



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Alzira de Souza (Zoca Freire). Somagrama - uma ferramenta vivencial no trabalho de bioenergética focada. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

## SOMAGRAMA - UMA FERRAMENTA VIVENCIAL NO TRABALHO DE BIOENERGÉTICA FOCADA

Alzira de Souza Freire (Zoca Freire)

### RESUMO

É um trabalho de sensibilização para os pontos e estados de tensão que configuram focos de trabalho na Análise Bioenergética Focada. Confecção do desenho do corpo humano, compartilhamento das reflexões de questões existenciais e vivência do comportamento identificado no desenho.

Palavras-chave: Somagrama. Desenho do Corpo Humano. Mapa. Desenho em Bioenergética.

---

O somagrama é um desenho subjetivo e emocional da própria experiência que o paciente vive no corpo. É um mapa, uma ferramenta vivencial e descritiva desses estados tensionais da musculatura e das sensações experimentadas no interior do corpo.

Utilizamos esse desenho no momento inicial de terapia, enquanto está se estabelecendo um foco. E o outro momento é na finalização da terapia, para que o paciente possa visualizar no desenho os recursos alcançados neste processo focado.

Somagrama - é uma projeção gráfica da anatomia pessoal, da vivência em seu próprio corpo.

Ouvir a queixa do cliente e pedir para ele identificar no corpo as sensações vividas no corpo.

Faça um desenho da forma do corpo humano, numa silhueta que irá descrever suas percepções e sensações no corpo. Você irá desenhar uma figura humana, projetando nesta anatomia, a percepção que teve de si neste momento. Desenhe neste corpo a imagem percebida de dentro e de fora do corpo.

Não fique preocupado em fazer um desenho elaborado, isso não é importante, procure superar isso e tente passar para o papel as impressões,



## COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Alzira de Souza (Zoca Freire). Somagrama - uma ferramenta vivencial no trabalho de bioenergética focada. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

nos traços, na espessura das linhas, indicando as tensões nas várias partes do corpo, etc.

Indique a direção das forças percebidas na musculatura e espaços internos, com flechas e outros tipos de riscos, com cores...

Contemple o que saiu. Deixe o desenho falar para você. Ao lado do desenho acrescente respostas curtas para essas questões:

1. Tente ver no desenho um comportamento, qual é o nome desse comportamento?
2. Como esta pessoa se sente?
3. O que ela precisa?
4. Que qualidades ela tem?
5. O que ela está disposta a desistir?
6. E o que acredita a respeito de si mesma?
7. O que este desenho reflete sobre sua existência?

Compartilhe com seu terapeuta toda a vivência que percebeu neste momento.

O somagrama é um desenho subjetivo e emocional da pp experiência que o paciente vive no corpo. É um mapa, uma ferramenta vivencial e descritiva desses estados tensionais da musculatura e das sensações experimentadas no interior do corpo. Utilizamos esse desenho no momento inicial de terapia, enquanto está se estabelecendo um foco. E o outro momento é na finalização da terapia, para que o paciente possa visualizar no desenho os recursos alcançados neste processo focado.

Somagrama - é uma projeção gráfica da anatomia pessoal, da vivência em seu próprio corpo.

## REFERÊNCIAS



### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FREIRE, Alzira de Souza (Zoca Freire). Somagrama - uma ferramenta vivencial no trabalho de bioenergética focada. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2009. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

---

KELEMAN, S. Corporificando a Experiência - Construindo uma vida pessoal  
São Paulo, Summus, 1995

BOADELLA, D. Seminários sobre Biossíntese para psicoterapeutas  
somáticos. São Paulo, 2000.

### AUTORA

Alzira de Souza Freire/SP - CRP - 06/18439 - Psicóloga, Psicoterapeuta Corporal, Local Trainer pelo IABSP, Terapeuta em Biossíntese pelo IBB, pesquisadora e Terapeuta em Psicologia Formativa com Regina Favre.  
E-mail: [zoca.freire@terra.com.br](mailto:zoca.freire@terra.com.br)