



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

SEMENTES DE UM NOVO TEMPO – RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA ESCOLA DO ENSINO FUNDAMENTAL DE CAMPINAS

Pedro Mourão Roxo da Motta
Letícia Lovato Dellazzana-Zanon

RESUMO

A oficina “Sementes de um novo tempo” recebeu esse título em alusão ao projeto crianças do futuro desenvolvido por W. Reich, para quem, por meio do trabalho com crianças e jovens seria possível proporcionar uma mudança significativa da sociedade. O presente trabalho trata-se de um relato de experiência do Estágio Básico III - Psicologia na Educação/Escola, realizado no oitavo período de estágio em Psicologia Educacional em uma escola do Ensino Fundamental e Médio no município de Campinas-SP. Foram realizadas 08 intervenções com um grupo de alunos de 12 a 15 anos com intuito de proporcionar um local de abertura emocional em que os participantes pudessem romper com a estrutura narcisista construída socialmente e demonstrar suas vulnerabilidades e fraquezas, para que assim houvesse uma integração e resignificação dos conteúdos abertos proporcionando auto-regulação, promoção de saúde e prevenção da auto agressão. A intervenção foi composta por 08 encontros dos quais participaram 09 alunos de 12 a 15 anos. Foram utilizadas vivências corporais com base nos preceitos da terapia Reichiana de integração mente-corpo por se acreditar que o trabalho corporal possui um grande potencial para proporcionar descarga emocional e rompimento com a estrutura narcísica. Os resultados obtidos foram satisfatórios e demonstraram que um ambiente favorável para exposição de vulnerabilidades é extremamente importante para os jovens adolescentes que estão formando suas consciências, provendo auto-regulação, promoção de saúde mental e prevenção da auto-agressão.

Palavras-chave: Psicologia Educacional, auto regulação, descarga emocional.

INTRODUÇÃO

O presente relato de experiência foi fundamentado na oficina “Sementes de um novo tempo” o qual foi facilitado por meio do Movimento Acordar (MA), movimento este constituído por professores e alunos do Ensino Médio e Fundamental e organizado como um grupo independente dentro da Escola Professor João Lourenço Rodrigues (EPJLR), situada no município de Campinas-SP. O MA foi fundado em abril de 2014, e tem como intuito promover atividades que gerem atos de solidariedade entre alunos da escola João Lourenço com a comunidade. Coordenado por uma ex-professora M. L., esse movimento, segundo sua coordenadora, vinha apresentando uma demanda de um trabalho emocional em que seus



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

membros pudessem abrir seus corações e falar de suas angústias, anseios, medos, fraquezas e vulnerabilidades.

Diante da demanda apresentada pelo MA, e considerando que nos tempos atuais a auto-agressão realizada por adolescentes tem crescido exponencialmente, provocada, dentre outros aspectos, pela escassez de um espaço em que se possa construir vínculos afetivos significativos, foi escolhido como foco o trabalho com emoções e sentimentos por meio de vivências corporais embasadas na abordagem Reichiana que integra mente e corpo (Mesquita et al, 2011; Vilhena, 2016). O intuito dessa escolha foi o de prevenir o agravo da autoagressão e promover saúde, para que, assim, os jovens pudessem ter um espaço em que tivessem a possibilidade de criar vínculo emocional, falar de seus anseios e angústias, e assim, descarregarem, na medida do possível, a tensão emocional interna.

A crescente onda cultural de auto-agressão por parte de adolescentes vem adquirindo cada vez mais força e destaque na sociedade contemporânea. A adolescência é um período de transição de fortes mudanças físicas, mentais, emocionais e sociais que, por si só, geram um alto nível de angústia transformando essa fase da vida do indivíduo em uma fase extremamente rica, complexa e cheia de conflitos e desafios internos e externos (Mesquita et al, 2011). Estas transformações, ainda que subjetivas, não ocorrem de forma isolada do contexto social, familiar e escolar (Reich, 1998). É possível afirmar, por tanto, que a saúde emocional do adolescente está diretamente ligada à um ambiente que proporcione a possibilidade de auto-regulação possibilitando que o jovem possa expressar e dar vazão aos seus anseios, angústias e medos.

O conceito de auto-regulação é central na abordagem Reichiana, visto que esta abordagem parte de premissas vitalistas da vida e do ser humano. Para Reich o ser humano tem a predisposição à saúde, e que se for respeitada a capacidade humana de auto-regulação ele se desenvolve da melhor forma possível. Para o autor, quanto mais o desenvolvimento é natural melhor ele é, Reich acreditava que deveria haver a promoção da saúde das crianças e jovens com o mínimo de intervenção possível, e que o foco na correção do infante e não no desenvolvimento de sua potência teria como consequência uma alteração em seu desenvolvimento natural (Faria, 2012).

Assim, segundo a abordagem Reichiana, não é por meio de intervenções que se combateria a auto-agressão, mas por meio de um ambiente que proporcione a possibilidade para auto regulação. A auto-agressão está ligada a um conjunto de ferimentos feitos em si mesmo, que não tem intenção suicida por si só, sendo a forma mais comum dessa auto-



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

agressão cortar a pele. O ferimento feito na pele possibilita o alívio de emoções “negativas” que não estão podendo ser expressas, permitindo uma descarga do nível de angústia, que pode ser elucidado nas palavras: “O desejo de se automutilar surge como fruto de um impulso, precipitado por um acumular de eventos estressantes” (Mesquita et al., p. 100).

O problema da auto-agressão se manifesta especialmente em adolescentes que apresentam problemas nas relações, ou seja, uma dificuldade no aprofundamento e criação de vínculos, fator este preponderante para a abertura e expressão emocional de angústias e anseios. Apesar da auto-agressão não estar diretamente ligada a impulsos suicidas, ela pode desencadear os mesmos, os achados de Mesquita et al (2011) revelam que os adolescentes que se auto-agridem podem vir a ter impulsos de suicídio, e que esse fato indica uma progressão no sofrimento a um nível insuportável, levando, conseqüentemente, o adolescente a ter o suicídio como única forma de acabar com ele. Estas considerações reforçam a compreensão de que a falta de vínculos e de um espaço que dê vazão a expressão de dores e anseios emocionais tem colaborado substancialmente com o aumento do índice de auto-agressão e suicídio, a falta desse ambiente fica claro na descrição de Vilhena (2016, p.692): “Que dor seria essa que não podia ser acolhida? Nada falo, apenas olho... Busco uma pista sobre a origem das cicatrizes e de suas inscrições, mas o que encontro... é sua certeza de que não se apagarão, ancoradas em um profundo mutismo”.

Vilhena (2016) argumenta que a cultura vigente não possibilita um espaço para a reflexão à cerca do sofrimento, assim o jovem, por não ter esse espaço, utiliza o corpo para simbolizar sua dor. Pautando-se na visão Reichiana de integração mente-corpo essa afirmação seria relevante, mas manteria uma lacuna na integração da consciência, pois antes de poder simbolizar suas angústias, é necessário que o indivíduo possa expressá-las. É possível afirmar que a cultura vigente valoriza muito a imagem e o pensamento, e desvaloriza as emoções e sua expressão, pois a expressão de emoções profundas está diretamente ligada à expressão de fragilidades e vulnerabilidades, atributos estes que rompem com o modelo narcisista da sociedade contemporânea (Reich, 1953).

O olhar integrativo da consciência, segundo Reich (1953), visa integrar cultura, psique e corpo, por meio do conceito de autopercepção desenvolvido pelo autor. Para ele o processo de estruturação da consciência se dá através de quatro funções, são elas: (A) Percepção (a vida percebe o mundo a sua volta); (B) Sensação (a vida responde com mudanças internas, sensações corporais); (C) Pensamento (a vida reflete a respeito do percebido e seu sentido); (D) Ação (a vida reage a partir dessa reflexão). Já no nível cultural, segundo o mesmo autor, a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

cultura atua sobre a formação da personalidade de modo complexo e indireto, mas de tal forma que: “A estrutura do caráter é o processo sociológico congelado de uma determinada época” (Reich, 1953).

Assim, antes que as vivências sejam simbolizadas em nível verbal elas devem passar por um nível pré-verbal, ou mesmo não verbal, não é possível ter uma vivência psíquica sem que ela passe primariamente pelo corpo ou sentidos, é necessário respeitar certa ordem de significados na consciência, ou seja, mesmo para que haja a simbolização das emoções angustiantes é preciso primordialmente que elas sejam liberadas através de sua expressão, para que depois possam ser ressignificadas e integradas (Reich, 1953; Vilhena, 2016).

A importância da integração da consciência fica mais evidente ao observamos o que Vilhena (2016) diz a respeito da constituição psíquica desses adolescentes que praticam a auto-agressão, para ele são: “Subjetividades marcadas por uma frágil constituição psíquica... cujo o sofrimento se expressa, sobretudo, por constantes ameaças de desintegração e aniquilamento”.

A impossibilidade de descarga emocional ocasionada pelo alto nível de tensão gera uma desarmonia e um desconforto interno constantes, em que o jovem/adolescente muitas vezes só encontra recurso para seu alívio por meio da auto-agressão. Vilhena (2016) apoiada em Gauthier confirma esta afirmação ao dizer que grande parte dos adolescentes se agride pois busca se sentir mais, e como não tem recursos para lidar de maneira diferente com essa falta de sensibilidade, a auto-agressão funciona, nesses casos, como um recurso para reduzir o nível de tensão emocional para poder retomar as atividades. Assim, pode se inferir que em muitos casos a auto-agressão atue como uma descarga que gera alívio da angústia: “O ato de lesionar a pele provoca uma diminuição da tensão interna, uma vez que exterioriza e autentica uma dor interior... através da dor física a dor psíquica é liberada... as excitações insuportáveis presentes em excesso”. Vilhena (2016), p 695.

O corpo, atualmente, é supervalorizado em sua imagem, e esvaziado de seu sentido (Vilhena, 2016), e, também, de suas emoções e sentimentos. Quando se fala de corpo logo todos, incitados pela cultura narcisista, pensam na imagem que se tem do corpo, e não no corpo propriamente dito como componente intrínseco e indissociável da psique, que cumpre o papel de reservatório das emoções bem como de sua expressão. Por tanto, partindo de pressupostos Reichianos, pode-se afirmar que, em grande parte, a auto-agressão é uma deficiência da cultura narcisista que não proporciona um ambiente seguro para expressão, ressignificação e integração de emoções e sentimentos profundos (Reich, 1953).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Para Freud (1914/1996), a pele atua como estrutura de mediação entre o indivíduo e o meio externo, sendo um tecido estruturante que organiza a consciência, a pele cumpre o papel de diferenciação entre o psiquismo e o ambiente. A pele é, por tanto, a borda da psique em relação ao outro, à realidade, ao ambiente. Partindo desse pressuposto, do papel da pele na consciência, cabe uma pergunta: Sendo a pele a borda entre o interior do indivíduo e o seu meio, porque atualmente os jovens que praticam a auto-agressão estão escolhendo cortar a própria pele ao invés de se auto-agredirem de outras formas? Poder-se-ia pensar que, provavelmente, a falta de relações de cumplicidade com significado e profundidade possam estar gerando uma falta de consciência dos próprios limites/borda/pele? Para Winnicot (1970), é necessário que haja um Tu para que o Eu possa se reconhecer como uma individualidade separada do meio que o cerca, se não se tem esse Tu não existirá o Eu, e isso pode estar na raiz dessa angústia que leva os jovens a atentarem contra a própria vida.

Pensando em todas essas reflexões, o presente trabalho teve como intuito fortalecer vínculos para criar um ambiente que proporcionasse a auto-regulação por meio de uma maior consciência do eu de cada um, ao criar mais consciência do eu individual cria-se mais consciência dos próprios limites, e maior consciência dos próprios limites proporciona uma maior consciência dos próprios sentimentos e emoções, para que, assim, essas emoções possam ser descarregadas, integradas e ressignificadas no ambiente propício.

O objetivo deste trabalho foi o aprofundamento de relações e abertura emocional com objetivo de proporcionar um rompimento da estrutura narcisista predominante na sociedade contemporânea. Ao demonstrar seus atributos humanos, escondidos pelas máscaras sociais, há uma promoção da capacidade e recurso de auto-regulação emocional, que corrobora para um desenvolvimento das potencialidades humanas como qualidades de empatia, sensibilidade e capacidade de estabelecer vínculo emocional. Uma maior capacidade de auto regulação emocional também tem por objetivo prevenir a auto agressão que, no ponto de vista do presente trabalho, tem sua raiz na falta de um ambiente que propicie um espaço seguro para expressão de dores e anseios emocionais, o que possibilita uma descarga da angústia retida proporcionando homeostase e equilíbrio emocional por meio da integração e ressignificação dos conteúdos liberados. A oficina também teve por objetivo provocar maior reflexividade sobre si e as relações humanas, além de promover autoconhecimento baseado na estruturação da consciência com base na abordagem Reichiana de integração mente-corpo, proporcionando assim um empoderamento e ferramentas que os participantes irão levar para a vida inteira.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

MÉTODOS

O trabalho foi realizado na escola João Lourenço que tem Ensino Médio e Fundamental e se situa na rua Emílio Ribas n. 710, no bairro do Cambuí do município de Campinas-SP. Os participantes são em sua maioria do sexo feminino, variando de 12 a 15 anos e todos membros do Ensino Fundamental (segue na tabela 1). Os encontros foram realizados todas as segundas feiras no período da manhã das 10:30 ao 12:00, e os instrumentos utilizados foram: Computador, power point e caixa de som.

Tabela 1 - Participantes

Participante	Sexo	Idade	Série	Frequência no grupo
J	F	14	8º	8X
T	F	14	8º	8X
J	F	13	8º	8X
R	F	13	8º	4X
S	F	14	8º	8X
C	M	12	7º	7X
G	F	15	9º	8X
A	F	14	9º	8X
A	F	14	8º	8X

F= Sexo Feminino

M= Sexo Masculino

Todos encontros começaram com um aquecimento através de contato de olhar, toque nas mãos, trocas afetuosas em geral e/ou dança, dependendo da demanda que o grupo apresentava e do que o coordenador da oficina sentia.

O primeiro encontro denominado “Origens da integração da mente com o corpo” teve como objetivo proporcionar conhecimentos básicos que regem a integração entre mente e corpo bem como uma pequena vivência que possibilitasse essa experiência, através do contato no olhar, toque e percepção corporal.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

O segundo encontro cujo o nome era “As três forças da vida: Camada superficial – A mente/ a nossa mascara”, teve como objetivo proporcionar conhecimentos a respeito das três forças da vida: Mental, emocional e instintiva, além disso foi feita uma vivência chamada “A máscara” (a máscara é nossa identidade mental) que tinha por objetivo possibilitar os participantes identificarem melhor quais são as características de sua máscara através do corpo.

A terceira vivência recebeu o nome de “As três forças da vida: Camada média – Os instintos”, e consistiu num aprofundamento teórico das funções e características da força instintiva, bem como uma vivência corporal para experimentar e se apoderar dessa força no corpo.

A quarta vivência foi relacionada a força emocional e tinha o nome de “As três forças da vida: Camada profunda – as emoções”, e teve como objetivo proporcionar conhecimentos teóricos acerca dessa força bem como uma vivência corporal afim de que os participantes sentissem no corpo a força emocional.

A quinta vivência denominada “Vida é movimento” teve como intuito fazer uma diferenciação entre o conceito de vida como estase decorrente de Parmênides, e vida como movimento de Heraclito, partindo do pressuposto teórico que vida é movimento foi ministrado uma vivência em que os participantes em dupla contavam por meio do corpo alguma história de vida significativa ao parceiro.

“Nós somos a soma dos nossos vínculos” foi a sexta vivência realizada e teve por intuito elucidar como a raiz da nossa identidade está relacionada aos nossos vínculos, a importância disso bem como um exercício de limpeza e reparação com as figuras parentais.

A sétima vivência recebeu o nome de “O desabrochar de um novo ser – Teoria e vivência de respirações de renascimento”, consistiu numa teoria prévia a respeito da origem da respiração de renascimento, bem como seus efeitos e objetivos, acompanhada de uma experiência breve porém significativa com tal técnica de respiração.

A vivência de encerramento foi denominada “As qualidades da essência”, nessa vivência cada participante sentava-se numa cadeira de frente a todos os outros e falava de suas qualidades e os colegas falavam quais qualidades enxergavam naquela pessoa, depois trocava, de forma que todos participaram deram seu depoimento lá na frente.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

Resultados e discussão

Os resultados obtidos foram satisfatórios e alcançaram, na medida do possível, o nível esperado. Devido aos membros do MA já terem um vínculo pré-estabelecido os processos e vivências foram desenvolvidos de forma muito satisfatória, desde o início todos estavam dispostos a colaborar e crescer com o grupo, esses fatos corroboraram para criar um ambiente terapêutico favorável para o desenvolvimento dos objetivos do trabalho.

A ligação entre teoria e prática potencializou muito os efeitos da oficina, pois ao trabalhar com o corpo a consciência individual de cada um se amplia, a compreensão mental seguida de uma vivência emocional permeada de sensações e percepções enriquece a vivência, pois a experiência vivida toca a consciência de maneira mais profunda e integrativa.

Foi percebido, também, que os conteúdos ministrados e as vivências proporcionaram uma maior percepção de si entre os participantes bem como uma reflexão acerca de seus comportamentos, por tanto além de um ambiente de descarga emocional e auto – regulação, a oficina também proporcionou um enriquecimento em termos de autoconhecimento e conhecimento da consciência humana.

As duas vivências iniciais foram bem introdutórias e tinham por objetivo criar um clima de confiança e conforto entre o grupo, grande parte do primeiro encontro foi direcionado para apresentação e interação dos participantes, foi ministrado os conceitos básicos do pensamento Reichiano e uma leve vivência de toque e olhar ao final. Já na segunda vivência foi explorado o conceito de três forças da vida: mental, emocional e instintiva, sendo aprofundado os conteúdos da força mental bem como uma vivência relacionado a esse conteúdo, os participantes se mostraram participativos, porém um pouco tímidos ainda.

Na vivência de entrar em contato com a força instintiva ficou evidente um certo constrangimento em demonstrar sua força e agressividade, observou-se um bloqueio da maioria dos participantes em conseguir demonstrar sua força pessoal mesmo num ambiente seguro e propício a isso, o que dê certa forma podia ser esperado, já que a sociedade é organizada para reprimir os instintos, porém não pode ser considerado saudável, pois uma pessoa sem força instintiva tem pouca vitalidade e força para ir para vida.

Já na vivência da força emocional os participantes da oficina tiveram mais facilidade em entrar em contato e se expor, conseguiram demonstrar seu lado mais afetivo e se abrir ao outro para isso. A participante G. expos uma angústia que vinha guardando a muito tempo, esse fato



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

de ter se aberto ao grupo colaborou para que todos pudessem também se sentir mais a vontade de expor suas fraquezas.

Na vivência “vida é movimento” foi notado muitos limites para se expressar pelo corpo por parte dos participantes, em alguns momentos a impressão que dava é que seria a morte se permitir realmente se expressar pelo corpo. Vir para o corpo e se expressar por ele é sair da máscara e isso significa romper com uma imagem se revelando para o outro, por isso a dificuldade, o ser humano tem muitas feridas e essas feridas não são aceitas e acolhidas, tornando o mundo frio e repressivo a atitudes espontâneas e naturais. No final da vivência os integrantes do grupo demonstraram sentimentos de solidão, o que foi bom para criar um ambiente cada vez mais acolhedor, uma vez que ao demonstrarem suas fraquezas e serem acolhidos nisso as pessoas se sentem cada vez mais aptas para demonstrar suas vulnerabilidades e fraquezas.

Na vivência “Nós somos do tamanho dos nossos vínculos” algumas pessoas apresentaram dificuldade em expor suas angústias relacionadas aos seus pais, provavelmente estes sentimentos deviam estar intensos, esse fato dificultou a expressão emocional como um todo. Apesar disso alguns conseguiram expressar e chorar suas dores, outros também notaram uma diferença interior significativa depois do processo, por não existirem pais perfeitos é inevitável que sempre tenham conteúdos relacionados a esse vínculo, muitos tiveram dificuldades em aprofundar na vivência mas seus limites e capacidade de suportar angústia foram respeitados.

No encontro em que foi realizado a vivência de respiração de Renascimento foi notado alterações de consciência e estados de percepção da realidade diferentes do usual, o que causou um pouco de medo em alguns participantes e um encantamento em outros. O fato de sair do controle é algo que, como um todo, assusta o ego individual, esse medo está associado a angústia de morte, que é o medo da não existência, angústia essa que é a base de toda neurose, com medo de se soltar o ser humano vive rígido em sua vigilância. O grupo reagiu dentro de um limite esperado, a vivência foi leve e suave, mesmo assim alguns tiveram visões, alteração da percepção corporal e catarse emocional.

O fechamento da oficina foi feito através de uma vivência em que todos participantes tinham que fazer contato uns com os outros através do olhar, e por fim se despedir daquela pessoa, foi feita uma condução para que relembassem todas vivências significativas que tiveram nos oito encontros que foram realizados e como aquilo os tocava. A impressão é que o contato através do olhar foi algo significativo pois todos ficaram comentando o que perceberam



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

uns nos outros. O contato por meio do olhar ativa o contato consigo mesmo, ver é se ver, é se sentir, ao se olhar nos olhos as pessoas entram, automaticamente, mais em contato consigo mesmo e isso faz com que a consciência se aprofunde em si mesma, além disso o contato através do olhar aprofunda a relação e cria um momento de intimidade que foi fundamental para o fim da vivência, muitos se emocionaram, outros deram muita risada, mas como um todo foi bem significativo e intenso. Em seguida foi realizada a vivência das qualidades da essência que também foi muito bem sucedida e as pessoas adoraram esse momento de intimidade, foi percebido que as pessoas que não suportam suas dores, ou não conseguem encará-las, tiveram mais dificuldade de expor suas qualidades, pois falar de suas qualidades é tocar a própria essência, e é na essência onde ficam registradas a dor e o amor, não há como se liberar para o amor sem enfrentar as próprias dores.

Um ponto relevante a se considerar na oficina como um todo é como a dança facilitou muito o processo de aprofundamento de vínculos do grupo, instrumento esse que Costa et al (2004) utilizou em seu artigo: "A dança como instrumento de auto conhecimento". A dança em sua dinâmica e sua natureza corporal pode proporcionar momentos de toque, contato visual e descontração que facilitaram além de um aprofundamento de vínculos uma maior consciência de si.

Além disso um dos fatores mais importantes, que gerou mais contato e intimidade entre os participantes, foram os exercícios de contato visual, o fato de silenciar e ter um contato perceptivo direto colaborou para propiciar um maior contato com sensações corporais o que segundo Reich (1953) leva conseqüentemente a uma maior consciência de si mesmo.

O toque entre os participantes também teve um aspecto de expansão de consciência bem significativo, como foi citado anteriormente no presente trabalho, para Freud (1996) a pele é a estrutura que media o dentro e o fora do indivíduo, sendo a mesma por onde ele estabelece a relação com o ambiente, à medida que os participantes foram se tocando e sendo tocados os seus limites, que correspondem aos limites da pele, foram sendo ativados, e assim conseqüentemente uma maior consciência de si em relação ao ambiente.

Ao que tudo indica a oficina propiciou vivências significativas aos seus participantes, os relatos de feedback ao final da oficina revelam que as vivências mexeram com a consciência dos participantes e fizeram eles enxergarem a realidade de outra forma, o que fica claro no relato de J.: "Foi muito bom as vivências e as teorias, a qual vou levar para a vida... foi uma oficina muito gostosa e divertida de fazer parte, me fizeram pensar de outra forma, me fizeram ver os outros de outra forma, ver o mundo e as pessoas de outra forma." (sic); assim como o



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: ____/____/____.

relato de A.: “ A oficina me ajudou a ver o mundo de outra forma” (sic) e de C.:“ A oficina me ajudou a ficar mais sensível e a ver o mundo de outra forma” (sic).

Considerações finais

Considerando a oficina como um todo pode se dizer que ela ofereceu uma experiência única e inovadora, proporcionou momentos singulares e de muito enriquecimento tanto para quem coordenou, como para quem participou. É possível afirmar que os objetivos da vivência foram cumpridos, no decorrer da oficina foi possível notar que o ambiente se tornava cada vez mais acolhedor e a intimidade entre os participantes aumentava,

O objetivo era não somente criar um ambiente de acolhimento e intimidade, mas também proporcionar autoconhecimento e recursos para que os participantes pudessem administrar suas angústias e emoções de forma mais apurada depois do término da oficina, ao alcançar esse objetivo se possibilitou que além de seres humanos mais sensíveis, e conscientes de si, os participantes também saíssem da oficina com um melhor manejo de emoções, o que colabora na prevenção da auto agressão.

Acreditasse que esse trabalho possa ter sido um gatilho, uma espécie de pavio para novas possibilidades, além disso, esperasse que a possibilidade de um ambiente acolhedor e de intimidade emocional possa ter prevenido possíveis atitudes futuras de auto agressão, como cita Mesquita et al (2011) que um dos maiores fatores que geram a auto agressão entre adolescentes é a falta de vínculos afetivos.

Os resultados foram alcançados dentro do esperado, os participantes além de conseguirem se abrir em grupo também mostraram forte interesse e reflexividade acerca da teoria. Em todas as vivências houveram momentos muito significativos de descarga emocional, integração e ressignificação das dores, além de que o grupo como um todo avançou bastante com o decorrer do tempo, criando intimidade e se permitindo cada vez mais ir além dos limites. Os conhecimentos proporcionados foram absorvidos e incorporados, houve vários depoimentos de como o que tinha sido dito tinha impactado na vida cotidiana dos participantes.

Há de se considerar que assim como a negligência de aspectos sócios históricos na queixa escolar de crianças se constituiu em uma grande lacuna na construção do conhecimento em Psicologia Escolar, ao excluir o corpo como uma dimensão psíquica relevante na leitura das queixas e na proposta interventiva também se criam lacunas e se enfraquece a potencial de atuação do psicólogo escolar. A proposta de integração da



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

consciência explicitada por W. Reich (1953) abarca as diversas dimensões que afetam a saúde e o bem estar psíquico, constituindo-se de uma leitura ampla que combate o reducionismo biológico e social que por vezes preponderam na Psicologia convencional.

Acreditasse que a potência máxima de um trabalho como esse poderá ser alcançada quando a valorização do vínculo, do auto conhecimento, do contato afetivo e das emoções forem consideradas e implementadas a nível macro social. A possibilidade de imaginar escolas com matérias curriculares que estimulem o auto conhecimento e o estabelecimento de vínculos entre os estudantes teria um impacto profundo em toda sociedade de forma dialética quebrando com a estrutura fria e calculista da sociedade narcisista, mecanicista e capitalista.

De todos os efeitos do trabalho o mais importante foi à criação de vínculos, pois este atua de forma dialética, ao mesmo tempo que a pessoa entra mais em contato com o outro fortalecendo amizades e contatos afetivos, isso a leva a um contato mais profundo consigo mesmo, pois só existe um Eu se existir um Tu, assim o contato com o Tu fortalece o Eu e a individualidade gerando mais consciência e autopercepção (Winnicott, 1971).

O aumento da autopercepção por si só já é algo extremamente enriquecedor do ponto de vista psíquico, pois à medida que o indivíduo passa a ter um maior contato com suas dores e angústias ele se torna mais sensível a dor e a angústia do outro, assim potenciais adormecidos inerentes a consciência humana como compaixão, sensibilidade e empatia surgem de forma espontânea.

Os limites do presente trabalho se apresentaram como a falta de um local mais adequado para as atividades, as atividades foram realizada na sala de vídeo da escola sem tatame e com pouca vedação acústica, o que limitou o trabalho pois há alguns trabalhos que necessitam ser feitos no chão e necessitam de liberação da voz através de gritos. Para futuros trabalhos recomendasse que sejam realizados com pré adolescentes de 10 a 12 anos, pois estes já tem um ego suficientemente maduro para absorver os conteúdos e menos travas sociais e psicológicas providas da absorção de padrões sociais.

REFERÊNCIAS

FARIA, C. C. M. M. **Wilhelm Reich e a formação das crianças do futuro**. São Paulo. USP. 2012.

FREUD, S. (1996). **Recordar, repetir e elaborar**. In Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud (Vol. XII, pp. 159-171). Rio de Janeiro: Imago. (Trabalho original publicado em 1914).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

MOTTA Pedro Mourão Roxo; DELLAZZANA-ZANON, Leticia Lovato. Sementes de um novo tempo – relato de experiência em uma escola do ensino fundamental de Campinas. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO e ENCONTRO PARANAENSE DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXIII, 2018. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm> Acesso em: ____/____/____.

MESQUITA, C., RIBEIRO, F., MENDONÇA, L., MAIA, A. **Relações familiares, humor deprimido e comportamentos autodestrutivos em adolescentes**. Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente. 3, 97-109. 2011.

REICH, W. **Análise do caráter**. Martins Fontes. [Tradução: Ricardo Amaral do Rego]. São Paulo, 1953.

VILHENA, J. **Corpo como tela... navalha como pincel. A escuta do corpo na clínica psicanalítica**. Rev. Latinoam. Psicopat. Fund., 19(4), 691-706, dez. 2016.

WINNICOTT, D. W. (1971d) [1970]. **Sobre as bases para o self no corpo**. In: Psychoanalytic Explorations. Londres: Karnac Books [Tradução: Explorações Psicanalíticas: D.W. Winnicott]. (J.O. A. Abreu, trad.) Porto Alegre

AUTOR E APRESENTADOR

Pedro Mourão Roxo da Motta / Campinas / SP / Brasil

Mestre em Saúde Coletiva (UNICAMP); graduado em Fisioterapia (UNIFIEO); graduando em Psicologia (PUC-CAMPINAS). Organizador do curso de Psicologia Corporal: “Terapia Energética Corporal” do Dr. Dimas Callegari em Campinas-SP. Atua em consultório particular com técnicas que integram mente-corpo como Microfisioterapia e Renascimento.

Email: terapeutapedromotta@hotmail.com

ORIENTADORA

Leticia Lovato Dellazzana-Zanon / Campinas / SP / Brasil

É Psicóloga (PUCRS, 2001), Especialista em Terapia de Família e Casal (Domus, 2004), Mestre em Psicologia (UFRGS, 2008) e Doutora em Psicologia (UFRGS, 2014). É Professora do Programa de Pós-Graduação em Psicologia e do Curso de Graduação em Psicologia da PUC-Campinas. É pesquisadora do grupo de pesquisa Psicologia da Saúde e Desenvolvimento da Criança e do Adolescente do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da PUC-Campinas

Email: leticiadellazzana@gmail.com