

VITALE- INSTITUTO DE PSICOTERAPIA CORPORAL

MICAELA DOTO DE MATOS

**LUTO NA VIDA E LUTO NA MORTE E A CONTRIBUIÇÃO
DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

Presidente Prudente
2021

MICAELA DOTO DE MATOS

**LUTO NA VIDA E LUTO NA MORTE E A CONTRIBUIÇÃO
DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

Artigo de conclusão do curso de formação Especialização em Análise Bioenergética apresentada como pré-requisito ao Instituto de Análise Bioenergética de Presidente Prudente para obtenção do título de CBT (Certified Bioenergetic Therapist pelo IIBA - International institute for Bioenergetic Analysis), Presidente Prudente, 2021.

Orientadora: Prof. Sônia Maria Calil.

PRESIDENTE PRUDENTE

2021

Dedicatória

*Dedico com muito amor para minha querida e amada mãe Maria que sempre foi uma grande incentivadora
aos meus estudos.*

A Deus pela oportunidade de encontrar a Análise Bioenergética como objeto de trabalho.

A minha família

*As mulheres da minha vida, Augusta e Durvalina, pela determinação e por tudo suportarem para que eu
pudesse chegar até aqui.*

*Aos homens da minha vida, Luis, Luigi, Gerardo, Michel, Rocco, Júlio e Enzo que sempre me deram amor e
coragem.*

As minhas segundas mães Marinês e Sandra.

A mestre Odila, Sônia e os demais professores tão importantes na minha formação.

Ao Heiner pelo atendimento fundamental para meu amadurecimento...

RESUMO

O presente artigo trata de Luto na vida e Luto na morte diante da dificuldade com o processo do luto devido a atual pandemia. O objetivo deste artigo foi trazer conhecimento sobre o luto na vida e o luto na morte e os benefícios dos exercícios da Análise Bioenergética. As pesquisas feitas em livros, artigos e documentários foram sobre o estudo do desenvolvimento humano, morte, vida e luto frente as culturas diversas na atualidade da pandemia quando inúmeras mortes ocorreram pela COVID-19. Tratando com o olhar da Análise Bioenergética onde a psicoterapia corporal é uma ferramenta para auxiliar os enlutados. O estudo apresentou compreensão nas fases de um enlutado que ocorre desde a primeira infância até a morte e que os exercícios desenvolvidos por Lowen em Análise Bioenergética ajudam na auto regulação, através dos princípios básicos que são grounding, respiração e vibração, com a carga e descarga de energia. A principal conclusão deste artigo foi buscar atendimento terapêutico que possa expressar suas emoções e ressignificar a sua dor.

PALAVRAS-CHAVES: 1 Luto; 2 Vida; 3 Morte; 4 Análise Bioenergética.

*“A dor era a celebração do amor,
aqueles que sentiam dor verdadeira tinham sorte de ter amado.”
Chimamanda Adichie, Notas sobre o luto.*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 CONCEITO TEÓRICO DE LUTO NA VIDA E LUTO NA MORTE.....	8
2.1 O que significa o luto na vida?.....	11
2.2 O que significa o luto na morte?.....	12
3 CONCEITO DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA NO PROCESSO DO DESENVOLVIMENTO HUMANO.....	13
3.1 INTERVENÇÕES EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA - Grounding, Respiração e Vibração em um corpo enlutado.....	16
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
5 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	20

1. INTRODUÇÃO

No cenário atual de enfrentamento da Covid-19, vivenciamos em massa um grande número de pessoas que passaram pela difícil experiência do luto.

Com base nos dados das Secretarias Estaduais de Saúde, o número de óbitos em decorrência da COVID-19, no Brasil, ultrapassa os 600 mil óbitos até novembro de 2021. No mundo, segundo a OMS (2021), até a mesma data, o número de óbitos ultrapassa dos 5 milhões.

Diante destes números alarmantes e o conseqüente sofrimento em decorrência dessas perdas, além de uma experiência pessoal com o luto, ver tantos enlutados despertou o interesse no tema do presente trabalho.

As mortes na pandemia resgatou a importância de olhar para o processo do desenvolvimento humano e compreender o luto devido ao fato da sociedade estar acompanhando mortes sem o tempo necessário para elaboração natural do sofrimento dos enlutados. Intensificando também o medo da morte, que envolve vários fatores, entre eles, o medo de perder um ente querido ou a própria vida, crenças a respeito do fim da vida e os níveis de vínculo com a pessoa que morreu. Causando pânico, solidão, depressão, ansiedade, fobias, etc.

O entendimento consciente do processo do desenvolvimento humano torna a morte mais aceitável quando temos conhecimento de suas etapas, mesmo que tão dolorosa, pois a vida em toda sua grandeza nos prepara para o fim, como mostra os estudos de Elisabeth Kübler-Ross (1926).

Dessa forma, embasando-se nos conceitos de escritores como Kübler-Ross, Kovács, Franco e outros que estudaram sobre o tema, abordando aspectos que dão significado à perda e vínculo envolvidos na questão, este artigo tratará o que envolve as fases do luto em todo o desenvolvimento humano, desde a infância até a velhice, onde em cada fase adquirimos conhecimentos como algo natural da vida afim de explicar o que envolve no processo da morte.

Para essa compreensão devemos respeitar a singularidade de como cada cultura lida com a morte, e diferenciar as situações individuais das coletivas evidenciadas na pandemia. Também é necessário entender que no processo de desenvolvimento humano existe o luto em vida (divórcio, demissão, mudar de casa ou país.) e o luto na morte (fim da vida).

Além disso, este trabalho visa aprofundar sobre os conceitos do processo da morte através da visão da psicoterapia corporal, trazendo os benefícios que exercícios da

Análise Bioenergética proporcionam às pessoas que buscam a ressignificação do sofrimento, considerando a importância da expressão das emoções. Com isso, propor exercícios com o intuito de promover a carga e descarga de energia no corpo de uma pessoa que está fragilizada e tensionada pelo processo do luto. Levar ao indivíduo centramento através de enraizamento, conceito este que expressa a relação com a realidade de forma mais segura e integrada. Por fim, a relevância se justifica em contribuir através da Bioenergética com a aceitação, expressão e compreensão do desenvolvimento humano até a morte.

Considerando minha experiência de vulnerabilidade e dor durante a pandemia, espero que este artigo possa orientar os profissionais da psicoterapia corporal na dificuldade para lidar com os ciclos naturais da vida que chegam ao fim. Assim, foi explorado os efeitos da atuação psicoterapêutica adquiridos através do estudo da Análise Bioenergética para pessoas enlutadas.

Um dos autores estudados de grande valia para compreensão da vida e da morte foi Elisabeth Kübler-Ross que disse no seu documentário:

“De repente, as pessoas se dão conta de que todas as coisas que prezam, não podem ser levadas com elas. E, então, elas olham para trás e dizem: Deus, eu construí uma boa vida, mas eu nunca vivi, de fato. Assim, todos os arrependimentos, todos os medos, todas as culpas e toda a vergonha emergem. E se você ajudar essas pessoas a externar a desapegar desses sentimentos, então elas conseguem morrer em paz e com dignidade. O triste é que as pessoas fazem isso ao final de suas vidas, deixando somente para esse momento avaliar seus próprios valores e suas variantes.”
(Kübler-Ross, Início de 1980. 5:49min).

2. CONCEITO TEÓRICO DE LUTO NA VIDA E LUTO NA MORTE

Para compreender o luto é preciso entender a criação de vínculo e perda deste no início da vida e suas fases no processo de desenvolvimento humano. Assunto tão silenciado e um verdadeiro tabu, pois em sua maioria, o luto é pensado apenas na morte, sendo que ele faz parte de todo processo da vida. É primordial destacar que existem o luto na vida e o luto na morte.

No estudo do desenvolvimento humano fala-se sobre a fase do descobrimento da morte como finita e o medo de morrer. Segundo Kovács (1992) explica como as manifestações do processo de luto e determinados fatores influenciam no seu enfrentamento, nos tipos de luto, suas complicações na adaptação e nas intervenções nesse processo, que considera as perdas e a necessidade de suporte às famílias

enlutadas, frente ao contexto atual da pandemia, em que cada situação requer um olhar único.

Explica-se o luto na vida de várias formas e em inúmeras situações como divórcio, demissão, mudar de casa, cidade, país, perder pessoas queridas (separação) que não seja só pessoas da família, assim como tudo que envolve a perda e o sofrimento do rompimento. Enquanto o luto na morte, pensando no fim da vida, há vários temas envolvidos que são o medo de morrer (própria morte) e o medo da perda (morte do outro), sendo levado em consideração as diferentes culturas, dentre outros fatores que são únicos na hora de compreender e elaborar uma morte. Em que os níveis de proximidade com a pessoa que morreu e a forma como vivenciou as perdas na infância corresponde a forma de reagir nessa situação.

“Apresento vivências, reflexões, pensamentos e sentimentos, inspirada em autores que me impressionaram, não só sobre “aquela morte” que não podemos experienciar nem refletir a respeito, e que acontece no fim da vida, mas também sobre aquela que está presente em toda nossa existência, e que tem um significado marcante para nossa trajetória de vida. É a morte no processo do desenvolvimento humano.” (Kovács, 1992, p. XII da apresentação).

A autora descreve sua crença dizendo que durante o processo evolutivo na vida há várias mortes, entretanto não temos relatos depois que alguém morre, pois não temos consciência durante o seu acontecimento. Ainda salientou "As religiões e filosofia sempre procuraram questionar... o destino do homem. Por tradição cultural, familiar ou mesmo por investigação pessoal cada um de nós traz... a sua própria representação da morte." Kovács, (1992, p. 1).

Desde antigamente existem registros sobre a morte como perda, desintegração, ruptura, mas também, existe um fascínio, uma sedução no momento da morte. A partir do nascimento todo indivíduo experiencia a perda, a separação, a ausência dessa mãe sentindo esse desamparo, mesmo que as vezes por pequenos momentos, como medo de morrer. Lembrando que o bebê é completamente dependente do outro para tudo para contato, alimentação, etc. Conforme o bebê vai crescendo e se desenvolvendo emocionalmente e fisicamente passa a aprender com suas experiências de perdas e vínculos, processando o que acontece quando algo vai para fora do campo dela. Então, é preciso esclarecer que a morte não é um problema apenas no fim da vida e pensar na morte ou ignorá-la acaba sendo desperdício de energia, sendo um fator do qual temos certeza da sua finitude. (Kovács, 1992).

Cada cultura propaga seus mecanismos de defesa referentes as perdas como aceitar, reprimir, racionalizar ou desviar o foco para outro conceito que ainda segundo Kovács (1992), é o que faz do ser humano, apesar de vivo, não viver, ficando sem vontade de viver, sem energia; conhecido como a morte em vida. Ao ver algum ser vivo que não se mexe, a imaginação da criança logo pensa que está dormindo e que esta pode ser reversível ou ressuscitado. Só quando no final da infância, início da idade adulta é que as funções intelectuais vão processando e compreendendo a vida e a morte.

Segundo Kovács (1992), conforme o ser humano se desenvolve, ganhando consciência, propicia assim uma maior maturidade a respeito da realidade da vida. Justamente devido a essa falta de maturidade é que as vezes os jovens são imprudentes e rompem limites, podendo assim dizer que agem com um corpo mais ágil e forte, sem ter necessariamente acumulado as experiências com o tempo. Os desafios na juventude contribuem para desenvolver sua própria identidade, se descobrindo, valorizando o que gostam e o que não gostam. Quanto mais desenvolvido cognitivamente, mais o adolescente passa a entender que a morte é irreversível. Chega uma fase em que se vivencia a descoberta do amor. Por exemplo, o orgasmo que é chamado de “pequena morte” por Lowen, no qual toda a energia do seu corpo depois do ápice trás o relaxamento total.

Sabe-se que a fase adulta inicia no fim da adolescência e termina com o início da velhice, não tendo uma idade definida para tal. Ainda de acordo com Kovács (1992) fortalecer uma identidade afetiva e constituir família, educar filhos, tudo que faz parte do início da vida adulta são pilares que usam muita energia. Por isso, enquanto a adolescência é carregada de impulsos que diminuem conforme a maturidade e responsabilidades chegam, depois se transformam em um indivíduo ponderado e sereno, do contrário adoeceria se continuasse no ritmo impulsivo e cheio de energia da fase antecedente.

Para Kovács (1992), uma metáfora que explana o processo natural da vida e seu desenvolvimento diz:

"Quando se chega ao topo da montanha e se admira a paisagem à volta, a descida parece obrigatória. A subida remeteu a um esforço, como vimos, o mesmo ocorrerá com a descida. Temos toda experiência do nascimento, da infância, da adolescência e da primeira fase adulta. Ao fazer um balanço, uma transformação interna se processa em nós e a morte não se configura mais como algo que acontece só aos outros, mas que pode acontecer conosco. A possibilidade da morte surge trazendo novo significado. Continuamos nossa trajetória novo significado. Continuamos nossa trajetória de

descida, ressignificando valores abandonando alguns da juventude e admitindo outros.” (Kovács, 1992. p. 8).

2.1. O QUE SIGNIFICA LUTO NA VIDA?

Para melhor compreensão da morte no fim da vida é importante refletir sobre o luto da vida. A dor de perder pessoas amadas para a separação em vida pode ser sentida como um luto, mesmo não havendo a morte, pois esta também é vivida como um processo de luto, e muitas vezes não aceita. As pessoas que não estão envolvidas ou compartilhando da mesma dor, tendem a diminuir esse sentimento e sentem o direito de dizer que é frescura, tempo perdido, sendo isso único e diferente para cada ser humano. O que acaba refletindo no comportamento do luto na morte.

Os motivos para uma separação envolvem vários sentimentos como apego, culpa, traição, decepção, desavenças, agressões, dentre outros. De acordo com Franco e Polido (2014), o processo de adaptação que seria natural, mas devido aos fatores psicossociais acabam influenciando e criando patologias com sintomas físicos, psíquicos e comportamentais perdendo a vitalidade e o bem estar do indivíduo.

No rompimento de uma relação existe um significativo trabalho de adaptação por parte do enlutado que está fragilizado, inseguro e sem vida, pois as mudanças parecem ter acontecido da noite para o dia, desorganizando totalmente a vida dessa pessoa, se estendendo à mudanças na rotina com filhos, questões financeiras, para além da relação afetiva do casal e perante a sociedade.

O sofrimento do luto em vida é sentido no corpo, sendo necessário validar suas necessidades e cuidar para que sua auto estima e vitalidade renasça. Através de toda ressignificação a pessoa precisa buscar se integrar, se reconstruir para uma nova fase da sua vida, enxergando novas possibilidades.

Segundo Kovács (1992) na separação, onde tiram os filhos dos pais podem gerar uma vulnerabilidade no qual os padrões vivenciados de vínculos inseguros refletem na vida e no comportamento futuro, podendo não sentir segurança nas relações posteriores ou tornarem-se sensíveis com lutos problemáticos.

“Em cada despedida há uma imagem da morte” (George Eliot, 1858).

Contudo, mostra-se importante compreender o desenvolvimento humano que na primeira infância determina através de mecanismos de defesa e a ação do mundo define como lidará com a morte e o luto. Quando há consciência destes mecanismos e da sua

história é possível ressignificar permitindo que aconteça a compreensão do processo que envolve o luto e sua dor.

2.2. O QUE SIGNIFICA LUTO EM MORTE?

Antigamente, a morte acontecia de forma serena e era vista como parte de ordem natural da vida, não sendo um assunto dramatizada, segundo Kübler-Ross (2017). Era costume morrer em seu leito, após receber a absolvição sacramental do padre.

Depois do século XVIII passa a ser transformada, nomeando a morte do outro como morte romântica, como ressaltada em muitas histórias. Apenas no século XIX as pessoas passaram a não aceitar a morte do ente querido, passando a ser intolerantes. (ARIES, 2017). (Tirar esse paragrafo?)

Ainda segundo Kübler-Ross (2017), as pessoas passaram a temer a morte, vivenciando-a como triste, solitária e muitas vezes desumana. Um exemplo disso é o prolongamento da vida, o indivíduo morre sozinho na cama de um hospital.

Para o momento em que a morte ocorre, Hipócrates traz como definição: testa enrugada e árida, olhos cavos, nariz saliente cercado de coloração escura, têmporas deprimidas, cavas e enrugadas, queixo franzino e endurecido, epiderme seca, uma espécie de poeira de um branco fosco, fisionomia nitidamente contornada e irreconhecível. (Ziegler, 1977 apud Kovács, 2017). Ficando notório que desde sempre a morte é descrita como sem energia e sem viço.

São diversas formas de apegos e perdas, como do parceiro, dos pais e de um filho. Diversos fatores são levado em consideração para diferenciar a vivencia do luto, por exemplo, se são com mulheres ou homens e tudo que engloba um vínculo e suas dependências emocionais. De acordo com Kovács (1992) uma das características fantasiosas de todos que vivenciaram a morte é o desejo de trazer a vida novamente, uma vez que a dor faz parte da morte. O luto é necessário para processar as perdas, desde crianças à adultos. Mesmo que os adultos tenham consciência de que não há culpa, emocionalmente a pessoa fica assimilando sentimentos, as vezes, ligados à vir a faltar com outro de alguma forma, por exemplo, financeira, afetiva, ou qualquer tipo de cuidado que acredita que faria a diferença entre a vida e a morte.

Diante disso, é importante considerar, ainda, os estágios do luto: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Essa não é necessariamente a ordem de reações de uma pessoa enlutada. Além disso, muitas pessoas não chegam a aceitar a finitude da vida. (Kovács, 2017). Apesar do luto envolver diversas teorias e diferentes culturas, ele difere de tempo em tempo, mas é entendido como parte do processo natural, portanto, é

necessário haver uma elaboração da perda de uma pessoa que morreu e que tem um significado na vida de quem ficou.

Dessa forma, compreendendo o processo do luto tornou-se relevante na atual situação da pandemia da COVID-19. As mortes em massa aceleraram em grande escala o contato constante pessoal e pelas mídias sociais, e resultado disso foi chamar atenção para a dificuldade dos enlutados em enfrentar o processo do luto. A busca por ajuda terapêutica aumentou significativamente na pandemia.

Estar constantemente acompanhando mortes pela COVID-19, quando antes, além de não ser comum falar sobre o luto e suas questões, a constância de informação sobre pessoas morrendo deixou muitos em choque ficando tensos, ansiosos, e com medo. A necessidade de abordar os temas ligados a morte sob vários ângulos fica evidente, para refletir, comparar, questionar, e com tudo isso, aprender. Por isso, a relevância do capítulo a seguir sobre o trabalho do processo psicoterapêutico da Análise Bioenergética, entendendo o olhar para a vida que contribui para o desenvolvimento humano.

3. CONCEITO DA ANÁLISE BIOENERGÉTICA NO PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO

A teoria da Análise Bioenergética, que é o trabalho com exercícios musculares e respiratórios, tem como foco um corpo com vida no qual aumenta a energia trazendo a vivacidade, sendo contrário de um corpo com sem vida, sem energia, opaco e morto. A Análise Bioenergética é apresentada com intuito de propor possibilidades de dissolver essa energia bloqueada através do corpo. Constantemente, o corpo de uma pessoa vivo vibra e pulsa.

Os autores percursores no desenvolvimento das psicoterápicas corporais foram Wilhelm Reich e Alexander Lowen. No livro *O corpo em terapia*, Lowen (1942) descreve como principal conhecimento desenvolvido por Reich no curso da terapia analítica e problemas emocionais, constatou a identidade funcional entre a tensão muscular e o bloqueio emocional. Lowen observou que assim como a mente com distúrbio tem o significado reprimido, igualmente acontece na musculatura rígida. Quando o corpo é trabalhado para dissolver a rigidez muscular, além de liberar energia, lembranças de situações infantis específicas de quando a repressão ocorreu podem vir à tona. A expressão corporal de um organismo tem como parte principal sua forma de se movimentar e agir. A expressão corporal é a resposta somática da expressão emocional natural do ser humano.

Depois de compreender sobre o corpo frente ao trauma, segundo Lowen (1942) existem, ainda, sensações inconscientes de dor que contém uma força propulsora, sem envolver o ego para agir de forma automática, através da resistência do corpo para restabelecer consciência, sustentação e transformação dessa dor. Com isso, ainda segundo Lowen, o uso da respiração no processo terapêutico é importante justamente para trazer a auto regulação desse corpo. Pois quando há diminuição na respiração reduz a absorção de oxigênio tornando a produção de energia do metabolismo baixa, o que resulta em desânimo e falta de vitalidade pelo tônus muscular fraco e o emocional afetado.

Na prática individual da Análise Bioenergética, o paciente relata sua história e, dessa forma, o terapeuta inclui uma intervenção corporal em determinada situação pensando na estrutura corporal do indivíduo e na forma de liberar suas tensões, sempre focando no paciente para entrar em contato com a realidade, compreendendo suas couraças e trazendo consciência dos bloqueios na sua mobilidade.

O criador de Análise Bioenergética Lowen (1942), traz o conceito de energia como um fenômeno físico, capaz de ser cientificamente comprovado. Esta energia será chamada de bioenergia, que determina como opera tanto os processos do psíquicos bem como os somáticos. O problema do paciente que procura a terapia está relacionado a dificuldade com o mundo exterior, com as pessoas e com a sua realidade. Nos casos em que privar os sentimentos for característica do padrão comportamental do indivíduo, podemos considerar um forte medo de perder o objeto de amor, onde provavelmente existirá sentimentos de vazio interno e desespero. Com isso, podemos perceber pessoas mais dependentes em seus relacionamentos do que outras.

Para a Análise Bioenergética, "o movimento natural da vida se dá em direção ao prazer e não ao sofrimento." VOLPI, 2003. Entretanto, a sociedade e a cultura impõem couraças durante o desenvolvimento humano desde a primeira infância tendo o fluxo vital da energia em busca de amor interrompida pela família.

Falar da perda em Análise Bioenergética envolve processo de pulsão de vida e pulsão de morte. O luto pode pulsar na dor fazendo com que a pessoa sinta e expresse essa dor. E na Análise Bioenergética podemos trabalhar para que ela pulse na vida. Pulsão de contração e expansão, se reorganizando. Perder ensina a renunciar e colocar o indivíduo em contato com a vulnerabilidade.

Contudo, segundo Lowen explica, toda doença é psicossomática, já que a psique e soma são apenas faces diferentes do funcionamento do organismo. O que afeta a mente afeta o corpo e vice-versa. Partindo desse pressuposto, se torna praticamente impossível

uma pessoa sair da depressão através de pensamentos positivos porque sua carga energética está baixa e sua respiração reduzida junto com todas as outras funções vitais. Portanto, a depressão é vista como um nível físico também, além da pessoa estar mentalmente deprimida. Nos estados de negação, racionalização e supressão percebe-se no corpo padrões musculares que ao inibir a expressão tem como resultado dessas defesas contra a dor e o estresse. São padrões inconscientes que se tornam parte da identidade do indivíduo e impedem que ele consiga mudar mesmo que entenda a natureza do problema. Sendo assim, de acordo com Neimeyer (2001 apud Pandolfi, 2018), na vida vivenciar a perda de um ente significativo é o maior desafio de sofrimento emocional que existe. O enlutado pode se isolar, sentir desânimo, angústia e a energia acaba contida no corpo.

O livro de Lowen, (1972) *O corpo em depressão* explica a perda da autoestima de uma pessoa na visão da bioenergética com a diferença entre tristeza e depressão. Na qual a primeira, é uma atividade viva e carregada energeticamente sendo a dor da perda uma maneira de descarregar energia e expressar sua emoção com o amparo integrando o ego. Enquanto na segunda, na depressão o ego está despedaçado, energeticamente, pelo corpo, acabando sem vitalidade. Lowen ainda destaca a tristeza com um papel necessário para admitir que desloque sentimentos ou libido investido no objeto de amor que perdeu e, posteriormente, tornem disponíveis para outras relações. Na tristeza a pessoa aceita a perda, enquanto na depressão não, incorporando aquilo como vital, muitas vezes até agindo como se não tivesse acontecido.

O meio de liberar os bloqueios e descarregar a dor que um enlutado sente pode até ser se lamentando e expressando sua tristeza, ao chorar ou sentir raiva da perda. Porém se isso não acontece, o resultado de reprimir acaba na diminuição de todos os aspectos vitais da pessoa. Sua repressão resulta numa redução de todos os aspectos vitais da personalidade de um indivíduo. Ao reprimir qualquer sentimento acaba suprimindo todos, isso porque toda sua vida emocional perde a vitalidade. (Lowen, 1972).

Quando alguém convive com uma pessoa deprimida percebe que ela constantemente lamenta sua falta de desejo pelas coisas da vida, de viver, de sentir interesse por algo. De acordo com Karl Abraham (1921, apud Lowen, 1977), descreve também que a forma do adulto reagir vem de experiências vividas no início da infância e isso por fim interfere em como a pessoa reage no presente à uma perda do objeto amado e como expressa naturalmente da forma que o corpo tem. Pode-se questionar o que aconteceu no presente e no passado que provoca determinada reação e o que interliga ambas.

A importância de ressaltar a contato físico do bebê com o corpo da mãe fica evidente, pois:

“Estando em contato com o corpo da mãe, a criança se mantém em contato com seu próprio corpo e com seu self corporal. Na ausência desse contato, a energia da criança é retirada da periferia do corpo e do mundo à sua volta. A depressão infantil que resulta da separado não é uma reação psicológica mas a consequência física direta da perda do seu contato primordial... A mesma coisa acontece a um adulto que perde um importante objeto de amor exceto que o alheamento do mundo e da periferia do corpo é apenas temporário... O corpo contra-ataca liberando sua dor em tristeza e assim recupera sua vitalidade. A realidade informa a pessoa que outros objetos de amor são disponíveis se ela conseguir se liberar da sua ligação com seu primeiro amor. Mas quão pouco disso é disponível para um bebê!...” (LOWEN, 1972. p. 98)

No processo de uma psicoterapia é essencial reconstruir o self, integrando o desenvolvimento total do corpo. O adulto pode chorar ao perder sua força como ser humano quando se conectava com aquele objeto de amor. Situações como tentar segurar o enlutado dando confortos ilusórios tem benefícios a curto prazo. É necessário tratar o adulto diante da realidade dos fatos como a idade que tem, sem ignorar a sua dor, mas não tratando-o como criança como se não tivesse condições psicológicas e maturidade do tempo e da vida. Cada qual na sua fase, pois até crianças precisam lidar com os dados da realidade mesmo que simbolicamente ainda não entendam algumas coisas, ou não estão psicologicamente desenvolvidas.

Ainda segundo Lowen:

"A ênfase deve ser na atrofia do funcionamento do seu corpo, pois essa é a realidade do seu ser. Para superar a invalidez, muitas modalidades de intervenção terapêutica podem ser empregadas - análise de sonhos, fantasias, movimentação do corpo e assim por diante - mas o objetivo do tratamento não deve ser confundido. Acima de tudo é importante compreender a forma de atrofia em cada caso específico, pois só assim podem seus efeitos serem melhorados.” (Lowen, 1972. p.98).

3.1. INTERVENÇÕES EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA - Grounding, Respiração e Vibração em um corpo enlutado

Através da proposta de Análise Bioenergética, com exercícios musculares e de respiração, com o intuito é desbloquear as couraças que o indivíduo adquire com a vida e suas experiências, formando tensões ou bloqueios. Dessa forma, os exercícios de análise

bioenergética visão aumentar ou descarregar a carga buscando a auto regulação. Segundo Lowen, a forma de atuar na terapia corporal, através da Análise Bioenergética, apresenta os exercícios básicos que são Grounding, Respiração e Vibração, que no caso desse artigo, visa o alívio da dor que uma pessoa enlutada ou que uma pessoa com baixa energia necessita. Conhecido como Grounding, o exercício possibilita um enraizamento do próprio corpo, sendo o mais importante para trabalhar a carga energética nas sessões. Com a experiência desse exercício tem a possibilidade de sentir-se integrado, buscando através de movimentos conscientes conectar-se com seu corpo e suas emoções, encontrando a vibração espontânea. Depois de um tempo em Grounding, a musculatura das pernas se estressa e quando o ego da pessoa for menos controlador, mais movimentos involuntários acontecerá no corpo. A vitalidade e a força ficará presente deixando as pernas pesadas. Os sentidos, como a visão e a percepção corporal será facilmente notado. Outro exercício totalmente interligado é a Respiração profunda e consciente usado juntamente com o Grounding. Através de uma respiração aprofundada as emoções tornam-se presentes.

Segundo Lowen (1983), destaca a importância de enraizar, de ter contato com a realidade, de fortalecer um corpo através da sensação das pernas trazendo a possibilidade de independência. Ter medo da solidão, atualmente, é a maior ansiedade do ser humano. Mas assim como os animais foram feitos para ficarem em parceiros ou grupos, ele sabe andar só, sendo muito mais uma questão de adaptação natural do qual desenvolveu o apego na sociedade. Rejeitam a individualidade por esse medo, e ao ficar sozinho por uma condição contrária ao que a sociedade defende é visto como rejeitado.

Por isso, muitos dos exercícios corporais buscam recuperar a saúde através de vibração e vitalidade, através dos processos energéticos presentes no corpo. A prática dos exercícios proporcionam maior carga energética ao corpo do paciente, ajudando a conter sem reprimir as emoções através da análise verbal.

Ainda segundo Lowen, é fundamental para uma saúde vibrante respirar de forma correta; o metabolismo produzindo energia através do oxigênio. Nesse sentido, Reich propunha uma respiração correta em 4 tempos, que significa: inspiração, pausa, expiração e pausa. Sendo que tanto na inspiração o indivíduo deve encher totalmente o pulmão e na expiração esvaziar totalmente o pulmão. Portanto, a Análise Bioenergética busca ajudar a estar consciente da respiração natural do ser humano natural da criança quando nasce, livre de bloqueios e congelamentos. O foco acaba em liberar os bloqueios que impedem a respiração.

Todo exercício de Análise Bioenergética que ajuda na construção e no fortalecimento do corpo é integrador ao ser humano, sendo que ao passar por um luto em vida e/ou luto na morte o indivíduo necessita mobilizar sua energia para voltar a vida. Com intuito de soltar as tensões e relaxar as couraças que a própria história foi necessário construir suas defesas, mas que hoje essas tensões podem ser trabalhadas e liberadas.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho foi baseado em estudo bibliográfico de caráter descritivo e exploratório, utilizando a coleta de informações em livros e artigos científicos atualizadas sobre a atualidade de 2021 sobre vida, morte, luto, pandemia e análise bioenergética, com intuito de compreender os aspectos envolvidos para melhor definir, conceituar e caracterizar pensando no tratamento, através da Análise Bioenergética, especificando exercícios e orientações para lidar com o assunto de luto que ronda a morte durante toda nossa vida possibilitando aceitação, expressão e compreensão conforme descrito na introdução desse artigo.

O desenvolvimento desta pesquisa aprofunda o conhecimento e orienta como lidar com esse assunto para que seja possível atender melhor aos enlutados através da psicoterapia corporal usando ferramenta da Análise Bioenergética para auto regulação do corpo e das suas emoções. Essa auto regulação trás como benefício alívio da dor, liberação das tensões e bloqueios que o trauma do luto trouxe, além de aos poucos o indivíduo pode realocar sua dor com a possibilidade de voltar a sua vida com mais vitalidade.

Com as vivências adquiridas através dessa formação em Análise Bioenergética pudemos perceber o quanto expressar as emoções, elaborar suas dores e suas memórias integrado com o corpo, cheio de recursos para nos ajudar a compreender e viver através da nossa própria auto regulação é perfeito. Com isso, os exercícios que ajudam na construção e no fortalecimento do corpo e reintegram o ser humano depois de passar por luto em vida e luto na morte será explicado nesse artigo. Soltando as tensões e relaxando as couraças que a história de cada um construiu como defesa e que hoje essas tensões podem ser trabalhadas e liberadas.

Conclui-se que estudar sobre a morte mostra a beleza da vida e que crescemos quando percebemos em cada pequeno luto como a forma ideal para o funcionamento da vida que merece ser vivida, é o que nos guia. A morte natural do ser humano nos ajuda a crescer.

Estudo desse tema me fez perceber a beleza que existe na finitude e o quanto aprender sobre isso traz amadurecimento, conhecimento e torna a vida mais preciosa.

Auxiliar o paciente a conscientizar-se de suas tensões; analisar quais impulsos ou ações a tensão tem função de bloquear em nível inconsciente; compreender o papel que a tensão exerce na economia energética do corpo; compreender que efeito a tensão causa no comportamento e nas atitudes do paciente. O processo de luto é imprescindível para dar sentido ao que aconteceu na vida e retomar o controle sobre si mesmo, sobre o mundo e sobre as relações afetivas. O luto, mesmo quando considerado normal, não significa que não seja doloroso ou que não exija um grande esforço de adaptação às novas condições de vida. É um longo processo que começa com a dor da perda de um ser querido e declina com a aceitação da realidade do seu desaparecimento e do caráter definitivo da sua ausência. Existe uma enorme variabilidade na intensidade, duração e forma como cada indivíduo se adapta a essa experiência. Portanto, é de grande relevância o conhecimento apropriado das questões que envolvem um processo de luto para uma avaliação e intervenção de qualidade dos profissionais de saúde junto às pessoas enlutadas. Aceitar não é deixar de sentir a dor ou esquecer a pessoa amada, mas, sim, modificar o espaço da dor internamente, lembrando de quem partiu sem amargura, ressaltando os aspectos positivos da relação vivida aprendem a buscar a autorregulação através do próprio corpo. (Pandolfi, 2018, p. 119).

A morte declara uma ruptura dentro da vida, ao enfatizar a vulnerabilidade da existência, a precariedade do ser, a finitude humana. O trabalho de simbolizar e elaborar a perda, reencontrando novas adaptações para continuar a viver saudavelmente, leva tempo e envolve intenso sofrimento. O fato é que a morte, as separações e os lutos fazem parte da vida e do desenvolvimento de todo ser humano; desse modo, as vivências das reações de luto precisam ser sentidas e expressadas.

Pensar e refletir sobre o fim da vida revela a perplexidade do ser humano perante a morte, admitindo que ela é irreversível. A morte não pode ser negada. Ela terá de ser conhecida e vivida. É por isso que o fator mais importante de eficácia nas intervenções do luto é a possibilidade de ocorrência de um verdadeiro encontro com cuidados empáticos, proporcionando ao enlutado uma experiência de elaboração compreensiva e sensível após uma perda significativa.

Dessa forma, considera-se a psicoterapia bioenergética um meio de apoio válido e eficaz no sentido da evolução saudável do processo de luto.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ARIÈS, P. A história da morte no ocidente, Rio de Janeiro, 1977.

FRANCO, Maria H. P. e POLIDO, Karina K. Atendimento psicoterapêutico no luto. São Paulo, 2014.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a Morte e o Morrer. São Paulo, 1926.

KLÜBLER-ROSS, Elisabeth. DOC: Viver amorosamente até morrer. Suíça, 1980. Publicado 17 de abril, 2019. Disponível em <https://youtu.be/Z2FNBBVzshk>. Acesso em: 10 de jun. 2021.

LOWEN, Alexander. O CORPO EM TERAPIA. São Paulo, 1958/1977.

LOWEN, Alexander. O CORPO EM DEPRESSÃO. São Paulo, 1972.

KOVÁCS, Maria Júlia. MORTE E DESENVOLVIMENTO HUMANO. São Paulo, 1992.

PANDOLFI, Aghata. ANÁLISE BIOENERGÉTICA: Um recurso psicoterapêutico no processo do luto. São Paulo, 2018.

VOLPI, José Henrique e VOLPI, Sandra. REICH: A Análise Bioenergética. Curitiba, 2003.

ZIEGLER, J. Os vivos e a morte. Rio de Janeiro: Zahar, 1977.

World Health Organization. WHO Coronavirus (COVID-19) Dashbord. Disponível em: [<https://covid19.who.iny/>](https://covid19.who.iny/) Acesso em: novembro de 2021.