



Feminino e Adoecimento Contemporâneo à luz da Análise Bioenergética: Experiência de um Grupo de Movimento

Camila Diniz de
Carvalho¹,
Alexandre Franca
Barreto²

¹ Psicóloga graduada pela Universidade Federal do Vale do São Francisco, especializando em Psicologia Clínica com foco em Análise Bioenergética. Rua dos Imigrantes, Maurício de Nassau, 254. Caruaru-PE. Contato: 8.diniz@gmail.com;

² Doutor em Educação, Especialista em Psicologia Clínica - ênfase em Análise Bioenergética no Libertas, mestre em Antropologia pela Universidade Federal de Pernambuco, doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco. Com formação clínica Internacional em Análise Bioenergética pelo Libertas-IIBA. Formação em Constelação Sistêmica e Familiar pelo Constelar. Professor adjunto na Universidade Federal do Vale do São Francisco. Contato: alefrancabarreto@gmail.com

Resumo: Este trabalho tem o objetivo de compartilhar a experiência de facilitadora de um Grupo de Movimento (GM), discutindo a partir disso sobre a saúde mental da mulher à luz da Análise Bioenergética. Tal vivência ocorreu em um centro de estudos e práticas psicológicas no período de estágio curricular em Práticas Clínicas e de Saúde Coletiva, em graduação de psicologia, no sertão nordestino. Estudos demonstram que há relevância neste tipo trabalho, pois apontam um maior risco de as mulheres desenvolverem o sofrimento psíquico. Deste modo, procuramos descrever nossos procedimentos teóricos e metodológica do GM com mulheres, bem como o perfil das mulheres assistidas. Em seguida, procuramos privilegiar uma análise sobre resultados observados no trabalho com destaque para o autocuidado das participantes do grupo, a problematização de padrões femininos proporcionando a reflexão acerca dos seus papéis e funções nas suas atividades diárias e uma flexibilização das suas tensões crônicas musculares.

Palavras-chave: Análise Bioenergética, Saúde Mental, Mulheres, Grupo de Movimento, Relato de Experiência

Contemporary Female Illness in the light of Bioenergetic Analysis: Experience of a Movement Group

Abstract: This work aims to share the experience of a facilitator of the Movement Group (GM), discussing about the mental health of women in the light of Bioenergetic Analysis. The experience took place in a center of psychological studies and practices during the internship period in Clinical Practices and Collective Health, undergraduate in psychology, in the northeastern hinterland. Studies show that there is relevance in this type of work, as they point to a greater risk for women to develop psychological distress. In this way, we seek to describe our theoretical and methodological procedures for GM with women, as well as the profile of assisted women. Then, we seek to privilege an analysis of the results observed in the work, with emphasis on group participants, a problematization of female standards that studies the reflection on their roles and functions in which it is necessary to relax their muscular beliefs.

Keywords: Bioenergetic Analysis, Mental Health, Women, Movement Group, Experience Report.



Introdução

A Análise Bioenergética (AB) é uma psicoterapia corporal que trabalha o conceito de energia, sendo essa a energia biológica, produzida através da respiração e do metabolismo, o que proporciona ao corpo o seu movimento de vida. Para a AB esses processos energéticos influenciam no que acontece com a mente e com o corpo, e utiliza do trabalho em conjunto desses dois elementos. O indivíduo é observado como um todo pela AB, sendo ele mente e corpo, podendo ajudá-lo a compreender as suas questões emocionais por meio de uma maior consciência corporal. A forma como o indivíduo utiliza essa energia, a quantidade dela produzida e a quantidade gasta aponta para a forma como essa pessoa encara a vida (LOWEN; LOWEN, 1985).

A Análise Bioenergética foi criada por Alexander Lowen e John Pierrakos, que foram colaboradores de Reich. Lowen, foi aluno de Reich de 1940 a 1942, e teve ele como seu analista de 1942 a 1945. Após trabalhar como terapeuta Reichiano por dois anos, ele foi estudar medicina na Suíça, e algum tempo depois de ter voltado da Europa, construiu com Pierrakos um trabalho baseado na abordagem psicocorporal (LOWEN, 2017).

Para Lowen (1985), tudo o que passa pela mente também passa pelo corpo, e eles influenciam-se de forma recíproca. Esse processo compreendido energeticamente, em quantidade e qualidade, manifesta-se na vitalidade do sujeito, no seu corpo flexível ou rígido, assim como nas queixas de dores crônicas, nos rubores na pele e na tonicidade muscular, que são características passíveis de serem compreendidas pela leitura da bioenergética.

Um corpo cheio de vitalidade é aquele que passa pelos estresses e tensões da vida e consegue relaxar após determinado período, quando o estresse termina, podendo o corpo encontrar seu equilíbrio pela autorregulação. Caso isso não possa ocorrer, o corpo se mantém tensionado, rígido, e se isso acontecer de forma crônica, pode produzir no indivíduo uma baixa/limitação de sua energia, que acaba por diminuir a expressão de vida dessa pessoa. Para que ela possa voltar a se expressar de forma livre e espontânea é necessário que essas tensões possam ser desfeitas, e isso é possível por meio de exercícios expressivos, pressões controladas e toques suaves nas regiões tensionadas, proporcionando um relaxamento na região. Dessa forma, os exercícios podem ajudar o



indivíduo a entrar em contato com essas tensões e liberá-las por meio de uma consciência corporal maior (LOWEN; LOWEN, 1985).

No Brasil, a condução desses exercícios em grupo ficou conhecida mais recentemente como Grupo de Movimento (GM), mas já foi designada com outros nomes também, como grupo de exercícios reichianos, grupo de movimento emocional, expansão e auto-expressão pelo movimento, grupo reichiano de movimento emocional, grupo sem palavras, entre outros. Essa modalidade pode ser entendida como um trabalho em grupo que é oferecido por psicoterapeutas com um conhecimento da teoria reichiana e de outras técnicas corporais, onde é possível construir uma forma de trabalho que seja aberta e apresenta técnicas de vários campos para a expressão corporal (NOGUEIRA; ALBERTINI, 2014).

Volpi e Souza (2017), em seu trabalho com um grupo de mulheres, denominado Ciranda das Curandeiras, falam da importância do cuidado de mulheres por meio da Psicologia Corporal. As autoras trazem o exemplo de como a Análise Bioenergética pode ser ferramenta de cuidado em saúde mental para os encontros que realizaram, destacando que os exercícios da AB, como o *Grounding*, ou enraizamento, permitem trabalhar questões profundas, além de proporcionar um cuidado maior com as emoções que possam vir a surgir. As autoras relatam ainda que essa abordagem pode construir um ambiente seguro para que exista um encontro da mulher com si mesma, onde ela pode vir a desenvolver uma maior autoestima e percepção de si, um empoderamento, o que pode proporcionar também a chegada ao Sagrado Feminino.

Para Volpi e Souza (2017), o Sagrado é:

(...) aquele lugar de conexão profunda, onde nos sentimos acolhidos, nutridos, revitalizados, tanto mulheres quanto homens (...) o Sagrado, e desta forma incluindo o Sagrado Feminino, é poder olhar e acolher a si mesmo, encontrar este lugar de apoio e de nutrição em si. Olhar para o seu próprio coração para que então se possa olhar para o coração de todas as coisas, ou seja, olhar para si mesmo, sentir em si para que se possa entrar em consonância e ressonância com o outro. (VOLPI & SOUZA, 2017, p. 8)

Em um outro trabalho sobre o feminino, EIDT e Volpi (2014) falam da influência do ventre para a construção da mulher cheia de vida e empoderada de si. Lowen (1977) fala da importância de se ter uma barriga solta para que a respiração possa ser facilitada, e as autoras relatam o papel do *Grounding* como uma posição que permite a existência dessa barriga solta e conseqüentemente um maior contato da



mulher consigo mesma, podendo encontrar um estado de vida mais vibrante. Elas ressaltam, então, após outros exemplos, a importância da Bioenergética para esse reencontro da mulher com o seu corpo, o qual permite com que ela possa olhar para dentro de si e flexibilizar aquilo que ainda precisa se tornar menos enrijecido.

É sabido que a população que mais aparece nos centros de cuidado e instituições de saúde é de mulheres (BARATA, 2009). No Centro de Estudos e Práticas Psicológicas (CEPPSI) também não é diferente. Dessa maneira, foi percebida a necessidade de cuidar de uma forma mais específica desse público devido à grande procura. Para esse cuidado, então, foi proposta a construção de um Grupo de Cuidado para Promoção de Saúde para Mulheres. Foi escolhido o formato de Grupo de Movimento devido às diversas possibilidades de cuidado que se pode realizar a partir dessa modalidade e à potencialidade dos exercícios que são desenvolvidos em um grupo desse formato.

Assim, é de extrema importância falar sobre os cuidados em saúde mental que a Psicologia Corporal pode proporcionar às mulheres. Segundo o Relatório sobre a Saúde Mental no Mundo feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2001, as mulheres apresentam uma maior propensão em desenvolver transtornos mentais, que ainda segundo o mesmo relatório, pode estar relacionado ao fato de elas possuírem uma maior carga de atividades no dia, já que tendem a assumir variados papéis, sendo mãe, esposa e trabalhadora, por exemplo.

Andrade et al. (2006) traz em seu estudo sobre a epidemiologia dos transtornos mentais em mulheres que a depressão é a doença que mais incapacita as mulheres no mundo. O autor mostra uma série de estudos que demonstram a prevalência de transtornos mentais em mulheres, sendo esse padrão epidemiológico também nos países ocidentais. Em um outro Relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) é apresentado que houve um aumento da população mundial de pessoas atingidas pela depressão, tendo aumentado 18% em 10 (dez) anos, entre 2005 e 2015, totalizando cerca de 322 milhões de pessoas em todo o mundo, sendo a maioria de mulheres. No Brasil, segundo o mesmo relatório, 5,8% (11,5 milhões de pessoas) da população apresenta a depressão (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017).

Como mulher que vive em uma sociedade onde há ainda a prevalência do masculino, e que cobra uma produtividade nossa por possuímos tantos papéis e



atividades, sinto a necessidade desse olhar mais crítico e cuidadoso com a saúde mental das mulheres. A mulher tem dentre seus múltiplos papéis, o de ser cuidadora, seja da casa, do companheiro, dos filhos, dos amigos, ou de todos juntos, e esse papel, muitas vezes, pode exigir demais energeticamente dessa mulher, que acaba por esquecer que a principal pessoa a ser cuidada por ela deveria ser ela mesma (SANTOS, 2009).

Portanto, faz-se necessário a busca por estratégias de cuidado que possam potencializar a atenção à saúde mental de mulheres. A oferta de um Grupo de Movimento facilitado por uma mulher para mulheres é uma boa oportunidade de promover esse (auto)cuidado.

O objetivo principal deste trabalho é proporcionar a reflexão sobre a experiência de uma estagiária em um centro de estudos e práticas psicológicas como facilitadora de um Grupo de Movimento voltado para mulheres. Em específico, sistematizar o modo de trabalho do GM aplicado ao grupo de mulheres, e refletir sobre a saúde mental das mulheres à luz da Análise Bioenergética.

Contextualização

O presente trabalho foi baseado na vivência de um estágio curricular que aconteceu em um centro de estudos e práticas psicológicas que funciona em uma universidade federal no sertão nordestino, sendo estruturado para acompanhar atendimentos psicológicos nas modalidades individual e/ou em grupo. Esse serviço tem o objetivo de servir para o estudante de psicologia como um local de aprendizado e conhecimento do fazer psicológico.

Nesse estágio, entre outras atividades, foi realizado pela autora um Grupo de Cuidado para Promoção de Saúde destinado para mulheres em idade acima de 18 anos, com sintomatologias depressivas, foco deste trabalho.

Metodologia

Trata-se de um relato de experiência, realizado por uma estagiária de Psicologia, que vivencia a prática de ser facilitadora de um Grupo de Movimento (GM),



nomeado Grupo de Cuidado para Promoção de Saúde para Mulheres, como parte do seu estágio curricular em Práticas Clínicas e de Saúde Coletiva em uma graduação de psicologia em universidade pública federal.

O GM proporciona aos participantes trocas de experiências e a possibilidade de ver na história do outro as semelhanças com a própria, podendo criar um ambiente de identificação e aceitação, além de um movimento de reflexão. Assim, o GM pode ser um trabalho que previne e promove a saúde do participante, seja ela física ou mental. Essa forma de trabalho tem sido empregada no Sistema Único de Saúde (SUS) com os mais variados formatos e objetivos, tendo em todas elas uma aceitação bastante positiva (BRASIL, 2018).

Barreto e colaboradores (2011), falam de três pilares para a construção de um Grupo de Movimento, sendo eles, a construção do vínculo (ambiente) seguro; o trabalho corporal expressivo com os exercícios da bioenergética; e o espaço de integração da experiência individual e do grupo. Já Gama e Rego, apud Nogueira e Albertini (2014) afirmam que o objetivo de um Grupo de Movimento é proporcionar ao indivíduo um maior contato com suas emoções e sentimentos e uma maior conscientização do seu corpo, possibilitando, que ele chegue a um melhor conhecimento de si mesmo.

Em nossa prática, consideramos o GM como uma potente ferramenta no cuidado em saúde mental. Visto que se pode incluir as variadas subjetividades existente em um grupo, utilizar de diferentes conhecimentos e técnicas para a sua construção, e focar no corpo de maneira que cada um olhe para o seu processo e evite julgamentos em relação ao outro.

Procedimentos

O Grupo de Cuidado para Promoção de Saúde para Mulheres foi iniciado no ano de 2018 como etapa curricular de estágio e vem ocorrendo até o presente momento. Foi percebida a necessidade de se criar esse grupo a partir da observação da grande demanda de mulheres em busca de cuidados em saúde mental que estavam aguardando atendimento em lista de espera. Além disso, havia continua demanda de cuidado para mulheres percebida nos acolhimentos novos feitos pelas estagiárias do serviço.



Com base nisto, surgiu uma proposta inicial de acolher estas mulheres em trabalho de grupo e alguns passos então foram necessários para a criação desse grupo. Primeiramente foi feita a análise dos prontuários, tendo como critério de análise serem mulheres em idade acima de 18 anos, e tendo constatado que muitos destes prontuários tinham queixas de sintomatologias depressivas.

Deste modo, priorizando este perfil comum, foi feito o contato telefônico com as mulheres convidando-as para participar do grupo terapêutico com data e horário já definido para o primeiro encontro, explicando de forma sucinta a proposta de “cuidado com e para mulheres”. Constituído o grupo, foram pactuados coletivamente horários para os encontros semanais, inicialmente às Quartas-Feiras, acontecendo das 18:00 às 20:00, o que ocorreu por todo o ano de 2018. Com a saída das estagiárias que construíram inicialmente esse grupo e a minha entrada, em 24 de Abril de 2019, foi necessária uma mudança de dia, passando para às Segundas-Feiras, no mesmo horário. Atualmente é um grupo composto por 7 mulheres e até o momento da escrita desse trabalho foram realizados 27 encontros com a minha condução.

A forma como conduzimos o GM nesta realidade específica será melhor detalhada neste momento. Todas as participantes (inclusive as facilitadoras) iniciam sentadas em colchonetes, no chão da sala, de forma confortável e relaxada, respeitando os limites do corpo de cada uma. Em seguida, inicia-se com um momento de silêncio no qual é pedido que as participantes fechem os olhos e mantenham o foco na sua respiração para que possam se concentrar nas emoções e demandas que trazem para o grupo, além de poderem observar naquele momento o estado de seus corpos (se existe alguma dor ou incômodo e/ou alguma tensão muscular). Após esse momento, é aberta a fala para que as participantes possam compartilhar como chegam naquele dia e quais as demandas, se possuírem. É feita, então, a escuta e o acolhimento daquelas que usam o espaço de fala, e a partir de suas falas são propostas algumas intervenções guiadas pelos exercícios da Análise Bioenergética.

É sugerido, então, que todas fiquem de pé para que façam um breve trabalho psicocorporal, com o intuito de dar uma maior atenção às questões que foram trazidas e proporcionar uma maior consciência corporal. É feito um círculo e iniciada uma série de exercícios da Análise Bioenergética para reduzir as tensões corporais crônicas, respeitando as limitações de cada uma. Ao final dos exercícios, é dado novo espaço de

fala para quem necessita compartilhar algo que ajude na integração do trabalho, em seguida habitualmente é proposto um abraço coletivo com o compartilhamento de uma palavra ou pequena frase que represente como elas estão saindo daquele encontro.

Segue abaixo uma tabela que demonstra os passos, etapas, objetivos e a descrição de cada momento.

Tabela 1. Detalhamento do trabalho terapêutico.

Passos	Etapas	Objetivo	Descrição
1º	Momento de Silêncio com foco na respiração	Proporcionar um maior relaxamento e concentração, além de possibilitar a busca/entendimento de alguma demanda e o acolhimento da usuária. Levando a uma maior presença delas ao momento.	A Facilitadora pede para que todas sentem de maneira confortável nos colchonetes e fiquem com a coluna ereta. Pede para que os olhos sejam fechados e que elas possam focar em uma respiração tranquila e profunda e que tentem investigar quais emoções surgem e/ou qual parte do corpo possui uma maior tensão. Mantendo o foco na respiração.
2º	Espaço Aberto para fala	Permitir um espaço de acolhimento das demandas que possam surgir	Após o momento de silêncio o espaço fica livre para quem se sentir à vontade de compartilhar suas questões. As falas são acolhidas e, se necessário, algumas pequenas intervenções são feitas, como toques e massagens na musculatura relacionada para estimular a expressão dos sentimentos.
3º	Exercícios da AB	Proporcionar por meio da experiência psicocorporal o relaxamento das tensões musculares e emocionais.	É sugerido que todas fiquem em pé, formando um círculo para serem trabalhadas zonas de tensões musculares crônicas. Podendo focar mais em algumas áreas do que em outras a depender do que foi trazido nas falas das participantes.
4º	Encerramento	Proporcionar uma maior integração e entendimento do que foi trabalhado, além da possibilidade de um <i>feedback</i> do encontro.	É sugerido ao final dos exercícios que elas fechem os olhos e se concentrem na respiração com a mão direita no coração e a esquerda abaixo do umbigo, e pedido que pensem em uma palavra que define aquele encontro para cada uma e/ou algo que é importante compartilhar em grupo antes de finalizar o trabalho. Após algum tempo, todas se abraçam, formando um círculo e mantendo o contato de olhar. Nesse momento é feita a partilha da palavra por quem se sente à vontade, como <i>feedback</i> do trabalho realizado, e se encerra com trocas afetuosas de abraços e beijos de forma espontânea.

Fonte: Dados do estudo.



Nos encontros, durante a etapa dos exercícios da AB, foram trabalhadas regiões específicas do corpo através de exercícios que têm por finalidade relaxar as tensões musculares, e quando necessário delongando-se nos exercícios que se relacionavam com a demanda apresentada pelo grupo, adiante detalharemos melhor o modo de aplicação de tais exercícios.

Considerações Éticas

Todos os dados utilizados no trabalho prezaram pelo anonimato das participantes do grupo. As informações utilizadas foram baseadas em sua maioria de observações e anotações da facilitadora do grupo. Por se tratar de relato de experiência de uma prática profissional durante estágio curricular, o presente trabalho enquadra-se na resolução 510 do conselho nacional de saúde. No artigo primeiro, parágrafo único, quesito sétimo diz que não são necessários submissão ao comitê de ética para: “pesquisa que objetiva o aprofundamento teórico de situações que emergem espontânea e contingencialmente na prática profissional, desde que não revelem dados que possam identificar o sujeito” (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2016).

Facilitando um Grupo de Movimento para mulheres

A condução do grupo aconteceu de acordo com os três pilares do GM propostos por Barreto e Colaboradores (2011), onde pode-se proporcionar a construção do vínculo (ambiente) seguro, foi realizado trabalho corporal expressivo com os exercícios da Análise Bioenergética, e pode ocorrer também como um espaço de integração da experiência individual e do grupo.

Foi perceptível a dimensão do vínculo seguro à medida que estreitamos nossa relação – facilitadora-mulheres e mulheres entre si. Souza (2017) fala em seu texto “Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da psicologia corporal”, sobre a importância da formação de redes de mulheres – a formação do vínculo seguro como pilar do trabalho com GM também constitui esta dimensão. A autora traz que quando há o compartilhamento das experiências a partir do



conhecimento e contato com outras mulheres, elas passam a não se sentir mais sozinhas, e isso proporciona um ambiente seguro para a troca de experiências que em outros espaços talvez não fosse possível.

Essa rede de mulheres também se construiu no nosso grupo. Pois, quando surge um determinado assunto e as participantes fazem o movimento de se aconselharem, de falarem de situações parecidas que já viveram, de falarem de sua evolução dentro do grupo e de mostrar os caminhos percorridos, sendo empáticas umas com as outras e servindo de exemplo/espelho, elas transformam um simples encontro em um local favorável ao cuidado.

Assim, sugere-se que cada vez mais espaços de cuidados possam ser proporcionados a mulheres e por mulheres, para que essa potência existente no contato e na representatividade possa ser utilizada e agregada aos modos de cuidado em saúde mental.

No grupo, o trabalho com os exercícios da AB também foi bem empregado, sendo realizado em todos os encontros, levando em consideração as demandas que eram trazidas pelas mulheres no início de cada encontro. Com o passar dos encontros as participantes demonstraram estar em maior contato com os seus corpos, pois quando traziam suas demandas falavam não somente do que lhes incomodava, mas dos sentimentos relacionados ao assunto e da necessidade que sentiram de olhar os sinais do seu corpo. A exemplo disso temos uma participante que em sua fala inicial, em determinado encontro, traz o sentimento de raiva como o mais presente naquele dia devido às situações que relatou ter vivenciado, diz sentir que precisa trabalhar essa raiva pelo corpo, pedindo que pudéssemos lhe ofertar suporte para isso por meio dos exercícios. Dessa forma a participante demonstra a sua consciência corporal e o entendimento dos benefícios e funções dos exercícios da AB.

Além disso, a integração individual e do grupo eram realizadas em todos os encontros. A exemplo de quando é pedido o *feedback* relacionado ao exercício feito e a participante consegue perceber como se sente, se existiu ou não alguma mudança em seu corpo energeticamente, conseguindo traçar uma “ponte” de como chegou e de como está após os exercícios. Da mesma forma, no âmbito grupal, ao final do encontro os *feedbacks* sobre como essas mulheres estavam se sentindo após todo o encontro também eram pedidos, e para isso eram ofertados o suporte de olhar e um suporte físico por



meio do abraço, permitindo que todo o grupo pudesse encerrar de maneira mais coesa, proporcionando a elas o sentimento de ser parte de um todo.

“Mulheres aterradas”

Os exercícios de bioenergética tem uma centralidade no trabalho de GM, sendo instrumento de fundamental importância para o trabalho realizado nos encontros do Grupo de Cuidado para Promoção de Saúde destinado para mulheres.

Uma forma de entendermos a aplicação e uso dos exercícios é compreender a sua finalidade e como podem auxiliar. Lowen (1997) sugere, por exemplo, que o *grounding* proporciona ao indivíduo que as executa um maior contato com as pernas e pés e um aprofundamento na respiração em nível corporal. Sob o aspecto psíquico, o mesmo exercício auxilia no centramento e na autoconsciência, ofertando maior segurança pessoal. No grupo, o *grounding* era realizado conjuntamente com a respiração bioenergética (que envolve um movimento de inspiração pelo nariz e expiração pela boca com sonorização do ar), podendo-se destacar que duas modalidades de *grounding* foram continuamente feitas, o convencional - pessoa ereta, pés afastados na largura dos quadris, e joelhos semi-flexionados; e o invertido - pessoa em pé, pés afastados na largura dos quadris, joelhos semi-flexionados, inclinando-se para a frente e para baixo, como se fosse tocar o chão (LOWEN, 1985).

Do ponto de vista psicocorporal, Lowen (1983) fala de um processo de fundamentação do indivíduo, no qual a pessoa pode ter crescido e se desenvolvido fisicamente, mas a sua base emocional ainda pode estar imatura. Portanto, ele sugere que a pessoa deve aprender primeiramente a se sustentar nas próprias pernas e ter uma boa respiração (estar em *grounding*) para que esse desenvolvimento ocorra. Nossa postura como terapeuta é a de apoiar as mulheres para que elas possam visitar este lugar (postural e psíquico) de *grounding* através do estímulo com os exercícios.

Outro aspecto deste exercício é que para Lowen (2017) as pernas servem como órgão de descarga para a energia acumulada no corpo, e para essas mulheres que falavam e sentem constantemente uma sobrecarga diária na parte superior do corpo, ressaltando dores nos ombros e pescoço, ficou claro o quanto o aterramento (*grounding*)

foi algo essencial para um maior equilíbrio energético em seus corpos, proporcionando em muitos momentos por meio dos exercícios que essas mulheres pudessem descarregar tensões crônicas e os excessos que suportam em suas vidas. Pois, como Lowen (2017) nos traz em seu livro Bioenergética “A manutenção da vida depende tanto de um constante influxo energético (na forma de alimento, oxigênio e estímulos) quanto de uma descarga equivalente de energia” (Lowen, 2017, p 111).

Além do mais, estar com os pés firmes no chão, seja sentada ou em pé, proporcionou a essas mulheres uma maior segurança para falar daquilo que as incomoda e que é dolorido. Foi sentida a necessidade de pedir que as mulheres apoiassem os pés no chão, em muitos momentos quando elas relatavam suas demandas, para que pudessem falar com maior segurança e presença. O aterramento da mesma forma foi uma constante ferramenta utilizada pela própria facilitadora do grupo para que pudesse ter uma escuta também com maior presença.

Para estas mulheres que dão tanto suporte, reconhecer seus pés e pernas que a suportam, bem como a própria terra (chão) que lhes dá suporte, permite acessar experiências de conforto e apoio para seguirem “em pé” sua jornada, podendo também com essa maior consciência de si e do outro, encontrar o lugar de nutrição e cuidado que o Sagrado Feminino representa (VOLPI & SOUZA, 2017).

A cada encontro as próprias participantes traziam em suas falas a importância de expressar os seus sentimentos através do corpo, relatando como utilizavam alguns dos exercícios em casa e citando com frequência o aterramento (*grounding*) e o *grounding* invertido como os mais utilizados. A respiração bioenergética que acentua as sonorizações também apareceu em *feedbacks* trazidos pelas mulheres, uma participante relatou que as três filhas estavam fazendo os exercícios junto com ela, e percebia que isto havia contribuído para fortalecer o vínculo entre elas. A participante disse que este fortalecimento do vínculo se manifestou à medida que elas puderam falar mais de seus corpos, puderem expressar mais seus incômodos e satisfações em casa e na relação entre mãe-filhas.

Lowen (1972) fala em seu livro, O Corpo em Depressão, que a depressão acontece por muitas vezes as pessoas irem em busca de objetivos irreais, que não tem afinidade com as necessidades básicas de um ser humano. Ele vai dizer que essas necessidades são o amor, a auto-expressão e a liberdade, e nos traz que “a pessoa

deprimida está bloqueada e que a ativação de um sentimento tal como a tristeza ou a raiva que podem ser expressos pelo choro ou agitação, tem um efeito positivo e imediato no seu estado depressivo” (LOWEN, 1972, p. 24). Dessa forma, entendendo como causa da depressão o distanciamento dessas necessidades básicas postos por Lowen, e sendo a depressão uma queixa recorrente para as mulheres, podemos observar como os exercícios contribuíram para essas mulheres construírem reaproximações com tais necessidades.

Estés (1994) diz que:

“A mulher precisa ter o cuidado de não permitir que o excesso de responsabilidade (ou de respeitabilidade) roubem o tempo necessário para seus êxtases, improvisos e repousos criativos. Ela deve simplesmente fincar o pé e dizer não à metade do que ela acredita ser seu ‘dever’.” (p. 351)

Dessa forma, um dos maiores desafios da mulher contemporânea talvez seja o de entender o poder da sua expressão. Entender que é de direito seu exprimir a sua raiva e sua indignação quando tem o seu espaço invadido ou quando lhe atribuem atividades demasiadas, de poder “fincar o pé e dizer não”, de se permitir chorar ao falar das tristezas de sua vida. As mulheres desse grupo começaram essa caminhada cheia de desafios, realizando uma busca pela sua liberdade, amor e auto-expressão, ao longo do trabalho foram dado passos significativos na expressão dos sentimentos e na construção de limites saudáveis para si e para os outros, demonstrando, assim, que o autocuidado é um caminho possível e que ele foi visível e esteve presente nessa experiência.

Revedo Padrões

Outro aspecto dos exercícios da AB são para ajudar o indivíduo a tomar consciência e sensibilização do seu corpo, podendo flexibilizar as suas tensões crônicas musculares. À medida que essas participantes puderam ir se conhecendo e percebendo quais partes de seus corpos são mais enrijecidas, e fazendo, assim, uma correlação com os fatos vividos, pode-se também permitir que essas suas tensões musculares fossem mais aliviadas.

A exemplo disso, podemos citar os exercícios que serviam para trabalhar as tensões musculares nos ombros e costas. Os exercícios mais utilizados com essa

finalidade eram os “rotação dos ombros” e “sai das minhas costas”, sendo ambos realizados em pé, mantendo os joelhos levemente flexionados e a respiração profunda, sonorizando o ar sempre que possível na expiração. No primeiro exercício, era pedido para que as mulheres pudessem movimentar seus ombros de forma circular para frente e após alguns movimentos, para trás, sempre em sincronicidade com os movimentos da respiração, onde era pedido que ao inspirar, os ombros se movimentassem para cima e ao expirar os ombros se movimentassem para frente/trás e para baixo. No segundo exercício, o trabalho era feito pedindo que as mulheres dobrassem seus cotovelos e suspendessem eles até a altura dos ombros, em seguida era pedido para que elas empurrassem com força ambos os cotovelos para trás dizendo algumas variações para expressão da raiva, como o “não”, “sai”, “Rá” e “sai das minhas costas”. Era pedido ainda que durante os exercícios elas visualizassem os pesos “caindo” de seus ombros, para o primeiro, e as situações ou pessoas a quem elas queriam dirigir a sua expressão da raiva, por exemplo, para o segundo exercício. Assim como era relatado pelas participantes, esses exercícios possibilitavam um alívio das tensões nos ombros e nas costas, permitindo que fossem amenizados os pesos das responsabilidades diárias que essas mulheres carregam, além da possibilidade de expressar os sentimentos relacionados a essas tensões.

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” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 131). Tendo isso em mente, foi observado que os exercícios da AB serviram para que as participantes pudessem também aprimorar a maneira de expressar os seus sentimentos. Isso pode ser visto na evolução de mulheres que nos primeiros encontros não chegavam a falar de si, tímidas e colocando-se apenas em posição de ouvintes, e que após alguns encontros conseguiram elaborar suas demandas e refletir sobre elas, abrindo-se para o grupo e recebendo o acolhimento da facilitadora e das demais participantes.

Assim como a evolução da expressividade de cada mulher que participou do grupo foi evidente, houve encontros em que elas mesmas pediam para fazer exercícios específicos relacionando com suas demandas (tensões corporais e sentimentos), pois reforçavam a melhora que sentiam em seus corpos. Uma clara desenvoltura foi observada ainda na maneira como elas se percebem após o momento de respiração



inicial, apresentando falas mais objetivas e mais conectadas com os próprios sentimentos, demonstrando aqui que a consciência e uma maior sensibilidade como finalidade dos exercícios foi alcançada. Além disso, o acesso às vibrações com o passar do tempo foi se tornando mais fácil e visível em algumas participantes, podendo vir a ser um novo caminho para essas mulheres encararem suas vidas, já que, para Lowen, “ (...) a vibração é o elemento-chave da vitalidade” (LOWEN; LOWEN, 1985, p. 15).

A partir do encontro 17 (23/09/2019), foi necessária uma mudança de sala (para a sala onde elas iniciaram o grupo em 2018), já que o centro de estudos e práticas psicológicas é um serviço escola, com frequência existe a necessidade de reajustes de sala por causa da criação de novos grupos. Ao se perceberem naquela sala novamente, foi construída pelas mulheres através das falas uma retrospectiva do desenvolvimento de cada uma no grupo. Foi falado de muitos ganhos na autoestima, na imposição de limites às outras pessoas e a elas mesmas, além de uma melhora na expressão dos seus sentimentos. Falaram ainda da surpresa de terceiros (amigos, parentes) que notaram as suas mudanças, e da felicidade delas em se perceberem nesse processo, demonstrando um sentimento de gratidão.

Apesar de todos estes elementos vale destacar que nos encontros semanais do grupo existiu um padrão recorrente na demanda, aparecendo com frequência a dificuldade de se impor e de dar limites, a baixa autoestima e uma sobrecarga de afazeres. Com isso um roteiro de exercícios também pode surgir, onde os mais utilizados, dessa forma, foram os exercícios para aterramento, os de expressão de sentimentos, sendo a raiva o sentimento mais frequente, os de imposição de limites, os de “rotação dos ombros” e “sai das minhas costas”.

Com frequência também era percebido dores crônicas na região dos ombros, que para a bioenergética podem ser relacionadas com as sobrecargas dos diversos papéis que essas mulheres assumiam no cotidiano (LOWEN, 2017). Podemos correlacionadas isto com o que destaca o Relatório sobre a Saúde Mental no Mundo feito pela Organização de Saúde (OMS) em 2001, quando trás que a sobrecarga de papéis e funções desempenhados pelas mulheres pode estar relacionado a maior propensão delas apresentarem transtornos mentais. Ao longo dos encontros essas dores puderam ir sendo amenizadas através da consciência corporal delas, da elaboração do significado da dor naquela região e dos exercícios citados anteriormente como ferramentas de cuidado.



Calegari e Fontanella (2009) em seu texto “A busca do sagrado feminino através da dança e dos movimentos corporais”, trazem a importância do trabalho corporal com a bioenergética para o desenvolvimento das mulheres e um encontro com elas mesmas e fazem uma reflexão pertinente com base no que Estés (1994) traz:

Segundo Estés (1994), quando as mulheres reafirmam seu relacionamento com a sua natureza recebem o dom de dispor de uma observadora interna permanente, uma sábia, uma visionária, uma inventora e uma ouvinte guia. Estimulam dessa forma uma vida vibrante nos mundos interior e exterior estendendo a vida à capacidade de autopercepção e autoconsciência em contato com o corpo em seu estado vivo ou espontaneamente responsivo. (ESTÉS, 1994, apud CALEGARI & FONTANELLA, 2009, p. 08)

Portanto, as mulheres que participaram do grupo encontram-se podendo ouvir e estar em contato com a sua observadora interna. Podendo refletir sobre os padrões relacionados aos papéis da mulher na sociedade, e aos papéis que suas mães, avós, e bisavós executaram muitas vezes em sofrimento e os transmitiram como o modelo a ser seguido. Hoje elas não precisam mais manterem-se caladas diante de suas indignações, pois, no grupo foi possibilitado a elas expressarem seus sentimentos e fazer escolhas mais conscientes de si. Ao refletirem sobre essas questões e terem o papel ativo em suas vidas, elas criam novas possibilidades para elas mesmas e para as suas gerações futuras. As vivências no grupo podem ser expandidas para outras dimensões da vida e seus relacionamentos.

Considerações finais

O desenvolvimento das atividades com o Grupo de Cuidado para Promoção de Saúde destinado para mulheres permitiu a constatação de que é preciso ainda uma maior atenção das mulheres para o seu autocuidado. Foi observado que o sofrimento psíquico dessas mulheres girava em torno da carga de atividades que possuem e do quanto elas não impunham limites às outras pessoas e a si mesmas. Ficou claro também a potência de uma rede de apoio de mulheres, onde as experiências partilhadas possam ser acolhidas e entendidas, visto que muitas passaram por situações parecidas, proporcionando um sentimento de pertencimento maior.



Foi notado ainda, que os exercícios da AB puderam ser valiosos instrumentos de cuidados para essas mulheres. Foi visível que através dos exercícios pode-se proporcionar uma maior consciência corporal a essas mulheres, e, conseqüentemente, um maior poder de reflexão acerca de suas realidades e dos papéis/funções que assumem nas suas vidas diárias. O trabalho corporal serviu para que elas pudessem tomar posse de si mesmas, estando mais próximas do seu lugar sagrado, de nutrição, acolhimento e autocuidado.

A possibilidade de estar como facilitadora desse grupo de movimento pode também me proporcionar muitos ganhos previstos na diretriz curricular do curso de Psicologia, entre eles, habilidades e competências gerais de: atenção à saúde; tomada de decisões; comunicação e educação permanente (BRASIL, 2011). Nessa posição pude me fortalecer enquanto profissional a cada evolução que percebia em mim e no meu modo de conduzir o grupo, visto que a cada encontro o nervosismo era diminuído e a capacidade técnica expressa na sensibilidade em perceber as necessidades do grupo era aumentada, podendo com isso a minha presença ser de maior qualidade. Portanto, destaco que além de tudo já apresentado, essa experiência teve um importante e valioso papel na minha formação.

Por fim, espero que esta experiência some a outros trabalhos que objetivam realizar ações de cuidado voltada para mulheres contribuindo para o desenvolvimento da atenção à saúde de público.

Referências

ANDRADE, L. H. S. G; Viana, M. C.; Silveira, C. M. (2006). Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. *Rev. Psiq. Clín.* São Paulo, v.33, n.2, p. 43-54, 2006.

BARATA, RB. (2009). Relações de gênero e saúde: desigualdade ou discriminação?. In: *Como e por que as desigualdades sociais fazem mal à saúde* [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ. Temas em Saúde collection, pp. 73-94. ISBN 978-85-7541-391-3. Disponível em: <<http://books.scielo.org/id/48z26/pdf/barata-9788575413913-06.pdf>> Acesso em 08 Jan. 2020.

BARRETO, A. F.; MIRANDA, A. C. S.; LIMA, C. S. O.; SOUZA, C. J. S. (2011). *Unidade mente-corpo: a análise bioenergética como um caminho para o cuidado*

integral à saúde. In: Barreto, A. (Org.) *Integralidade e saúde: epistemologia, política e práticas de cuidado*. Recife: Editora UFPE, p. 129-149.

BRASIL. (2011). Ministério da Educação, Conselho Nacional de Educação/ Câmara de Educação Superior. *Resolução CNE N° 5/2011, aprovado em 15/03/2011, fixa as Diretrizes Curriculares Nacionais para os cursos de graduação em Psicologia*. Brasília. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=7692-rces005-11-pdf&category_slug=marco-2011-pdf&Itemid=30192> Acesso em 05 Dez. 2019.

BRASIL, Ministério da Saúde. (2018). *Bioenergética. Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*. Brasília. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf> Acesso em 12 Mai. 2019.

CALEGARI, D. ; FONTANELLA, T. C. (2009). *A busca do sagrado feminino através da dança e dos movimentos corporais*. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). *Anais. 14º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS*. Curitiba/PR. Centro Reichiano. CDROM. [ISBN – 978-85-87691-16-3]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos Acesso em 24 Mai. 2019.

EIDT, A. C; VOLPI, S. M. (2014). *Encontro com o sagrado: o ventre feminino e as suas possibilidades de contato e flexibilização através da Psicologia Corporal*. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO, CONVEÇÃO BRASIL-LATINOMÉRICA DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XIX, XI, III, 2014. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2014. [ISBN – 978-85-87691-24-8]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm Acesso em 12 Mai. 2019.

ESTÉS, C. P. (2018). *Mulheres que Correm com os Lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem*. 1ª ed. Rio de Janeiro: Rocco.

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

_____. (1997). *Alegria: a entrega ao corpo e à vida*. 3ª ed. São Paulo: Summus.

_____. (2017). *Bioenergética*. 12ª ed. São Paulo: Summus.

_____. (1983). *O Corpo em Depressão: As bases biológicas da fé e da realidade*. 9º ed. São Paulo: Summus.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. (2016). Conselho Nacional de Saúde. *Resolução nº 510 de 07 de abril de 2016*. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana. Disponível em: <http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/Reso510.pdf> Acesso em 15 Ago. 2019.



NOGUEIRA, T. A.; ALBERTINI, P. (2014). Grupo de movimento: uma revisão da literatura. *Mudanças – Psicologia da Saúde*, São Paulo, v. 22 (1), p. 61-69, jan-jun. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/MUD/article/view/4832> Acesso em 31 Jul. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. (2001). *Relatório sobre a saúde no mundo 2001*. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: Organização Mundial da Saúde. Disponível em: https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_djmessage_po.pdf Acesso em 12 Mai. 2019.

SANTOS, A. M. C. C. (2009). Articular saúde mental e relações de gênero: dar voz aos sujeitos silenciados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 14(4), 1177-1182. doi: <https://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232009000400023>

SOUZA, F. F; VOLPI, S. M. D. (2017). *Empoderamento feminino: a cura através do encontro e das práticas da Psicologia Corporal*. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.) CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XXII. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2017. [ISBN – 978-85-69218-02-9]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm Acesso em 13 Ago. 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO), (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders – Global Health Estimates*. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?ua=1> Acesso em 09 Jan. 2020.

