com a teoria da **Análise do Caráter** e a obra **A Função do Orgasmo**. Ele enfatizou a importância da busca pela vitalidade e como as couraças podem diminuir nossa potência de vida. Também ressaltou como é fundamental que o analista trabalhe o próprio caráter para não o sobrepor ao do paciente. Sempre nos mostrava, na prática, exercícios da Psicologia Corporal.

O professor José Carlos, com sua sabedoria de vida, é uma delícia de ouvir. Ele nos ensinou sobre neurociência, explicando o funcionamento do sistema nervoso periférico, autônomo, parassimpático e límbico. Falou sobre o processo de adoecimento e sobre como nossa sociedade ainda não aprendeu a escutar o corpo. Muitas vezes, segundo ele, o processo de cura começa com a reconexão consigo mesmo. Em suas aulas, aprendemos a meditar, a respirar e a escutar o próprio corpo.

O professor Homero, com sua timidez e calma ao falar, aprofundou o pensamento funcional e reforçou a ideia de que corpo e mente formam uma unidade funcional. Apresentou também o conceito de orgonomia, de Reich, e nos ensinou a montar e utilizar a manta de orgone.

A professora Sandra, com grande delicadeza, nos ensinou biodinâmica, abordagem desenvolvida por Gerda Boyesen com base nos princípios reichianos. Enfatizou a importância do respeito ao tempo do paciente e de suas defesas, bem como a necessidade de estabelecer

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

uma relação terapêutica que reconheça e acolha as resistências do paciente. Destacou a massagem terapêutica como recurso de liberação emocional e relaxamento, demonstrando, em sala de aula, técnicas práticas para compreensão do método. Foi uma das aulas que mais gostei no curso.

A professora Cris Coltro apresentou a Biossíntese, abordagem criada por David Boadella, destacando a integração entre corpo, mente e espírito. Foram retomadas as camadas embrionárias no processo de formação do indivíduo, bem como discutida a relevância da vida intrauterina e da relação mãe e bebê.

O professor Fernando abordou a Análise Bioenergética, fundamentada nos estudos de Alexander Lowen, enfatizando a sistematização do trabalho corporal associado à psicanálise. Ressaltou que o objetivo da abordagem não se restringe à remissão de sintomas físicos, mas envolve a liberação de emoções reprimidas, a ampliação da consciência corporal e a promoção de uma vida mais integrada e vital. Também realizou demonstrações práticas de atendimento clínico, favorecendo a compreensão da aplicação técnica. Outra aula que me deixou encantada.

Não poderia deixar de falar dos monitores.

Durante todo o nosso processo no Raiz, eles são peças fundamentais em nossa trajetória. Cadu, sempre brincalhão; Dju, com sua amorosidade; Eliana, com sua calma; Ivan, com sua força; Carol, com sua alegria; Bruno, sempre certo nos comentários; e Fabi, sempre nos trazendo novos conhecimentos. A cada um de vocês, o meu muito obrigada!

Raiz e profissão

A universidade, muitas vezes, assemelha-se a uma mãe pouco carinhosa: gera o filho e o lança ao mundo dizendo: “Vá em frente e se vire”. Ao concluir a faculdade, senti-me como um recém-nascido que veio ao mundo, mas não recebeu o cuidado e o acolhimento necessários. Estava desorientada e me perguntava: o que devo fazer agora?

Diferentemente da faculdade, que nos lança ao mundo logo após o “nascimento”, no Raiz encontramos acolhimento e suporte para enfrentar nossos medos e sofrimentos. Como diz o ditado, “uma boa mãe é aquela que se torna desnecessária”. O Raiz exerce esse papel: forma

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

filhos adultos, independentes e fortes para a vida, mas que ainda podem ouvir, com segurança, a voz amorosa que diz: “Estou aqui, se precisar”.

O Raiz tem me proporcionado a coragem necessária para sair da minha zona de conforto e me lançar em minha trajetória profissional na Psicologia. Tornar-me terapeuta tem despertado em mim um medo imenso, um frio na barriga constante, mas também uma confiança profunda de que tudo pode dar certo. Eu poderia ter desistido, como alguns amigos fizeram ao longo do caminho, mas permaneci. Aprendi que a vida pulsa, e que é preciso pulsar com ela.

Capítulo da turma

O que nos levou a entrar no Raiz?

Estávamos perdidos! Queríamos achar caminhos! Buscar nos tornarmos o que nós nascemos pra ser e ainda não sabíamos (ou ainda não sabemos)!

E chegamos ancorados no desejo de agregar ao campo profissional!

Queríamos nos “especializar” em Psicologia Corporal, mas acabamos encontrando caminhos para nós mesmos. Caminhantes, pulsantes!

Chegamos sem nada saber e hoje acreditamos no não-saber! Acreditar no vivencial! O Raiz, para além de uma formação, é uma forma de viver!

O Percurso

Éramos dez egos muito diferentes, tentando nos encontrar! Após o final do primeiro semestre, o Fernando nos deixou. Primeiro ano, acho que a palavra que nos definia era medo e, talvez, frustração.

Após o fim do segundo semestre, foi a Sandra que saiu. O Antônio Rafael foi uma representação do que nós não queríamos ver: o material recalcado. Ele nos ofereceu, com isso, uma grande oportunidade de aprender, de ver nossas partes mais obscuras ou que não conseguimos expor!

Após metade do tempo de formação, tornamo-nos realmente um grupo; durante a travessia da lama (3º Kairós), cuidando, partilhando. Após isso, o Hélio saiu da formação. Percebemos que o grupo perdeu um membro importante.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Do que nos deixaram, conversamos sobre a possibilidade de termos os expulsados. Será que estávamos tentando expulsar nossas próprias angústias?

A Eli não pôde nos acompanhar na travessia da lama e, após esse encontro, ela nos reuniu on-line para partilharmos nossas experiências. Acreditamos que foi um encontro bem potente para nos conhecermos melhor e para nos reconhecermos como um grupo.

No Kairós posterior (quarto), a Andrezza pediu nas entrelinhas: “a gente sente muita falta se alguém mais sair do grupo”. Nossos sonhos se entrelaçaram!

Finalizamos em seis! Finalmente um grupo! Falamos sobre o “querer mais” da vida, das nossas relações; como o que encontramos no nosso grupo!

Como foram os Kairós para o grupo?

No primeiro kairós, nascemos sem sabermos o que iria acontecer, bebês assustados.

No segundo, pequenos vínculos para uns e necessidade de individualidade para outros.

No terceiro, pré-adolescentes, confiaram-nos os cajados. Começamos a entender que éramos parte importante de um todo. A partir da travessia na lama, começamos a nos tornar um grupo.

Como adolescentes, chegando à vida adulta, no quarto kairós, nos sentimos verdadeiramente um grupo, “um time na lógica do dois”.

“Ninguém pode soltar a mão de ninguém.”

Nosso quinto kairós, a jornada do herói, nos mostrou as diferentes formas de amar!

Vivenciamos diversos tipos de amores: amor em excesso, em falta, amor preso, amor correspondido, não correspondido... Amor na medida, amor que cura, fé no amor, fé na vida!

Quando estávamos reprimindo coisa boa, junto com nossas histórias e questões individuais e o que estava precisando vir ‘de sombra de Jung’ (acho que vale uma explicação aqui). É coisa boa, alegria, excitação, confiança. Medo de acessar coisas negativas e que estavam coladas. Está sendo tão bom perceber, fazer a cirurgia de sensações, amar diferente e poder vibrar de amor! Isso é precioso, é pra vida!

Discutimos e avaliamos o quanto nosso grupo estava dando valor à parte ruim e não na abundância da vida. Temor, medo, carga em cima do coisa ruim... Masoquismo!

Estamos segurando tanta coisa boa. Lugares que desarticulam, perdem a movimentação livre! O que nos une? AMOR!!!

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Característica em comum: um grupo pré-genital, energia acumulada, peito pra cima!
Estamos conseguindo integrar a sombra e o amor!

Nossa música (Ser amado - Dani Black):

“Pode ser mais simples
Não tão complicado
De estarmos juntos
E só ser amado
E amar, amar
Sem querer o certo
Sem querer um lado
De estarmos perto e só ser amado
E amar, amar.”

Papeis dos Integrantes:

Nosso grupo está avaliando que não temos papeis fixos, vamos oscilando entre esses papeis.

Carol

Traz amorosidade para o grupo. É nossa fada madrinha, às vezes deixa de ser a fada e dá oportunidade para que possamos nos integrar para nos entregar.

“Ela fica na clareira nos chamando, enquanto estamos atrás da árvore, esperando esse chamado”! Mas é importante lembrar que a gente transita nos papeis!

Andrezza

É nossa autoridade (com ternura)! Autêntica, coloca ordem e traz vigor ao grupo! Um ordenamento! Uma interdição para que a gente pudesse nos dar contorno (uma poda viçosa, trazendo-nos de volta pro tronco, para essência) e perceber a importância de ninguém soltar a mão de ninguém.

Christie

É nossa porta voz (de palavras e de sentimentos)! Ela consegue sentir e dar indícios de algo que também é nosso! Uma exuberância! Forte e sensível! Uma fortaleza que guarda segredos.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoaiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Lari

Identidade. Laço no grupo, coordenação de identificação, vínculo, segurança, uma pessoa gostosa de ver e conviver. Humildade e existência. “Eu estou aqui!”

Gi

Alegre, confiante, resiliente e resistente! Resistência que vem da sobrevivência, mas que está se permitindo. Docilidade que, muitas vezes, não deixa a gente ver, mas depois que a gente viu, já conhecemos o amor que tem dentro dela. Dá pra ver a bravura! Que é diferente de “brabeza”!

Júnior

Á força do homem no grupo. Foi amolecendo a dureza da ginga! Racional! Com uma máscara que parece desconfiança, mas não é! Traz a surpresa. E ir confiando para se surpreender. Ganhou gingado há muito mais tempo do que a cabeça deixou que ele percebesse!



A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

PARTE II

Pesquisa

O medo do terapeuta

O medo da vida, de falhar, de desapontar, de não ser aceito, atravessa a existência humana e, muitas vezes, estrutura silenciosamente nossa forma de estar no mundo. O medo de tentar e não conseguir, a vergonha, a culpa, as inseguranças e o desamparo erguem barreiras internas que, conforme o modo como são vividas e elaboradas, podem se transformar em coraças. Nossa história não permanece apenas na memória: ela se inscreve no corpo, na respiração, na postura e nos movimentos.

Segundo Stanley Keleman, no livro **Anatomia Emocional** (1985), o medo não deve ser compreendido como uma emoção abstrata da mente, mas como um fenômeno fisiológico inscrito no corpo; isto é, nossos sentimentos são experiências que se manifestam e deixam marcas corporais. Emoção e corpo são inseparáveis: não possuímos corpo e mente distintos, pois ambos caminham juntos. O autor afirma que o medo é visível no corpo por meio de mudanças de postura, tensões musculares, retrações e contrações. A integração entre corpo e emoção constitui um processo contínuo, no qual experiências emocionais passadas moldam a forma física no presente; assim, vivências intensas de medo podem contribuir para padrões musculares e hábitos posturais que refletem essa emoção.

Keleman (1985, p. 59) relata:

Somos um oceano de líquidos estruturantes e uma forma, uma configuração orgânica, um formato, uma geometria, um padrão de pulsação que leva a certos padrões de experiência de vida, sentimentos e pensamentos, tanto em nós quanto com os outros.

O medo, a tristeza e a raiva caminharam comigo desde o nascimento. Em análise e nos trabalhos em grupo no Instituto Raiz, percebi que meus pais, melancólicos e raivosos, perpetuaram o medo de serem felizes ao longo da vida, e eu abracei esses sentimentos como se fossem meus. Transformei meu corpo em um corpo rígido, sem movimento e sem capacidade de luta. Aprisionei-me em meus medos, no controle e em meu caráter neurótico.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Na obra **Análise do Caráter**, Wilhelm Reich (1995) amplia a compreensão psicanalítica da neurose ao deslocar o foco dos sintomas para a estrutura do caráter. Para o autor, o caráter corresponde a uma organização relativamente estável das defesas do ego, constituindo uma forma de o indivíduo se relacionar consigo mesmo e com o mundo.

Nesse contexto, Reich introduz o conceito de couraça de caráter, entendida como um sistema defensivo que se expressa tanto no plano psíquico quanto no corporal. A couraça de caráter protege o ego contra perigos internos e externos, mas, ao mesmo tempo, reduz sua mobilidade e capacidade de satisfação, limitando a espontaneidade emocional e o fluxo vital do organismo.

De acordo com Reich (1995, p. 167):

Concebemos o caráter como um fator determinado essencialmente de modo dinâmico, e que se manifesta no comportamento característico de uma pessoa: o andar, a expressão facial, a postura, a maneira de falar e outros modos de comportamento. Esse caráter do ego é moldado por elementos do mundo externo, a partir de proibições, inibições pulsionais e as mais variadas formas de identificação. Assim, os elementos materiais da couraça do caráter têm sua origem no mundo externo, na sociedade.

Reich destaca a indissociabilidade entre corpo e mente ao afirmar que toda atitude de caráter possui uma atitude corporal correspondente. Dessa forma, tensões musculares crônicas, padrões respiratórios restritos e bloqueios corporais refletem defesas emocionais profundamente enraizadas. A couraça corporal é, portanto, a manifestação somática da couraça de caráter. De acordo (REICH, 1995, p. 59), “a couraça do caráter é expressão concreta da defesa narcísica cronicamente implantada na estrutura psíquica”.

No livro **A Função do Orgasmo** (1979), Reich apresenta a relação direta entre saúde psíquica, funcionamento biológico e capacidade de entrega orgástica. Para o autor, a sexualidade constitui um princípio regulador fundamental da vida emocional e somática. Os conflitos psíquicos e as neuroses se relacionam à incapacidade do organismo de descarregar plenamente a energia biológica acumulada. Essa descarga ocorre por meio da experiência do orgasmo pleno, entendido não apenas como evento genital, mas também psicológico.

Essas formulações teóricas encontraram eco na minha própria história. O medo, a tristeza e a raiva caminharam comigo desde o nascimento. Cresci em um ambiente em que a

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

expressão emocional era contida: o choro precisava ser silenciado, a raiva reprimida e até a alegria parecia perigosa. Recordo-me de um jantar em que perguntaram a meu pai qual momento alegre gostaria de reviver antes de morrer; ele respondeu que não tinha nenhum. Essa fala revelou o quanto o prazer era distante em meu contexto familiar. Aprendi, então, a temer a própria excitação e a intensidade dos sentimentos.

Em **O Medo da Vida**, Alexander Lowen (1986) parte do pressuposto de que o ser humano nasce com uma tendência natural à vitalidade, ao prazer e à expressão espontânea. Entretanto, quando a criança vivencia situações de rejeição, frustração excessiva, ausência de acolhimento ou insegurança afetiva, desenvolve mecanismos de defesa para se preservar da dor psíquica. Tais defesas, inicialmente necessárias à sobrevivência emocional, cristalizam-se ao longo do desenvolvimento, configurando o que o autor denomina “estruturas de caráter”. Essas estruturas são observáveis tanto no comportamento quanto na organização corporal, por meio de tensões musculares crônicas, bloqueios respiratórios e limitações na expressividade emocional.

O “medo da vida” se refere ao receio inconsciente de se entregar à intensidade do sentir. Trata-se do medo de amar, de desejar, de afirmar-se, de assumir riscos e de ocupar o próprio lugar no mundo. Para Lowen, viver plenamente implica vulnerabilidade, pois exige contato com emoções profundas, inclusive aquelas associadas à dor e à frustração. Assim, muitos indivíduos optam por manter padrões de controle, rigidez e distanciamento afetivo como forma de evitar o sofrimento, ainda que isso resulte em empobrecimento da vitalidade e da autenticidade.

A sua proposta terapêutica, ele enfatiza a importância de fazer terapia e o trabalho corporal como via de acesso às emoções reprimidas. Por meio de exercícios bioenergéticos, aprofundamento da respiração e ampliação da consciência corporal, busca-se dissolver tensões crônicas e restaurar o fluxo energético do organismo. O objetivo não é apenas aliviar sintomas, mas possibilitar que o indivíduo recupere sua capacidade de sentir, de se expressar e de sustentar relações mais genuínas.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Lowen (1986, p. 49) afirma:

Lutar contra o destino só emaranha ainda mais profundamente a pessoa em seus meandros. Como animal apanhado numa rede, quanto mais se debate a fera, mais apertado é o laço que amarra. Quererá isto dizer que estamos fadados, sem saída? Não temos escapatória somente quando lutamos contra nós mesmos. A vantagem principal da terapia é ajudar a pessoa a parar de lutar contra si mesma.

Cheguei ao Raiz insegura, com medo dos grupos de movimento e do contato mais profundo com meu corpo. Ao longo de três anos de formação, a experiência foi além da especialização técnica: tornou-se um processo de amadurecimento subjetivo. A cada aula, supervisão e vivência corporal, fui reconhecendo minhas couraças, compreendendo meus padrões defensivos e permitindo que novas experiências emocionais encontrassem expressão.

O contato com diferentes abordagens corporais como a Bioenergética, Biodinâmica, Biossíntese e com professores que integravam teoria e prática possibilitou a construção do meu “eu terapeuta”.

A vivência do campo transferencial, como destaca Claudio Mello Wagner, ensinou-me que o trabalho clínico exige atenção constante às próprias emoções e defesas. Não é possível conduzir o outro sem atravessar a si mesmo.

Na obra **A transferência na clínica reichiana**, Claudio Mello Wagner enfatiza a importância do campo transferencial no processo terapêutico. Segundo Wagner (2022, p. 101):

Quando estamos trabalhando, a noção de campo transferencial é fundamental. Na prática clínica, as transferências e contratransferências são constantemente ativadas na relação terapêutica. O decisivo é que o terapeuta esteja atento a essas manifestações e incida o trabalho interpretativo sobre elas. Também no trabalho de supervisão clínica, o estudo deve ser realizado primeiramente sobre a transferência e a contratransferência do terapeuta.

A vida possui uma sabedoria que nem sempre compreendemos, mas que me conduziu ao Raiz. Ali, aprendi que, para viver de fato, é preciso pulsar, e não apenas sobreviver. O grupo de movimento foi extremamente enriquecedor. Aprendi a conhecer melhor o meu corpo e a compreender, na prática, a curva orgástica, estudada em sala de aula: tudo na vida tem o seu momento de excitação, o seu ápice e o tempo necessário para descansar e desacelerar.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Diferentemente da faculdade, que nos lança ao mundo após a formação, no Raiz encontramos suporte para encarar nossos medos e sofrimentos. Como diz o ditado, “uma boa mãe é aquela que se torna desnecessária”. O Raiz tem exercido esse papel: formar adultos independentes e fortes para a vida, sempre com a mensagem implícita: “estou aqui, se precisar”.

Sinto-me uma terapeuta mais preparada e confiante em meus atendimentos clínicos. Ainda sinto um frio na barriga ao receber um paciente, porém reconheço que o meu processo no Raiz me proporcionou mais segurança e fez com que o medo deixasse de me dominar e me paralisar. A forma como a abordagem terapêutica nos é apresentada no Raiz foi, para mim, um fator determinante para que eu me sentisse capaz de ocupar a cadeira de terapeuta com mais confiança.

No terceiro ano, nos revezamos nos atendimentos, assumindo tanto o papel de terapeuta quanto o de paciente, colocando em prática tudo o que aprendemos ao longo dos três anos de curso. Sentar-se na cadeira do paciente também contribui profundamente para o desenvolvimento da empatia e exige coragem para nos expormos e vivenciarmos nossos próprios processos.

Durante uma das aulas da professora Cris Coltro, foi realizado um atendimento clínico em grupo e foi nesse contexto que me sentei, pela primeira vez, na cadeira de terapeuta. Senti muito nervosismo e medo, além de uma intensa vontade de sair correndo da sala. Ainda assim, consegui respirar, centrar-me e me permitir ser guiada pelo coração.

Foi nesse movimento interno que percebi o quanto eu desejava ser terapeuta, fazer parte do processo de amadurecimento de alguém e poder auxiliar o outro em sua própria trajetória de mudança.

Outro ponto fundamental na construção do meu eu terapeuta foi estar em terapia na abordagem corporal ao longo do meu processo no Raiz. Além de trabalhar questões que emergiam nos trabalhos em grupo, tive a oportunidade de vivenciar, na prática, a terapia corporal por meio de exercícios que fui vendo ao longo do curso. Isso me permitiu compreender, de forma mais integrada, a teoria aprendida, percebendo em mim mesma alguns processos de defesa e a maneira como a couraça se manifesta e atua no meu corpo.

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

Hoje reconheço que ainda tenho muito a crescer, mas já não me percebo como aquela menina rígida, sem vitalidade e sem movimento. A energia que antes era bloqueada começou a pulsar; em alguns momentos, sua intensidade chegou a me assustar, mas, diferentemente do passado, pude buscar apoio. Aprendi que pedir ajuda não é fraqueza, mas parte do processo de amadurecimento.

Assim, o medo que antes me paralisava passou a ser reconhecido como parte da minha história, não mais como prisão, mas como elemento de transformação. Assumir o lugar de psicóloga corporal tornou-se a afirmação de um percurso em que teoria e vivência se entrelaçam. Hoje, sei qual caminho desejo seguir e compreendo que viver implica pulsar, sentir e sustentar a própria intensidade.

Conclusão

Ao chegar ao fim deste percurso, percebo que a Psicologia Corporal não enriqueceu apenas a minha prática, ela me transformou como pessoa. A partir dos estudos de Wilhelm Reich, Alexander Lowen e muitos outros autores, compreendi que o corpo não mente, que ele guarda a minha história e revela aquilo que muitas vezes tentei calar. Antes, eu entendia o medo como fraqueza; hoje, reconheço-o como parte da minha constituição

A Psicologia Corporal contribuiu para a minha prática porque me ensinou, primeiro, a olhar para mim. Aprendi que não posso sustentar o medo do outro se não reconheço o meu. Ao entrar em contato com o meu medo, percebi como a minha respiração era contida, o meu corpo era rígido, fui, aos poucos, flexibilizando o meu corpo, nos grupos de movimento. Tornei-me uma terapeuta mais humana, menos exigente comigo mesma e, conseqüentemente mais disposta e com coragem pra exercer minha profissão, minha prática deixou de ser um lugar de prova e passou a ser um espaço de encontro.

Meus ganhos foram profundos. Pessoalmente, sinto-me mais viva, mais presente no meu corpo e nas minhas relações e com mais coragem para sentir. Já não fecho os olhos e calo a boca para me guardar como fazia antes. Profissionalmente, construí confiança. Aquela menina insegura, que temia não ser suficiente, hoje consegue sentar-se na cadeira de terapeuta e sustentar o silêncio, a emoção e até o próprio medo que surge na sessão. Aprendi que pedir

A reprodução deste artigo na íntegra está proibida. Para referenciar trechos partes, utilize CARINI, Andrezza, Ap. G. O MEDO DO TERAPEUTA, Susana Z.; ALMEIDA, Fabiana, A.R. Revista online, Trabalhos em Psicologia Corporal Reichiana. Araraquara, 2026: Instituto Raiz, Clínica Escola e Psicologia Corporal. <https://institutoraiz.com.br/> Acesso em: _/_/

ajuda, buscar supervisão e reconhecer limites não diminuem minha competência, ao contrário, fortalecem minha ética.

Com o diálogo entre os saberes, constatei que teoria e vivência precisam caminhar juntas. Não basta compreender Reich; é preciso experimentar no próprio corpo aquilo que se estuda.

Acredito que meus objetivos foram cumpridos. Consegui compreender como o medo do terapeuta atravessa minha prática e como ele pode tanto limitar quanto aprofundar o trabalho clínico. Minhas hipóteses se confirmaram: quando não reconhecido, o medo enrijece, distância e empobrece a escuta; quando acolhido e elaborado, ele amplia minha empatia e minha presença.

Hoje, concluo este trabalho sentindo que algo em mim se reorganizou. O medo ainda existe, mas não me paralisa como antes. Ele caminha comigo, mas não decide por mim. Se antes qualquer caminho servia, agora sei que escolho caminhar com consciência, corpo e coração.

Referencias

BLACK, Dani. **Ser amado**. Intérprete: Dani Black. In: BLACK, Dani. Dilúvio. São Paulo: Independente, 2015. 1 CD.

LOWEN, Alexander. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. 9. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1986.

MORAES, Vinicius de; TOQUINHO. **Canção do medo**. Intérprete: Toquinho. In: TOQUINHO. Toquinho & Vinicius. São Paulo: RGE, 1971. Disponível em: <https://www.letras.mus.br/toquinho/87181/>. Acesso em: 27 fev. 2026.

REICH, Wilhelm. **A função do orgasmo**. 5. Ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1979.

REICH, Wilhelm. **Análise do caráter**. 2. Ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995

WAGNER, Claudio Mello. **A transferência na clínica reichiana**. 2. Ed. Ver. São Paulo Summus Editorial, 2022