



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

O USO DA CORE ENERGETICS COMO RECURSO EM RODAS DE CONVERSA: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Herta Moura Kehrle

RESUMO

O propósito deste trabalho é apresentar um relato de experiência de um grupo terapêutico desenvolvida como atividade da pós-graduação oferecida pela Rede Brasil Core Energetics, no uso da abordagem neorreichiana Core Energetics como recurso potencializador de rodas de conversa baseadas na Terapia Comunitária Integrativa. Através dos relatos das participantes, foi possível perceber a relevância do trabalho corporal no processo terapêutico, resultando em maior consciência corporal, expressão mais adequada das emoções, além da ampliação do fluxo saudável de energia e da autopercepção

Palavras-chave: Core Energetics. Psicoterapia corporal. Roda de conversa.

INTRODUÇÃO

Para a humanidade, a necessidade de se relacionar é tão primária quanto qualquer necessidade biológica, pois garante sua sobrevivência ao nascer. Segundo Yalom (2006, p.41): “As pessoas necessitam de pessoas – para sua sobrevivência inicial e contínua, para a socialização, para a busca da satisfação. Ninguém – nem os moribundos, nem os excluídos, nem os poderosos – transcende a necessidade de contato humano”. Desde a mais tenra idade, ao participar de diferentes grupos, o indivíduo se socializa ao interiorizar normas, valores, ideias, hábitos, costumes nas suas relações familiares e sociais, se tornando, assim, sujeito. Alves & Correia (2004, p.38) corrobora com a ideia, afirmando que “é a partir da vivência em grupo, a relação com os pais, que no processo de individuação, afirmamos o nosso self. Nos grupos temos a possibilidade de afirmar nossa existência como ser social”. Em grupo são desempenhados papéis sociais, desenvolvidas habilidades interpessoais e compartilhadas experiências de vida. Yalom (2006) afirma que no tange à saúde mental, a psicoterapia em grupo é uma forma de intervenção muito difundida, com resultados eficazes tanto na esfera individual quanto coletiva, fornecendo um espaço seguro para troca de experiências e expressão emocional, favorecendo a produção de novos significados e a construção de soluções para dificuldades abordadas. O autor propõe onze fatores terapêuticos para compreender o funcionamento do grupo e orientar as atividades desenvolvidas que, quando presentes, são preditores de mudança: instilação de esperança, universalidade, oferta de



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

informações, altruísmo, desenvolvimento de técnicas de socialização, reedição corretiva do grupo familiar primário, comportamento imitativo, catarse, fatores existenciais, coesão grupal e aprendizagem interpessoal.

Com os impactos deixados na saúde mental pela pandemia do COVID-19 gerou-se um aumento da demanda por acompanhamento psicoterapêutico. No entanto, o modelo de atendimento individual ainda está muito associado a contextos de elite e não acessível a todas as camadas da população. Neste sentido, o atendimento em grupo contribui para sanar esta lacuna, possibilitando ampliar a escuta psicoterapêutica em novos espaços de troca. Durante a pós-graduação em Core Energetics pela Rede Brasil, ocorre o aprofundamento da temática terapia em grupo, sendo a facilitação de grupos um dos requisitos necessários para se obter certificação. Por estar comprometida com a democratização do processo terapêutico, esses grupos são de participação gratuita aos interessados.

A Casa de Ismael Lar da Criança– Casel é uma organização social localizada em Brasília, DF, que presta de serviços socioassistenciais para crianças, adolescentes e suas famílias em situação de risco e vulnerabilidade social, atuando como abrigo, creche e escola. Após o contato entre a Rede Core Brasil e a instituição, mediado por uma aluna já voluntária da Casel, alunos da pós-graduação em Core Energetics foram designados para lá realizarem grupos terapêuticos ou de movimento. O grupo, objeto deste relato, teve como participantes funcionárias da Casel, entre os meses de setembro a dezembro de 2022

Diante do exposto, o propósito deste trabalho é apresentar um relato de experiência de um grupo terapêutico desenvolvida como atividade da pós-graduação oferecida pela Rede Brasil Core Energetics. O grupo teve como base a prática psicoterapêutica corporal em Core Energetics e a Terapia Comunitária Integrativa -TCI. A abordagem Core Energetics visa a integração do corpo, mente e alma, incluindo natureza espiritual do ser à psicoterapia corporal. A TCI é uma metodologia que possibilita a partilha de saberes e experiências buscando criar, juntos, soluções para as dificuldades vividas.

Os objetivos das intervenções foram: desenvolver e ampliar o autoconhecimento e a consciência corporal das participantes, aumentando a conexão mente e corpo, principalmente no que se refere a tensões musculares e bloqueios no corpo; melhorar a qualidade de vida, facilitando processos de expressão mais adequados das emoções e ampliar a expressão autêntica do ser.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

A Core Energetics é uma psicoterapia corporal neorreichiana desenvolvida por John Pierrakos, a partir da fusão da Análise Bioenergética, que ele cofundou com Alexander Lowen e os conceitos espirituais do Pathwork. Ela tem como proposta ser uma ponte unindo psicoterapia e espiritualidade, integrando não só as dimensões física, emocional, mental e volitiva do ser humano, mas também a espiritual. Pierrakos (1997) defende que há dois aspectos da força vital, que são base da existência: energia e consciência, que coexistem num pulsar contínuo. Sendo assim, a proposta da terapia é trazer consciência aos bloqueios energéticos do corpo, criados a partir das experiências infantis, que se perpetuam na vida adulta e impedem a capacidade de amar e o prazer de viver. Nesta abordagem, estimula-se que as experiências sejam experimentadas no corpo e não apenas na esfera mental, integrando o corpo e a consciência. Para a Core Energetics, a liberação dos bloqueios permite encontrar o significado e propósito na vida e expressar com autenticidade e responsabilidade sua Essência. No trabalho com a personalidade busca-se, como afirma Borone (2020, p. 39), “a libertação das defesas neuróticas e psicóticas do ego, desobstrução dos bloqueios energéticos do corpo e mente e a integração e restauração da capacidade de expressar sentimentos genuínos de amorosidade, empatia e compaixão.”

A estrutura psíquica da personalidade é representada em três níveis ou estados de consciência. Na camada mais profunda está a Essência, centro criativo e espiritual do ser, onde há uma conexão profunda com o amor, espiritualidade, prazer e a Unidade. Ao redor deste núcleo está o Eu Inferior, que contém as reações primitivas negativas: emoções e sentimentos negativos, sejam eles conscientes ou não, como crueldade, hostilidade, medos, raiva, ódio, egoísmo e orgulho. No entanto, ao se ter a expressão da negatividade reprimida, surge a terceira camada, mais superficial, a da Máscara. É a parte da personalidade socialmente aceita, que se apresenta ao mundo. Ela é composta pelas estratégias de sobrevivência utilizadas para compensar dores e necessidades não atendidas, assim como as idealizações criadas para ser amado e aceito pelos outros. Ela surge como uma proteção para evitar a dor e infelicidade, simulando ser o que não se é, na expectativa de receber segurança, aprovação e aceitação. (Borone, 2020; Freitas & Del Coco, 2008; Pierrakos, 1987).

A terapia em Core Energetics é composta por quatro estágios que se interpenetram e se inter cruzam durante todo processo: penetração da máscara, liberação do eu inferior, conectar com o eu superior e descobrimento de seu plano de vida. O objetivo do trabalho é ampliar a consciência e o contato consigo mesmo, pois ao se evitar expor sua negatividade, as emoções são paralisadas, limitando a conexão com o corpo e a Essência. (Pierrakos, 1997).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

Para tal, é fundamental penetrar a máscara, de modo a liberar a negatividade existente no Eu Inferior, para se chegar à Essência, para poder se conectar ao plano de vida universal e ao seu propósito de vida.

Grounding ou enraizamento é um conceito básico no Core Energetics vindo da bioenergética, defendido por Lowen & Lowen (2020, p.21) como “o contato do ser com as realidades básicas de sua existência”. Weigand (2008, p.30) define grounding como “a capacidade de a pessoa entrar em contato consigo mesma e com o mundo exterior”. Tanto nas sessões individuais quanto no trabalho com grupos, além da comunicação verbal, se faz uso da aplicação de movimentos de liberação das tensões musculares, utilizando princípios básicos de respiração, enraizamento (grounding), sonorização, movimento e vibração.

Para Boroni (2020, p.96)

Quando movimentamos o corpo, expandimos o campo energético e, conseqüentemente expandimos a consciência. Mover a energia significa ampliar a percepção. Nos processos da Core Energetics, a respiração e os movimentos corporais são de fundamental importância porque a integração corpo e mente é fundamental para a saúde psíquica. Quando ampliamos a respiração e os movimentos, ampliamos a consciência.

A Terapia Comunitária, criada pelo psiquiatra e antropólogo Adalberto de Paula Barreto é uma modalidade de trabalho terapêutico que consiste em um espaço de acolhimento do sofrimento psíquico que favorece a troca de experiências entre as pessoas, sendo, enquanto ato terapêutico, uma prática preventiva de saúde. As rodas de Terapia Comunitária, como prática de intervenção coletiva, têm como objetivo criar e fortalecer redes sociais solidárias, aproveitando os recursos da própria comunidade para criar soluções para as dificuldades e problemas levantados (Barreto, 2008). Elas podem ocorrer em qualquer espaço e devem ser conduzidas por um terapeuta comunitário formado por um dos 44 polos credenciados pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa – ABRATECOM.

Tendo como ponto de partida uma situação-problema apresentada por uma participante, os indivíduos da roda têm oportunidade de partilhar sentimentos e experiências vivenciadas de modo a estimular neles maior autonomia, consciência e corresponsabilidade. Como bem define Barreto (2008, p.38),

“é um espaço onde se procura partilhar experiências de vida e sabedoria de forma horizontal e circular. Cada um torna-se terapeuta de si mesmo, a partir da escuta das histórias de vida que ali são relatadas. Todos se tornam corresponsáveis na busca de soluções e superação dos desafios cotidianos, em um ambiente acolhedor e caloroso”



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

As rodas seguem etapas definidas: acolhimento, escolha do tema, contextualização, problematização e encerramento. No acolhimento, são expostos os objetivos e as regras da roda, como: falar somente da própria experiência, não dar conselhos e respeitar a história de cada pessoa. Na escolha do tema, os participantes apresentam, de forma resumida, os problemas ou situações que estão lhe gerando inquietações, sendo um escolhido pelo grupo para ser o tema daquele encontro. O terapeuta, então, junto com os participantes, elabora perguntas visando melhor compreender e contextualizar o tema votado. Na etapa de problematização, o terapeuta apresenta o mote, ou seja, a pergunta-chave para a reflexão do grupo. Nesse momento, considerando o mote, os participantes falam de suas próprias experiências, revendo suas histórias e trazendo as estratégias utilizadas na solução do problema. Na última etapa, do encerramento, o terapeuta traz conotações positivas, de modo a valorizar a participação e pede para que os participantes falem dos aprendizados que tiveram com a troca de experiências.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste trabalho, o grupo foi formado por membros da equipe multidisciplinar da casa, selecionados de acordo com seu interesse e disponibilidade de horário. Foi composto, originalmente por oito participantes, sendo que uma desistiu por impossibilidade de ir aos encontros. As sete participantes foram todas do sexo feminino, com faixa etária variando entre 23 e 59 anos, de variados estados civis e orientações sexuais. Elas ocupavam diversos cargos dentro da instituição, sendo três auxiliares de sala e o restante ocupando os cargos de assistente administrativa, assistente social, secretária escolar e técnica de enfermagem. Foram realizados 12 encontros semanais de 1h30 de duração na própria instituição, entre os meses de setembro a dezembro de 2022.

Diante do número de encontros e da cautela necessária quando em grupo, as atividades e exercícios corporais propostos não tiveram o objetivo de facilitar catarses nem desmontar defesas, mas trazer consciência para o corpo e sentimentos a fim de corporificar as experiências vividas e ampliar a compreensão sobre suas defesas, respostas emocionais e padrões repetitivos de comportamentos. É o que orienta Pierrakos (1997, p.230 e 235) ao afirmar que essas sessões

“não devem ser feitas por pessoas que não tem consciência de seus próprios corpos, de seus bloqueios, porque podem provocar reações de pânico [...] a natureza do trabalho da Essência exige que os participantes do grupo estejam fazendo também terapia individual. As emoções evocadas no grupo podem ser esmagadoras e devem ser conduzidas independentemente. ”



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

A proposta inicial foi de dividir o encontro em uma parte de vivências corporais e outra de teoria, além do fechamento e partilha. Nas vivências, foram utilizadas músicas previamente selecionadas, bola de massagem e aparelho de som. Na parte teórica, foram utilizados lápis e papel para responder as atividades propostas pela facilitadora e anotar as percepções que afloraram a cada encontro, além de baralhos terapêuticos.

RELATO DA EXPERIÊNCIA

Como nenhuma participante tinha conhecimento em psicoterapia corporal e apenas duas já tinham tido experiência com psicoterapia, optou-se originalmente por abordar conceitos introdutórios da Core Energetics, sendo conduzidos de forma teórico-vivencial. Os encontros foram divididos em duas partes: a primeira, composta por aquecimento corporal com dança espontânea, respirações e exercícios corporais; a segunda, por explanações teóricas sucintas sobre Core Energetics e os princípios do Pathwork, sendo seguida de atividades de aplicação prática dos conteúdos à vida cotidiana. Ao final dos encontros, havia um tempo para partilha.

Porém, na oitava semana, as participantes relataram estar passando por um período de instabilidade, devido ao término dos contratos de prestação de serviços. Por apresentarem grande necessidade de fala, optou-se por mudar a estrutura dos encontros, visando possibilitar a troca de experiências entre elas, tendo como referenciais teóricos os onze fatores terapêuticos propostos por Yalom (2006) e a Terapia Comunitária Integrativa (Barreto, 2008). Iniciou-se, embora não previsto inicialmente, a segunda fase do grupo. Sendo assim, os últimos cinco encontros, após o aquecimento, foram inspirados nas etapas pré-estabelecidas da Terapia Comunitária Integrativa citadas acima e adaptadas à realidade em questão, pois as inquietações mais comuns eram as relacionadas com a possibilidade de iminente demissão, gerando nelas medo, ansiedade e insegurança, angústia, preocupação e raiva. Visando manter um *continuum* no grupo, sempre que possível, os conteúdos que emergiram na interação das experiências eram compreendidos e trabalhados através de conexões com o que havia sido exposto nos encontros anteriores, sendo determinante a identificação da emoção/sentimento a fim de apreender como administrá-las.

Na Tabela 1 é possível observar os temas trabalhados nos grupos, seus objetivos, as dinâmicas utilizadas para o seu desenvolvimento e o número de participantes de cada encontro.

Tabela 1

Descrição dos temas e atividades de cada encontro



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

Temas	Atividades
Apresentação	Dinâmica de apresentação em duplas. Definição dos termos do contrato. Definir e experienciar respiração diafragmática, grounding e psicoterapia corporal Core Energetics.
Eu Superior, Eu inferior, Máscara. Construção da autoimagem idealizada	Respiração e Grounding com sons. Exercício de aplicação pessoal: autoexigências idealizadas.
Máscara	Duplas: Grounding ocular. Exercícios de aplicação pessoal: como eu critico, julgo e condeno o outro?
Máscara	Respiração e Grounding: caminhando pelo mundo. Exercícios de aplicação pessoal: como me sinto quando estou sendo criticada e julgada, pelo outro? Como me crítico e me julgo? Como ajo na vida com medo da crítica e julgamento do outro?
Amor, Coragem e Sabedoria	Respiração e Grounding. Meditação Guiada – centelha divina.
Medo, Obstinação e Orgulho	Respiração e Grounding. Exercícios corporais em dupla: “Não!” e variações Exercícios de aplicação pessoal: Como digo não
Eu inferior e Máscara	Respiração e Grounding Raiva e limites Exercícios corporais em dupla: cabo de guerra. Exercícios de aplicação pessoal: Como faço minha vontade prevalecer?
Apreensão, medo e angustia com o final do contrato	Respiração e Grounding com sons. Pergunta: Quem já viveu (vive) alguma situação parecida o que fez (está fazendo) para superar.
Ansiedade e preocupação de ficar desempregada	Respiração e Grounding – raiva. Pergunta: Quem já viveu (vive) alguma situação parecida o que fez (está fazendo) para superar.
Injustiça, desmotivação	Respiração e Grounding. Pergunta: Quem já viveu (vive) alguma situação parecida o que fez (está fazendo) para superar
Encerramento	Respiração e grounding. O que percebo como diferente em mim?

DISCUSSÃO

No primeiro encontro, todas relataram dificuldade em perceber sua respiração e seu corpo, e expressaram vergonha em realizar os movimentos propostos, mesmo após a



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

realização de duas dinâmicas de apresentação. Os exercícios realizados em dupla permitiram o maior entrosamento das participantes, que espontaneamente passaram a realizar os movimentos em círculo. Foram propostos exercícios de confiança e grounding, criando um espaço para expressão e acolhimento entre as participantes. Técnicas de grounding e respiração permitiram ampliar a autopercepção de seus corpos, conforme verbalizavam o que estivessem nele percebendo ou sentindo.

A medida que as relações de confiança foram sendo estabelecidas, aumentaram partilhas de experiências e dificuldades pessoais. O relato de experiências parecidas no grupo aumentou a sensação de acolhimento. Para Yalom (2006), esta coesão grupal possibilita o sentimento de pertencimento do indivíduo ao grupo, já que tais sofrimentos não ocorrem só com ele.

As atividades propostas sobre a aplicação prática dos conceitos da Core Energetics em situações do seu dia-a-dia facilitaram a assimilação o conteúdo teórico e muitas partilharam suas percepções com o grupo.

No trabalho com a autoimagem idealizada, todas compartilharam memórias de frases ou situações de infância que ainda reverberam na sua vida adulta, em forma de autoexigência, como transcritas abaixo:

“... minha mãe sempre dizia que eu era a filha que ela sonhava e que tinha certeza que eu nunca iria envergonhá-la...até hoje eu me preocupo em ser toda perfeita, boa esposa, boa irmã...”

“ No ano passado meu pai faleceu e eu não consegui chorar porque eu passei a vida toda tendo que ser forte”

“Eu me desenhei bem forte como se fosse um homem... o filho homem que meu pai queria ter.”

Ao relatarem situações da vida em que conseguiram perceber tensões ou emoções no corpo, foi possível observar o aumento de familiaridade com os exercícios e posições corporais, como se pode depreender das falas:

“... eu senti a tensão nos meus ombros e percebi que foi depois da discussão...”

“Senti o aperto na garganta quando eu queria gritar com ele e não pude...”

“...antes de ir falar com ela eu respirei e fiz o aterramento pra me sentir mais forte...”

“...quando eu comecei a me senti ansiosa, tranquei a porta e fiz a cadeirinha”

Nos exercícios de expressão e contenção de raiva e a agressividade foram incluídas algumas expressões, como “Não”, “Sa”, “Comigo não” para estimular o contato e expressão



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

com as emoções bloqueadas. Após os trabalhos corporais de mobilização de raiva, uma participante relatou ao grupo que teve coragem de confrontar seu esposo após 6 anos de casamento, sendo aplaudida pelas demais. Outra, conseguiu falar pela primeira vez de um abuso sofrido quando criança e da raiva que sentia dentro dela.

Na segunda fase do grupo, a experiência com o modelo inspirado na roda da Terapia Comunitária Integrativa também trouxe bons resultados no sentido de diminuição dos sofrimentos que traziam angústias e inquietações. Foi possível perceber o vínculo de suporte emocional criado e o fato de ter participantes que ocupavam cargos distintos na instituição foi determinante para a criação de estratégias de enfrentamento. As participantes que tinham mais anos na instituição compartilharam suas experiências anteriores no tocante ao período de final do contrato de convênio ou relataram que retornaram à instituição após alguns anos, o que ajudou a tranquilizar as novatas.

No final do projeto, as participantes compartilharam exemplos onde o grupo proporcionou a oportunidade de reflexão sobre si mesmo, sua relação com seu corpo e a própria vida. Alguns deles foram:

“... eu comecei a me rebelar no meu casamento. Eu vi que eu tava cedendo demais pra caber no mundo dele e agora eu vejo que eu tenho direito de expressar o que eu quero.”

“Noutra época eu ia só chorar, mas eu respirei e me lembrei de fazer os exercícios...”

“Eu vi que eu manipulava as pessoas fingindo que nada tava acontecendo...”

Portanto, pôde ser observado, através das partilhas, mudanças importantes no tocante à percepção e consciência corporal e assimilação dos conceitos introdutórios da Core Energetics em suas vidas cotidianas, assim como nos padrões repetidos de comportamentos que traziam insatisfação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento deste grupo proporcionou vivenciar a relevância do trabalho corporal no processo terapêutico. À medida que as participantes se familiarizavam com as práticas corporais, moveram coraças musculares, se reconectando com seu corpo, sentimentos, sensações e emoções e, conseqüentemente, com o fluxo saudável de energia. Através da posterior elaboração e integração do conteúdo aflorado, dentro dos conceitos teóricos da Core Energetics, elas tiveram melhor compreensão de como experiências dolorosas da infância formaram os padrões de defesa que bloqueiam a expressão autêntica do



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

ser. Identificar e aceitar aspectos tidos socialmente como “negativos”, permitiu que pudessem, dentro do possível, integrar seu ser real.

Pode-se considerar que seus objetivos originais foram atingidos, dentro dos limites inerentes ao tempo proposto, na medida que suas participantes relataram maior consciência corporal e a expressão mais adequada das emoções, além da ampliação de sua autopercepção.

No tocante à experiência de facilitação do grupo, a autora reconhece ter sido fundamental a escuta ampliada e ativa e a presença no “aqui e agora” para o aumento da capacidade de escuta e conexão com os participantes. O olhar atento aos corpos e seus movimentos possibilitou ajustar os exercícios corporais às características das participantes, sempre com o cuidado de não extrapolar os limites de cada. A continuação do projeto na instituição Casa de Ismael possibilita um campo de atuação e um laboratório vivo aos estudantes da pós-graduação que pode ser melhor explorado, diante da disponibilidade de seus funcionários em participar de grupos terapêuticos.

REFERÊNCIAS

- Alves J. P., Correia G,W.B.(2004) **O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética**. Recife: Ed. Libertas.
- Barreto, A. P. (2008) **Terapia comunitária passo a passo**. Fortaleza: LCR.
- Borine, M. (2020) **Core energetics**. 2ª ed, São Paulo: Edição da autora. Edição do Kindle.
- Freitas, A.M.& Del Cocco, R.M.M. (Orgs.) (2008). **Cadernos core energetics**. Instituto de Core Energetics.
- Lowen, A.& Lowen, L. (2020) **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**.9 ed. São Paulo: Sumus Editorial.
- Pierrakos, J. (1997) **Energética da essência (Core Energetics): desenvolvendo a capacidade de amar e de curar** . 10 ed. São Paulo: Ed Pensamento
- Rocha, I., Sá, A., Braga, L., Ferreira Filha, M. & Dias, M. D.. (2013). Terapia comunitária integrativa: situações de sofrimento emocional e estratégias de enfrentamento apresentadas por usuários. **Revista Gaúcha de Enfermagem** 34(3)), 155–162.
<https://doi.org/10.1590/S1983-14472013000300020>
- Yalom, I. D.(2006). **Psicoterapia de grupo : teoria e prática** . Porto Alegre: Artmed
- Weigand, O. (2006) **Grounding e autonomia: a terapia corporal bioenergética revisitada**. São Paulo: Person.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KEHRLE, Herta Moura. O uso da core energetics como recurso em rodas de conversa: um relato de experiência. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <https://www.centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos-de-psicologia/>
Acesso em: ____/____/____.

AUTORA

Herta Moura Kehrle / Brasília / DF / Brasil

Mestre em Administração de Recursos Humanos pela Universidade Federal da Paraíba (2002); Pós-graduada em Direito do Trabalho, Direito Sistemico e Core Energetics; Pós-graduada em Terapia Cognitiva-Comportamental; Psicóloga (CRP01e Advogada. Possui também formação no método Experiência Somática, voltado para resolução de trauma, em Constelações Sistêmicas e na abordagem neorreichiana Core Energetics.

E-mail: hertakehrle@hotmail.com