



DOI: 10.14295/rlapc.v8i12.130

Deficiência Visual, Bioenergética e Grupo de Movimento: Um Relato de Experiência

Caio Márcio Freire
Lacerda ¹;

Maria Cristina Piauhy
Silva Mendes²;

¹ Graduado em Psicologia pela Faculdade Leão Sampaio – FALS. Juazeiro do Norte – CE. Pós Graduação em psicologia Clínica, foco em Análise Bioenergética – Libertas Clínica – Escola, Recife – PE.

² Psicóloga pela Universidade Federal da Bahia. Especialista em Psicoterapia Sistêmica pelo Centro de Estudos de Família e Casa – Brasil. Experiência em e Formada em Clínica com Foco em Análise Bioenergética pela Libertas Comunidade. E-mail: cristinapiauhy@gmail.com

Resumo: A bioenergética é uma terapia corporal que possibilita o contato com o corpo e as emoções, portanto de grande importância para a população com deficiência visual, que praticando os exercícios de bioenergética passa a ter uma nova relação com o próprio corpo e com o ambiente externo. Este trabalho tem o objetivo de compartilhar a experiência de facilitar um grupo de movimento voltado para pessoas com deficiência visual vivenciando os exercícios de bioenergética. Foram percebidas mudanças significativas na forma de lidar com as próprias emoções e com o corpo. Melhora na qualidade do sono, atenção a respiração e menos estresse no dia a dia são alguns dos principais resultados ao final do grupo. Essa pesquisa ressalta os benefícios obtidos pelas pessoas que participaram do grupo, a disponibilidade e abertura dos participantes para experimentar as práticas sugeridas e ainda a viabilidade de fazer grupo de movimento com pessoas com deficiência visual.

Palavras-chave: deficiência visual, análise bioenergética, grupo de movimento, relato de experiência.

Visual Impairment, Bioenergetics and Movement Group: An Experience Report

Abstract: Bioenergetics is a body therapy that enables contact with the body and emotions, and is therefore of great importance for the visually impaired population, who by practicing bioenergetics exercises start to have a new relationship with their own body and with the world. The aim of this work is to share the experience of facilitating a movement group for people with visual impairments experiencing bioenergetics exercises. Significant changes were noticed in the way of dealing with their own emotions and with the body. Improved sleep quality, attention to breathing and less stress on a daily basis are some of the main results at the end of the group. This research highlights the benefits obtained by the people who participated in the group, the availability and openness of the participants to try the suggested practices and also the feasibility of forming movement group with people with visual impairments.

Keywords: visual impairment, bioenergetics analysis, movement group, experience report.

Introdução

O sentido da visão determina um papel importante em qualquer fase da vida humana, seja na infância, adolescência, juventude, fase adulta ou velhice. O contato com o mundo externo se dá crucialmente pela percepção visual. É a partir disso que registramos rostos, cores, imagens, movimentos, expressões faciais e corporais. Desde os primeiros anos de vida a capacidade de ver facilita o processo de interação da criança com o ambiente familiar, o desenvolvimento de habilidades motoras, cognitivas e de equilíbrio. Com o passar dos anos sua utilidade muda assim como a pessoa, que recebe novos estímulos e informações do meio em que vive.

Culturalmente os olhos são parte do corpo que tem uma representação social associada à identidade da pessoa que vê. Isso fica perceptível no uso de dizeres popular como *“os olhos são o espelho da alma”* ou até mesmo *“são seus olhos”* quando alguém recebe um elogio. Esse fato nos chama a atenção para um lugar de destaque na identidade de quem tem olhos para ver. Nesse contexto, é reforçada a relevância e significado dos olhos e do ver na vida das pessoas individualmente e socialmente.

A deficiência visual é um tema explorado neste trabalho, cuja relevância se faz importante, uma vez que o tema requer visibilidade por parte das pessoas, e assim ser pensado, debatido e valorizado devidamente. Essa atenção pode facilitar para que se desenvolvam cada vez mais políticas públicas que fortaleçam a inserção e interação das pessoas com deficiência visual na sociedade, e para que elas não sejam reduzidas apenas a sua deficiência.

A bioenergética é uma terapia corporal que contribui na vida das pessoas com a possibilidade de contato com o corpo e as emoções, facilitando assim, a interação das sensações internas de cada pessoa, com a sua realidade externa ou com o mundo ao seu redor. O objetivo deste trabalho é elucidar a contribuição da bioenergética com o grupo de movimento para a população com deficiência visual, a partir de uma experiência em que foi possível perceber de que forma essas pessoas interagem com o seu corpo, com suas emoções e o ambiente em que vivem.

Essa relação entre a bioenergética e a deficiência visual se mostra como uma interação que traz muitos benefícios para ambas, tanto para as pessoas que vivenciaram a experiência se submetendo aos exercícios de bioenergética, como também para a atuação e campo de estudos da análise bioenergética.

Contextualização e Metodologia

Este trabalho foi desenvolvido por pesquisa bibliográfica e relato de experiência a partir de uma atividade curricular da pós-graduação em Psicologia Clínica com foco em Análise Bioenergética, pela instituição Libertas, em Recife-PE.

Como requisito para a finalização da disciplina de Intervenção Psicocorporal foi solicitada a realização de um grupo de movimento com pessoas de livre escolha para se submeter a práticas com exercícios de bioenergética. Os facilitadores foram o autor, com formação em Psicologia, e outra estudante, com formação em Educação Física. O público escolhido para realização da intervenção foram pessoas com deficiência visual. Embora tenha sido disponibilizado pela instituição educacional a possibilidade do trabalho ser feito na modalidade remota, devido a situação de pandemia, o grupo aconteceu de forma presencial, pois seria inviável conduzir os exercícios distante dos participantes, e durante o trabalho se fez necessário ajustes com toques após instruções dos exercícios não compreendidos apenas pela fala. A APEC (Associação Pernambucana de Cegos) foi a instituição que consentiu realizar o grupo de movimento, recrutando alguns frequentadores e membros da diretoria. A princípio a sugestão foi um grupo com 6 participantes cegos ou com baixa visão.

O trabalho dos exercícios de bioenergética com deficientes visuais é uma forma de mostrar que enquanto abordagem terapêutica corporal, a bioenergética se insere em qualquer ambiente com qualquer público, podendo levar saúde e contato com o corpo e emoções.

Procedimentos

O grupo de movimento tinha o objetivo de cumprir 12h de carga horária prática, que se transformou em 6 encontros, em dias de sexta-feira a tarde, com duração de 2 horas, entre os meses de Maio e Junho de 2021. O espaço físico realizado foi a sede da APEC, foi utilizado o auditório da associação durante os encontros e para a quantidade de pessoas o local atendeu a necessidade, dispunha de cadeiras, colchonetes, ambiente climatizado. O grupo iniciou com duas mulheres, uma de 26 anos com cegueira total e outra de 36 anos com baixa visão. Por necessidade de isolamento pela pandemia e dificuldade de sair do

trabalho, outras 4 pessoas que estavam programadas para participar do grupo não compareceram. No segundo encontro o grupo se firmou em 3 participantes com a chegada de mais uma pessoa do sexo masculino, com idade de 38 anos e com cegueira total. Todos os participantes já se conheciam, o que inicialmente possibilitou um ambiente tranquilo e de confiança. A expectativa das pessoas era de ``conhecer a bioenergética, aprender coisas novas e ouvir mais o corpo``.

No primeiro encontro houve a apresentação dos facilitadores e em seguida a apresentação dos participantes, foi falado sobre o objetivo do grupo, sobre a bioenergética, informações dos encontros no que diz respeito a horário, quantidade de encontros, uso de máscaras e álcool em gel, depois estabelecemos um contrato verbal, recomendações e ouvimos as expectativas. Após isso fizemos um momento meditativo de silêncio e contato com a respiração, depois um aquecimento e os exercícios de bioenergética iniciando dos pés até a cabeça. Fechamos o encontro do dia ouvindo do grupo como se sentiram com a prática e as sensações percebidas.

Todo encontro seguia a mesma programação, no começo era feito um momento meditativo de silêncio e depois disso ouvíamos como as pessoas estavam se sentindo. Em seguida fazíamos um aquecimento, os exercícios de bioenergética e era incluído a cada encontro uma temática diferente com trabalhos para estimular a sensibilização emocional e corporal sobre confiança, dar limites, expressão da raiva. Por fim, no momento de fechamento cada pessoa falava como se sentiu durante a vivência e qual sensação ou sentimento estava finalizando o encontro do dia.

No último dia, encerramento do grupo, os exercícios foram com uma temática lúdica, ao final, após a partilha, fizemos uma dinâmica chamada “Roda da qualificação”, em que cada participante disse uma qualidade do outro que mais gosta e que mais lhe inspira. Finalmente todos falaram sobre as mudanças que perceberam a partir dos exercícios, perspectivas estas que serão mais bem exploradas no decorrer do trabalho.

Desenvolvimento

O comprometimento da visão em um nível mais severo pode se caracterizar como uma deficiência. A Organização Mundial de Saúde define deficiência como ``perda ou anormalidade de uma parte do corpo (estrutura) ou função corporal (fisiológica), incluindo as funções mentais`` (POLÍTICA NACIONAL DA PESSOA PORTADORA DE

DEFICIENCIA, 2008, p. 8). Ainda segundo essa Política Nacional (2008), a deficiência visual é uma das categorias de deficiências classificadas pela OMS, abrange desde a perda visual leve até a ausência total de visão. A pessoa cega ou com baixa visão tem sua funcionalidade comprometida. É uma situação irreversível da função visual, mesmo após tratamentos clínicos e ou cirúrgicos pertinentes e uso de óculos convencionais.

Essa política do Ministério da Saúde passou por atualização, no entanto, o conceito de deficiência aqui utilizado não teve alteração. A Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência (2010, p. 7) ``caracteriza-se por reconhecer a necessidade de implementar o processo de respostas as complexas questões que envolvem a atenção a saúde das pessoas com deficiência no Brasil``.

A falta de visão dificulta em alguns aspectos a vida da população com essa deficiência, embora cada pessoa tenha potencial de funcionamento que independe da deficiência. Existem hoje diversos recursos tecnológicos que podem facilitar a integração e interação dessas pessoas na sociedade sem tanto prejuízo. É possível ver semáforo com dispositivo sonoro que sinaliza a pessoa para atravessar a rua, ou também, no uso de aparelho celular programa que traduz em áudio qualquer parte da tela que é tocada, sendo capaz de ler mensagens e as informações que aparecem. Outro recurso que contribui na vida diz respeito a terapias. Algumas delas são promovidas em instituições de cegos, no intuito de oferecer a essa população cursos e capacitações, e, a população em geral, os serviços. A massagem, por exemplo, é uma terapia bastante comum, pois é algo que explora o uso e habilidade das mãos, dessa forma, é comum ver pessoas cegas que trabalham com massagem. Essa aproximação com terapias que abordam o corpo é importante, uma vez que esse contato promove uma perspectiva diferente da vida, com mais integração consigo mesmo. Portanto, se faz necessário o conhecimento de outras abordagens terapêuticas visando fortalecer a relação com o eu e com o mundo.

A bioenergética se mostra como uma possibilidade, pois apresenta recursos que motivam para novas percepções e cuidados. Sobre esta abordagem podemos afirmar que

A bioenergética é uma técnica terapêutica que ajuda o indivíduo a reencontrar-se com o seu corpo, e a tirar o mais alto grau de proveito possível da vida que há nele. Essa ênfase dada ao corpo inclui a sexualidade, que é uma das suas funções básicas. Mas inclui também as mais elementares funções de respiração, movimento, sentimento e autoexpressão. O indivíduo que não respira corretamente reduz a vida do seu corpo. Se não se movimenta livremente, limita a vida de seu corpo. Se não se sente inteiramente, estreita a vida de seu corpo e, se sua autoexpressão é reduzida, o indivíduo terá a vida de seu corpo restringida. (LOWEN, 1982, p. 38).

Diante disso, a atenção ao corpo se mostra como uma vantagem para quem busca ter melhor experiência diante da vida, pois é através da atenção para as sensações e emoções que aprendemos a ouvir o corpo e lhe dar a possibilidade de expressão. Lowen (1985) sustenta que a bioenergética estabelece relação no trabalho terapêutico entre o corpo e a mente, sendo assim uma forma das pessoas perceberem seus problemas emocionais e conectarem com o seu potencial para viver com prazer e alegria. A base desse conhecimento é de que a mente e o corpo se influenciam mutuamente.

Segundo Volpi e Volpi (2003), Alexander Lowen criador da bioenergética é um contemporâneo das terapias corporais e seu interesse nessa área surgiu a partir dos estudos de Wilhelm Reich, um médico austríaco que nas décadas de 20 e 30 contrariou a Psicanálise criada por Freud e trouxe sua própria leitura das emoções humanas, considerando, além da ancoragem psíquica, também a somática. Em suas pesquisas ele buscou comprovar a existência de uma energia, que chamou de orgônio, a qual está envolvida em todos os processos da vida. Em 1939, ele se mudou para os Estados Unidos, lá encontrou o norte americano que mais tarde seria o criador da bioenergética, nesta ocasião, Reich foi seu terapeuta por alguns anos. A partir daí, vários conhecimentos foram passados, como também, Lowen pôde vivenciar em seu próprio corpo no seu trabalho pessoal, a terapia reichiana, que posteriormente, lhe despertou a vontade de desenvolver a sua própria abordagem de trabalho.

Nesse contexto, dentre várias teorias e conceitos trazidos por Reich para Lowen, a bioenergética se constituiu especialmente no que tange a respiração, acreditando que um corpo restrito nesta função primordial perde sua vivacidade, sua possibilidade de se expressar e de superar os bloqueios causados pelas repressões emocionais durante a infância, que limita a criança contatar sentimentos básicos de raiva, amor, prazer, etc. Portanto, visando garantir o amor parental e a sobrevivência, a forma que o corpo encontra de reprimir as emoções é contendo a respiração, o que gera uma diminuição no metabolismo do organismo, criando assim, uma tensão, que depois torna-se inconsciente e que cria a neurose de cada pessoa. A musculatura aqui envolvida nesse processo acaba enrijecendo e gerando bloqueios. Esse é o processo inicial do que Reich chamou de encorajamento.

Após o seu processo de terapia pessoal, Lowen trabalhou como psicoterapeuta reichiano e se formou em medicina para trabalhar nesse campo. Seguiu seu caminho

explorando uma nova abordagem terapêutica corporal e junto de John Pierrakos começou a trabalhar no relaxamento das tensões musculares.

Na tentativa de buscar o desbloqueio das pernas Lowen criou o *grounding*, postura em pé, básica na bioenergética, pois recuperava a capacidade de vibrar do corpo, dissolvendo a rigidez muscular, e assim, criando condições da musculatura suportar maior carga energética.

Diferente do trabalho reichiano que acontecia deitado, ele traz a possibilidade do paciente estar em pé, em contato com os seus pés, enraizado com o chão, reencontrando sua base e permitindo a sustentação de si mesmo. Dessa forma, o aumento da carga levava a verdadeira sensação das emoções e possibilitando a liberação energética dos outros segmentos corporais, como olhos, boca, pescoço, tórax, diafragma, abdômen e pelve (segundo o mapeamento reichiano).

Estar *grounded* é um contato energético com a realidade e promove a conexão entre o mundo interno, individual, com o mundo externo, social. Isso acontece pelo desbloqueio do fluxo energético para as áreas do corpo que mantém contato com o mundo, como a pele e os sentidos, braços, mãos, pernas e pés, genitais.

Os exercícios que a terapia bioenergética propõe, baseiam-se em movimentos com o corpo que contribuem para a carga energética e descarga das tensões. Isso possibilita o fluxo de energia no corpo que vai diminuir os bloqueios nas couraças musculares que impedem a mobilização espontânea e saudável de todo o organismo da pessoa. Os exercícios estimulam ainda a consciência corporal, permitindo sensações de alívio, leveza, bem-estar, e a partir deste contato, facilita a expressão das emoções e sentimentos.

Ao longo do desenvolvimento da bioenergética, foram surgindo diversos métodos de expandi-la. O grupo de movimento é um deles. Segundo Gama e Rego (1996), trata-se de grupos coordenados por psicoterapeutas, com sessões semanais entre uma hora e meia a duas horas. As sessões podem ser um número limitado ou não. A quantidade de participantes é variável, não há limite, normalmente se dá com 8 a 12 pessoas. Além do trabalho terapêutico corporal, pode-se complementar com outras práticas, como dança, teatro, canto, artes marciais, técnicas orientais e outras práticas a depender da finalidade desejada pela pessoa que vai facilitar o grupo. O objetivo se destina a

[...] ``ajudar cada participante a fazer um maior contato com seu próprio corpo, a amplificar as sensações corporais, a tornar-se consciente das tensões musculares e dos bloqueios existentes em seu corpo e, trabalhando com movimento e respiração num processo bem gradual, buscar sua liberação. O

resultado que esperamos chegar com este processo é um fluxo mais livre de energia no corpo, o qual traria consigo um sentimento mais intenso de estar vivo, que, por sua vez, aumentaria nos participantes a capacidade de sentir prazer`. (GREEN apud GAMA; REGO, 1996, p.18).

Sendo assim, é um espaço que leva os participantes a percepção de si mesmo, buscando recuperar a vitalidade e resgatar a capacidade de expressão.

Sentindo e Percebendo a Si mesmo

[...] aquilo que uma pessoa realmente sente é o seu corpo. Ela não sente o ambiente a não ser através da ação que ele exerce sobre seu corpo. Sente como seu corpo reage a estímulos vindos do ambiente e, então, projeta essas sensações no estímulo. Assim, quando sinto que sua mão está quente e pousada em meu braço, o que estou sentindo é o calor produzido no meu braço por sua mão. Todas as sensações são percepções corporais. Se o corpo de uma pessoa não reage ao ambiente, ela não sente nada. (LOWEN, 1970, p. 49)

Falamos de um processo que é, primeiramente, interno. Individualmente, cada pessoa carrega a sensibilidade do contato com o próprio corpo de formas diferentes. Acontece de algumas partes estarem mais em evidência do que outras, de pessoa para pessoa, considerando aqui, a história de vida de cada indivíduo e as experiências obtidas.

As pessoas envolvidas no grupo de movimento traziam histórias diferentes em relação ao desenvolvimento da sua deficiência. Uma delas tendo a deficiência visual total congênita, outra pessoa que foi acometida da falta de visão total aos 18 anos de idade, e, outra adquirido ao longo da vida, desenvolveu baixa visão. Diante disso, percebemos a particularidade de experiências e de *self*, levando em conta que difere a pessoa que adquiriu a deficiência após ter vivido parte da sua vida enxergando, da outra que já nasceu sem enxergar e se orientou desde sempre no mundo nessa condição.

No corpo da pessoa com cega andando, normalmente se percebe uma atitude de defesa, articulado, contraído. No trabalho com o grupo esse aspecto chamou a atenção, pois a movimentação das pessoas tinha esse padrão de tensão. No entanto, os exercícios sugeridos nos encontros, possibilitavam maior flexibilização na mobilidade. Pozzana e Kastrup (2017) sustentam em sua pesquisa que, um trabalho corporal busca estimular o estar no mundo da pessoa cega de forma diferente, sem o uso da contração e mecanicismo com que reagem sentindo medo e rigidez. As práticas que sugerem experimentação corporal podem ser ainda estímulos para alguns problemas existenciais ser tocados e mobilizados, como medo, desconfiança, sensação de dependência.

Perto do final de cada encontro, as pessoas podiam falar como se sentiram após as práticas, no primeiro dia, uma das pessoas afirmou que estava saindo de lá sentindo mais segurança nos pés, para pisar e se locomover. Isso devido à proposta de trabalho que estimulava o *grounding*. Era possível ver em seguida, a diferença no caminhar das pessoas comparando a chegada, pois estavam ao final mais em contato com o chão e caminhando podendo confiar mais. Em sua pesquisa de dissertação, Odila Weigand (2005) traz uma visão ampla para o conceito de diversas formas de estar *grounding*, ressaltando o seu objetivo em essência, como facilitador no processo de encontro ao *self*. Dessa forma, o trabalho com os pés proporcionou um fortalecimento pessoal em cada praticante e no grupo como um todo, foi evidente pela forma com que se mostravam mais dispostos e disponíveis a experimentar os exercícios, trazendo falas conscientes e conectadas com o sentimento do momento. Em todo encontro era explorado diferentes tipos de *grounding*, em pé, deitado, invertido, na parede.

O mais explorado foi o *grounding* invertido, Lowen e Lowen (1985) instruem que os pés ficam separados cerca de 25cm, ligeiramente voltados para dentro, em seguida inclina-se o corpo até tocar com os dedos das mãos o chão, os joelhos devem estar ligeiramente dobrados. Todo o peso do corpo se concentra nos pés. A cabeça fica solta. É aconselhado que se permaneça alguns minutos nesta posição.

No trabalho com os exercícios, o corpo é levado a um estado de vibração, isso pode aumentar a tolerância do corpo para a excitação e para o prazer. Para isso o ego deve estar conectado ao corpo, sem medo de acompanhar respostas involuntárias. Resulta, dessa maneira, em uma pessoa cujos movimentos e comportamentos são espontâneos e coordenados, em sua graça natural.

Durante a prática nos encontros, sugerimos exercícios expressivos que possibilitam a inclusão de som. Um deles foi “saia das minhas costas”, nomeado e descrito por Lowen e Lowen (1985) da seguinte forma, os cotovelos se dobram e ficam suspensos até a altura dos ombros, em seguida empurra-se energicamente ambos os cotovelos para trás e expressa com a voz “saia das minhas costas”. É possível que seja mobilizada a agressividade das pessoas. No entanto, foi notável a pouca agressividade mobilizada sempre que esse exercício era proposto, em se tratando do movimento e também do som. Amiralian (1997) aponta que, a agressividade nas pessoas com deficiência visual é uma área em que mostram dificuldades, onde há uma tendência a inibição, principalmente para com aqueles de quem dependem. Isso pode acontecer, em parte, pelo medo da perda do

favor e amor do objeto afetivo. Lowen e Lowen traz que “a inibição da expressão dos sentimentos leva a uma perda dos mesmos, e esta é uma perda da vitalidade. Os sentimentos são a vida do corpo assim como os pensamentos, a vida da mente” (1985, p. 131). Ao passar dos encontros, as pessoas foram se dando conta da dificuldade de expressão nos movimentos e no som, relacionando a timidez. Esse conteúdo foi trazido na fala e elaborado com o auxílio dos facilitados. No encontro que antecedia a finalização do grupo, já era possível ver e ouvir uma diferença de mais intensidade que cada um investia no exercício proposto.

Um trabalho importante que foi realizado, no intuito de fortalecer a confiança do grupo, se chama “Fila de guiados”, extraído do livro “O corpo nos grupos” de Correia e Alves (2010). A instrução é para que as pessoas façam uma fila única e somente o facilitador fica de olhos abertos. Todos colocam as mãos no ombro da pessoa a sua frente e o facilitador sai explorando o ambiente externo a sala. No percurso, cada pessoa se torna guia do outro, e isso possibilita que cada um tenha emoções diferentes, sensações de medo ou insegurança podem aparecer.

Essa proposta de trabalho com pessoas cegas resultou fenômenos interessantes no grupo. Uma das pessoas, acometida de baixa visão, normalmente se coloca como guia dos outros que são cegos total, sempre os colegas do grupo eram ajudados por ela, disponibilizando seu ombro para guiar. Após o passeio pelo ambiente, sugerido pelo exercício, a sensação trazida por ela foi de se sentir estranha por se deixar ser levada, durante o passeio sentiu medo e a vivência possibilitou uma situação diferente a que está acostumada. Assim, percebemos a importância dessa e outras intervenções a partir da bioenergética, pois propõe novos estímulos para os sentidos corporais e psíquicos.

No último dia de encontro com o grupo, ao final, pedimos o depoimento de cada participante. Primeiro foi perguntado “o que considera importante de quando iniciou no grupo e como está finalizando levando em conta a autopercepção, autoexpressão e auto regulação?”. Uma das pessoas respondeu, “Cheguei bastante tensa, insegura e com medo, mas agora me sinto mais confiante. Hoje consigo perceber melhor as minhas sensações, meus medos, minhas angústias, minhas alegrias. Consigo me expressar melhor, tanto com sons como com gestos. Em relação à auto regulação sinto que ainda precisa ser trabalhada, mas nos encontros consegui aprender como controlar principalmente a minha ansiedade”.

A segunda pergunta foi “o que percebeu de mudanças no dia a dia?”. Essa é uma questão em que as mudanças foram percebidas e trazidas na fala pelos participantes

durante todo o processo com o grupo, a cada encontro era colocado para ficarem atento a mudanças no sono, na ansiedade, nas sensações, em *insights*, e tivemos retorno de mudanças como dores nas costas que aliviou, melhora na insônia, menos estresse no trabalho. A percepção das mudanças foi um ponto importante para todos, percebem que os exercícios de bioenergética trouxe ``mais relaxamento, permitindo que meu sono melhorasse, e assim eu posso ser mais produtiva``, depoimento dado por uma participante. Outros percebem mudanças no humor, na respiração. A terceira e última pergunta foi se ``pretendia continuar utilizando os ensinamentos e ferramentas corporais vivenciados nos encontros?``. Todos concordaram que sim, ``nos momentos difíceis``, ``principalmente os exercícios respiratórios e *grounding*``.

Considerações finais

A prática dos exercícios de bioenergética com o grupo possibilitou novas formas de sentir e perceber o próprio corpo, enriquecendo a experiência de vida destas pessoas. Relatos durante o processo e ao final confirmaram a satisfação em estar ali participando. Todo benefício ofertado pelas vivências resultou na assiduidade dos participantes, confiança e integração.

Os exercícios possibilitaram as pessoas experimentarem seu corpo de forma diferente, nunca vivenciada antes. Despertando assim, novas sensações, novos olhares para si. Diante do que foi sugerido nas práticas semanalmente pelos facilitadores ao grupo, todos foram percebendo mudanças no dia a dia no que diz respeito a um sono mais tranquilo, menos estresse, diminuição de dores, contato com a respiração, bem estar na vida.

Este trabalho trouxe uma pesquisa que contribui para reflexões e provocações acerca do tema. Desse modo, espera-se a continuidade de novas abordagens de estudo e pesquisas, podendo ser trazido o tema da deficiência visual sob perspectivas diferentes dentro da análise bioenergética. Como também, novas intervenções em grupos ou instituições de cegos, no intuito de expandir o trabalho corporal e seus benefícios.

Perceber o resultado do trabalho realizado é uma motivação para que outras pessoas e instituições sejam contempladas em intervenções futuras. Receber a avaliação final das pessoas que participaram com as devolutivas de total satisfação com o que foi proposto ao longo dos encontros, reforça a certeza de ter contribuído na vida de cada um.

Referências

AMIRALIAN, M. L. T. M; **Compreendendo o cego: uma visão psicanalítica da cegueira por meio de desenhos-estórias**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa Portadora de Deficiência**. Série E. Legislação em Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. 1. ed. Brasília. 2008. 72p. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_saude_pessoa_deficiencia.pdf> Acesso em 06 de Agosto de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Saúde da Pessoa com Deficiência**. Série B. Textos básicos de Saúde. Secretaria de Atenção a Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. 1. ed. Brasília. 2010. 24p. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_pessoa_com_deficiencia.pdf> Acesso em 21 de Agosto de 2021.

CORREIA, G. W. B.; ALVES, J. P. **O corpo nos grupos: experiências em análise bioenergética**. Recife: Ed. Libertas, 2010.

GAMA, M. E. R.; REGO, R. A. **Grupos de movimento**. Cadernos Reichianos, n. 1. São Paulo: Instituto Sedes Sapientiae, 1994.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 1982.

_____. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1970.

LOWEN, A; LOWEN, L. **Exercícios de bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. 8. ed. São Paulo: Ágora, 1985.

POZZANA, L; KASTRUP, V. **Da propriocepção a apropriação da experiência: uma prática corporal com pessoas com deficiência visual**. Periferia, Rio de Janeiro, v. 9, n. 1, p. 358-382, jan./ jun. 2017. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/periferia/article/view/29409>>

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: a análise bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003.

WEIGAND, O. **Grounding na Análise Bioenergética: Uma proposta de atualização**. Orientadora: Dra. Maria Helena Pereira Franco. 2005. 155 f. Dissertação (Mestrado) – Curso de Psicologia Clínica, Pontífica Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2005. Disponível em: <<https://sapientia.pucsp.br/bitstream/handle/15583/1/Dissertacao%20Odila%20Weigand.pdf>>

Recebido: 30/11/2021. Aceito: 14/12/2021. Publicado: 30/12/2021.