

**LIGARE- CENTRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS
ESPECIALIZAÇÃO CLÍNICA EM ANÁLISE BIOENERGÉTICA**

LUCIANA DEMARCO ALMEIDA

O LUTO SOBRE O PONTO BIOENERGÉTICO DO MASOQUISTA

**AMERICANA-SP
2020**

LUCIANA DEMARCO ALMEIDA

O LUTO SOBRE O PONTO BIOENERGÉTICO DO MASOQUISTA

Monografia apresentada a Ligare Centro de Psicoterapias Corporais como requisito parcial para obtenção do certificado de conclusão do Curso de Formação Internacional em Análise Bioenergética, sob a orientação da Psicóloga Sônia M. Calil.

AMERICANA-SP

2020

AGRADECIMENTOS

Ao meu querido pai João Almeida (*in memoriam*), que sempre estará vivo no meu coração.

Agradeço a minha amada mãe Mary Demarco Almeida, pelo apoio, carinho e compreensão.

Agradeço a minha psicóloga Leila Rafihi, pela indicação no curso Ligare e pelo apoio em inúmeros momentos.

RESUMO

O presente trabalho busca compreender, sob o aspecto da análise bioenergética, a relação entre o caráter masoquista e à fase do luto. Deste modo, foi preciso buscar informações sobre a análise bioenergética desenvolvida por Lowen e, posteriormente, compreender quais são as principais características que permitem o uso de suas técnicas como suporte na psicoterapia. A relação do caráter masoquista expõe um dos trabalhos psicoterapêuticos mais difíceis de ser trabalhado devido ao seu próprio boicote. Portanto, a concepção de vincular o luto do caráter masoquista com a análise bioenergética, se faz pela grande possibilidade de trabalhar os processos energéticos junto ao caráter masoquista.

Palavras-chave: análise bioenergética; luto; caráter masoquista; trabalhos psicoterapêuticos

ABSTRACT

The present project seeks to understand under the aspect of bioenergetic analysis, the masochistic character related to the grieving process. Thus, it started by searching for information about the bioenergetic analysis developed by Lowen and from this point, to understand the main characteristics which allow using Lowen's techniques as a support in the psychotherapy. The relation of a masochistic character exposes one of the most difficult psychotherapeutic jobs to be worked with due to its own boycott. Therefore, the concept of linking the grieving process of the masochistic character to the bioenergetic analysis is done by the possibility of working the energetic processes together with the masochistic character.

Keywords: bioenergetic analysis; grieving process; masochistic character; psychotherapeutic jobs;

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	6
1. BIOENERGÉTICA	7
1.1. Fundamentos básicos da bioenergética.....	8
1.2. Energia.....	8
1.3. Caráter e couraças.....	9
1.4. Respiração.....	10
1.5. Grounding	10
2. CARÁTER MASOQUISTA.....	12
2.1. Tipo de estrutura de caráter Masoquista.....	13
3. O QUE É LUTO?	15
3.1. Primeiro estágio: negação e isolamento	16
3.2. Segundo estágio: a raiva	17
3.4. Quarto estágio: depressão	18
3.5. Quinto estágio: aceitação.....	19
3.6. Esperança	19
4. O LUTO SOBRE O PONTO BIOENERGÉTICO DO MASOQUISTA	20
5. CONCLUSÃO	22
REFERÊNCIAS.....	23

INTRODUÇÃO

O luto é uma fase de grande valia para o ser humano, ele está relacionado a diversas etapas da nossa vida. A própria ruptura do cordão umbilical é uma grande perda para o bebê, talvez o primeiro luto. Mesmo sendo esse um luto diferente dos que passamos no decorrer da vida devido a compreensão de uma série de fatores.

A perda traz esse sentimento tão profundo, o luto, podemos dizer que “dentro” dele existem diversos sentimentos que vão da negação, raiva, até a aceitação e por que não a esperança.

Segundo a análise bioenergética de Lowen, existem tipos de caráter: oral, esquizoide, rígido, masoquista, psicopata. Cada um desses caracteres usa maneiras diferentes de se defender.

O tema deste trabalho surgiu após uma dolorosa perda que foi a morte do meu pai. A dor dessa perda foi muito grande e com ela vieram os sintomas do luto como a negação e a raiva. A falta de apoio familiar e junto disso meu caráter masoquista, fortaleceu os sentimentos depressivos, a indignação, a sensação de falta de amor e muitas vezes uma energia explosiva, comum do masoquista.

Essa dor só foi dissolvida a partir da terapia corporal por meio da análise bioenergética. Os exercícios como *grounding*, *grounding* invertido, entre outros, trouxeram-me uma compreensão de como o masoquista trabalha com a dor, em especial, a dor do luto. Enfim, o trabalho aborda questões como a bioenergética permite ao caráter masoquista enfrentar o luto.

1. BIOENERGÉTICA

A bioenergética foi criada a partir de 1953, fruto inicial do trabalho dos médicos Alexander Lowen e John Pierrakos, esse que mais tarde passou a se dedicar a outra escola psicoterapêutica. Segundo Lowen (2017), a bioenergética foi baseada no trabalho de Willian Reich, seu professor de 1940 a 1952, sendo seu analista de 1942 a 1945.

Antes de Lowen e Pierrakos, a psicanalise, liderada por Freud, tinha uma complexa abordagem sobre a mente e seu funcionamento, entretanto:

Reich foi além da descrição da mente, introduzindo importantes formulações sobre aspectos específicos do funcionamento somático no campo terapêutico. Incorporou à terapia, a ideia de funcionamento unificado da pessoa, ou seja, da mente e do corpo como uma unidade que abrange os domínios da experiência e do comportamento. Posteriormente, Alexander Lowen aprofundou a descrição da pessoa como um self corporal (body-self), expandindo a descrição da unidade mente-corpo e incluindo nesta totalidade, sua forma e mobilidade. (BRASIL, 2018)

Para Lowen (1985), a bioenergética é uma maneira de entender a personalidade em termos do corpo e de seus processos energéticos que estão relacionados ao seu estado de vitalidade. Neste sentido, a produção de energia por meio da respiração e do metabolismo e descarga de energia por meio dos movimentos.

Lowen (2017) desenvolveu as posições e os exercícios básicos que hoje são considerados padrão na bioenergética trabalhando seu próprio corpo. Segundo o Lowen (2017, p. 33) “Percebi que precisava sentir mais inteiramente as minhas pernas e resolvi iniciar a sessão em pé e não de bruços, como pedia Reich.” Percebesse-se nessa passagem, uma percepção de Lowen diferente do que era abordado até então as sessões de terapia.

A bioenergética postula que as experiências vivenciadas ao longo a trajetória do desenvolvimento humano, ficam registradas no corpo e as escolhas dos indivíduos, sejam elas afetivas, sexuais, cognitivas, ideológicas etc., são marcadas por esta história. Lowen (1985) expressa que a intensidade com que nós sentimos no direito de sermos pessoa, se reflete na qualidade de nossa respiração. Isto se deve ao fato da respiração ser a principal fonte de energia do organismo após o rompimento do cordão umbilical, desde o nascimento. Para tanto, o oxigênio (proveniente da respiração) é fundamental para a manutenção da vida e incide diretamente sobre o

funcionamento da consciência, sendo indispensável para o metabolismo energético na produção de energia celular. (BRASIL, 2018)

A bioenergética elaborou um trabalho complexo sobre o caráter, envolvendo aspectos corporais, disposições existências e atitudes comportamentais que orientam a compreensão do psicoterapeuta na condução clínica.

1.1. Fundamentos básicos da bioenergética

A análise bioenergética não se utiliza somente da conversa para saber mais sobre o paciente, utiliza-se da observação, da investigação da postura corporal, quais os padrões de comportamento, entre outros detalhes que fornecem ao terapeuta uma grande possibilidade da melhor compreensão sobre qual a necessidade do paciente.

Um dos objetivos da bioenergética é que a pessoa consiga reorganizar seus pensamentos, sentimentos e emoções relacionados à sua história de vida e que são expressos como queixas, traumas, bloqueios emocionais, tensões musculares crônicas e outras manifestações sintomáticas, para que seus movimentos, no sentido amplo (do corpo para a vida e vice-versa), se tornem mais conscientes e espontâneos. Isto se faz através da respiração, do *grounding* e pela liberação do fluxo natural da energia no organismo que movimenta e integra o corpo e o psiquismo (BRASIL, 2018)

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. Abrange a sexualidade, a respiração, o movimento, sentimento e a autoexpressão. (LOWEN, 2017).

Os estudos de Reich e Lowen levaram à conclusão de que existe uma identidade funcional do caráter psíquico com a estrutura corporal ou atitude muscular, constituindo a personalidade, de modo que os processos energéticos mediam a relação entre o corpo e a mente do ser humano (VOLPI; VOLPI, 2003).

1.2. Energia

Tendo como princípio fundamental que mente e corpo são uma unidade, o conceito de energia e o resgate da autorregulação do organismo tornam-se centrais para que ocorra a integração dos aspectos físicos, psíquicos, emocionais e sociais do ser humano.

A energia está envolvida em todos os processos da vida humana, nos movimentos, sentimentos e pensamentos, e se manifesta numa unidade representada pela carga e descarga ou, em outros termos, pelo ritmo natural do organismo de se abrir e se fechar.

O conceito de energia é uma força que percorre o ser vivo, essa energia pode vir da: respiração, alimentação, sentimentos, movimento corporal, contato com a realidade e as interações que o indivíduo estabelece com o meio em que vive (OLIVEIRA JÚNIOR HUR, 2015 citado por BRASIL, 2018).

O ser humano, no entendimento da bioenergética, pode ser compreendido como um campo vibratório de energia e a boa relação do fluxo de energia no corpo é responsável pelo bem-estar ou mesmo pelos desequilíbrios mentais e corporais. A capacidade do organismo de regular seu próprio funcionamento energético é vital para a vida.

1.3. Caráter e couraças

O conceito do caráter no uso da psicoterapia tem início com Freud, porém é com Reich e posteriormente com Lowen, que se dá seu grande desenvolvimento.

Reich (1998) propôs uma compreensão da energia circulante no corpo em sete segmentos. Estas zonas de anéis ou segmentos de tensão, estão dispostas de modo perpendicular ao eixo céfalo-caudal, funcionando de maneira circular e abrangendo órgãos e grupos musculares em contato funcional entre si. Na visão reichiana e de Lowen, quando ocorrerem bloqueios, o corpo passa a adotar posturas compensatórias, envolvendo toda a estrutura de modo sistêmico, dando origem à couraça muscular. (OLIVEIRA JUNIOR; HUR, 2015).

Os autores OLIVEIRA JUNIOR E HUR (2015) trazem ainda que as couraças foram divididas em sete, de acordo com o desenvolvimento caudal (ocular, oral, cervical, torácico, diafragmático, abdominal e pélvico), que diz respeito ao fato dos fetos desenvolverem primeiramente a cabeça e este desenvolvimento seguir no sentido que vai até a pelve.

Na região da cabeça e pescoço se localizam os anéis ocular, oral e cervical. Na região do tronco e dos membros, se encontram outros grupos de anéis: torácico, diafragmático, abdominal e pélvico.

Já a estrutura de caráter relaciona-se aos bloqueios e limitações destes anéis, vivencia um tipo de conflito predominante e envolve manifestações típicas. As estruturas de caráter são as seguintes: esquizoide, oral, psicopática, masoquista e rígida.

1.4. Respiração

O contato do ser humano com a realidade está diretamente ligado a respiração. Com isso, a bioenergética se utiliza de técnicas para ampliar a respiração e fornecer essa dinâmica energética, se alimentando de oxigênio e trazendo vitalidade.

Nos seres humanos, a vida acontece no fluxo do respirar, através dos movimentos de inspiração e expiração que nos abastecem da energia necessária à manutenção da vida e para atravessar os desafios diários. (BRASIL, 2018)

Quando inspiramos, acumulamos energia, armazenamos força interior e, quando expiramos, expandimos nossa atuação no mundo físico. Por isto, a ênfase dada por Lowen (1985) à respiração como responsável pela regulação da quantidade de energia que um corpo apresenta, atuando também como uma espécie de sensor capaz de demonstrar o modo como cada pessoa utiliza essa energia, modulando seu ritmo, de acordo com aspectos básicos de sua personalidade e com os eventos experimentados em sua história de vida.

Análise bioenergética estimula o desenvolvimento da consciência através da respiração, sendo necessário, portanto, o resgate do seu fluxo livre e profundo como nos animais e nas crianças pequenas, para o restabelecimento da saúde.

1.5. Grounding

Grounding ou enraizamento, é um dos principais pilares da análise bioenergética, que segundo Lowen (1985) é uma forma ter os pés no chão, estar em contato com a realidade, no aqui e agora.

Nesse conceito da bioenergética, a pessoa estabelece o contato com a terra através de suas pernas e os pés, conectando-se a realidade básica de sua existência.

Lowen (1983) citado Weigand (2005), desenvolveu o conceito de *grounding* a partir de suas sensações e sentimentos, quando se deu conta que o enraizamento, a sensação de força e vida nos pés e nas pernas, provocava nele sentimentos de segurança.

De forma geral, a energia se carrega através de uma combinação entre a respiração, o contato com a realidade, os sentimentos, o movimento corporal e as interações que o indivíduo estabelece com o meio em que está inserido. “O *grounding* é um processo energético em que um fluxo de excitação percorre o corpo, da cabeça aos pés” (LOWEN, 1977 *apud* WEIGAND, 2005).

2. CARÁTER MASOQUISTA

O sentido de masoquismo começou a ser empregado pela psicanálise, para orientação de um sujeito que possuía uma perversão sexual. Perversão essa que ditava uma regra de um ser humano que só atingia o seu prazer pessoal, sofrendo ou fazendo outros sofrerem...um humano que preferia sofrer, a sentir prazer por uma via considerada saudável. (TOSTA, 2011, p. 1).

O caráter masoquista traz consigo esse sofrimento junto de uma raiva, culpa e depreciação de si, impactando também em quem está a sua volta. Lowen (1977) cita que Reich resumiu os traços do caráter masoquista da seguinte forma: “subjetivamente existe uma sensação crônica de sofrimento, que objetivamente, aparece como uma tendência a se queixar, as tendências crônicas a autodestruição e autodepreciação e uma compulsão a torturar outros.”

Conforme ressalta Reich (2004) citado por Tosta (2011), o masoquista parece não querer desistir de seu sofrimento, e procura repetidamente situações desagradáveis, pois há uma intenção interna, dissimulada, de manter o sofrimento ou reexperimentá-lo.

Todo masoquista possui em sua ontogênese um progenitor ou responsável punidor. Como afirma Lowen (2017), o paciente, quando criança, lutava consigo mesmo, com um profundo sentimento de humilhação toda vez que se deixava soltar livremente.

Um aspecto importante a ser analisado é que uma pessoa com caráter masoquista, apresenta a tendência a um auto boicote muito acentuado, acompanhado por uma baixa autoestima. (TOSTA, 2011)

Segundo Lowen (1977) os masoquistas apresentam um comportamento estático e especialmente desajeitado em suas maneiras, inclusive no relacionamento com os outros.

O terapeuta pode se encontrar em uma relação terapêutica frágil, como se “pisasse em ovos”, pois um dos sintomas principais do caráter masoquista é a destruição de relações saudáveis, e a tentativa de boicotar qualquer processo de melhora e de interação. (TOSTA, 2011)

Um aspecto importante no processo sobre o masoquismo, é o fato das recaídas constantes em seus comportamentos destrutivos. Lowen (1977), em seu livro O corpo

em terapia, comenta que no tratamento psicoterapêutico do paciente masoquista, deve-se exigir a expressão de sentimentos positivos.

O autor Navarro (1995) escreve que, “todos os esforços que o masoquista faz estão destinados a falhar, porque faz uma sabotagem nele próprio, inclusive na terapia o masoquista procura falhar, fingindo buscar a cura, mas ao fim deseja continuar a sofrer”

Para Lowen (2017) o corpo físico do masoquista é curto, grosso, musculoso. É particularmente característico um pescoço curto e grosso que denota um atarracamento da cabeça.

Conforme TOSTA (2011) descreve, o corpo típico do masoquista apresenta uma distribuição energética desigual em seus segmentos de couraça, ou seja, muita energia no nível diafragmático e torácico. Sua pelve é retraída e a sensação de uma contenção constante, algo como um estado de angústia.

2.1. Tipo de estrutura de caráter Masoquista

No livro Reich: a análise bioenergética (Volpi; Volpi, 2003), é descrito que o caráter masoquista se desenvolve entre um ano e meio e dois anos e meio de idade, foi quando a criança foi humilhada e se sentiu envergonhada. A fase emocional da criança se fixou na fase anal, corresponde à etapa de produção. No livro O corpo em terapia, Lowen (1977) cita “problemas de *toilette*” como sendo um dos traumas do masoquista.

No trauma de um masoquista, existe a figura da mãe sufocante, uma mãe que força seu filho a ser obediente para obter o amor maternal.

Dá-se atenção excessiva à alimentação e à evacuação, chegando a serem forçadas e pouca ou nenhuma atenção às necessidades emocionais. Existe um trauma quanto à autonomia: uma ameaça à independência. (VOLPI e VOLPI, 2003).

O masoquista ter seu conflito baseado na submissão X independência, ou seja, abdicando de ser livre pode receber o amor, estar perto, ser íntimo de sua mãe.

Como descreve Volpi e Volpi (2003), exteriormente, o masoquista é agradável e polido. Tende a ser passivo e a se sobrecarregar de trabalho para agradar aos outros. É derrotista e auto humilhante. Por debaixo disso existe negatividade, contenção, rebeldia, boicote. A negatividade expressa-se em dúvida e desconfiança.

Já a raiva toma a forma de queixumes e lamentações. O masoquista tem uma atitude provocativa que gera respostas agressivas nos outros, justificando assim a sua própria reação explosiva. Aceita a realidade, mas luta ansiosamente contra ela. Pode ser amargo e rancoroso. É compulsivo. A expressão de afeição é difícil. Compensa “comprando” afeto, tentando agradar. Há uma aparente necessidade de derivar prazer da dor, como um abrandamento da culpa. O impulso agressivo é dirigido para dentro. Há negação das necessidades materiais. É obediente, ao mesmo tempo em que mantém uma conduta provocativa. Intimamente, o masoquista considera a se mesmo como sendo superior aos outros.

Em sua condição psicológica, o masoquista possui um sentimento de pressão interna, de querer “explodir”, mas não é capaz de liberar esse sentimento, essa raiva. Vive entre impulsos antagônicos, queixumes (gratificação e frustração). Há sensação de inferioridade. Sente culpa e vergonha dos próprios desejos.

O corpo do masoquista, tem músculos fortes e muita energia, mas não pode liberar sua energia de uma maneira assertiva, muito desta energia permanece atolada. (MICHEL, 1997).

O corpo, conforme descreve Volpi e Volpi (2003), é denso, entroncado e sobrecarregado. O pescoço é curto e grosso. Os ombros, a garganta, o assoalho pélvico e os músculos flexores são tensos. Existe um estrangulamento do tronco e o abdômen é contraído. Os músculos da panturrilha e da parte anterior das coxas são tensos, acompanhados de compressão e achatamento das nádegas, sua pelve mobiliza-se apenas através da compressão das nádegas.

Sua energia é estagnada, levando a uma sexualidade submissa e contida.

3. O QUE É LUTO?

Ao nascer o bebê lida inconscientemente com a sua primeira situação de luto, impulsionado para fora, a respirar um ar que não lhe era próprio, sua primeira reação é de choro ao se ver em uma atmosfera desconhecida. A partir daí, precisa aprender a lidar com um novo ambiente, pois, este se encontrava submerso em seu universo particular localizado no útero materno (KOVÁCS, 2003 *apud* MEIRELES: COSTA LIMA, 2016)

Com o passar dos anos, o homem vai sofrendo traumas em consequência de perdas, algumas delas acabam por passar despercebidas ou pouco sentidas, rapidamente voltando ao normal, entretanto outras perdas, normalmente, um óbito, são marcantes e essa perda vem acompanhada de sentimento doloroso, profundo e que traz muitas mudanças no curto prazo, conhecemos isso como “luto”.

Buscando o significado da palavra luto, o dicionário on-line Michaelis (<http://michaelis.uol.com.br/>) traz: “1 sentimento de pesar ou tristeza pela morte de alguém; burel, cipreste.; 2 Tristeza profunda causada por grande calamidade; dor, mágoa, aflição”. Contudo a definição do luto é muito mais abrangente e traz consigo grandes marcas psicológicas.

Muitos autores descrevem sobre luto e no entendimento de Cavalcanti et al. (2013) o luto é caracterizado como uma perda de um elo significativa entre uma pessoa e seu objeto, portanto um fenômeno mental natural e constante durante o desenvolvimento humano. O luto é uma reação natural do rompimento de um vínculo afetivo.

Em Luto e Melancolia, Freud apresenta a noção de luto como a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante e, portanto, um fenômeno natural e constate durante o desenvolvimento humano (SOUZA e PONTES, 2016).

Entende-se, portanto, que o luto é não é somente sobre a morte, e sim as perdas do cotidiano durante todo o desenvolvimento humano, podendo ser na área profissional, pessoal e social. PANDOLFI (2018) entende que o luto é um processo de elaboração de uma perda significativa, por tempo indeterminado, e que não ocorre apenas em casos de morte, mas também em outras situações de perdas como: um divórcio, a perda do emprego, a mudança da cidade, a saúde comprometida.

Cavalcanti et al. (2013) escreve que o simples ato de crescer, como no caso de uma criança que se torna adolescente, vem com uma dolorosa abdicação do corpo infantil e suas significações, igualmente, o declínio das funções orgânicas advindo com o envelhecimento.

É interessante perceber que segundo a psiquiatria o luto não é considerado uma doença por mais que tenha um caráter patológico, pois o luto é um processo natural sobre a perda e que com o tempo tende a ser superado.

A natureza dos afetos trazidos pelo luto se apresenta como um sentimento profundo, de doloroso abatimento, perda de interesse pelo mundo externo e da capacidade de escolher um novo objeto de amor. Trata-se de uma necessária reorganização libidinal de investimento em objetos que mobiliza o eu e moções inconscientes (SOUZA E PONTES, 2016).

Souza e pontes (2016) expõe que existe um detalhe muito importante dentro do contexto luto, chama-se melancolia, onde que para Freud, a melancolia está caracterizada por um doloroso abatimento psíquico, com perda de interesse pelo mundo externo e da possibilidade de amar, além da diminuição da autoestima.

O processo do luto não é simples, ele pode ser organizado por partes que acometem esse sentimento. Para Klubber-Ross (1981) são 5 os estágios; negação e isolamento; raiva; barganha; depressão e por último a aceitação.

3.1. Primeiro estágio: negação e isolamento

A negação é a característica principal da primeira fase do luto, pois a realidade se mostra dolorosa. A negação, ou pelo menos a negação parcial, é usada por quase todos as pessoas e que segundo a autora Klubber-Ross (1981) é uma forma saudável de lidar com situações dolorosas e desagradáveis. Essa negação funciona como um para-choque, permitindo que a pessoa se recupere com o passar do tempo.

Comumente, a negação é uma defesa temporária, onde aos poucos sairá da negação e utilizará mecanismos de defesa mais leves.

3.2. Segundo estágio: a raiva

Por que eu? Essa é uma pergunta que vem quando não é mais possível manter-se no estágio da negação e esse é substituído por sentimentos como a raiva, inveja, revolta e ressentimento.

A autora Klubber-Ross (1981) comenta que contrastando com o estágio de negação, é muito difícil lidar com o estágio da raiva e deve-se isso ao fato desta raiva se propagar em todas as direções e projetar-se no ambiente, muitas vezes sem razão plausível.

A tristeza pode vir sem, necessariamente, a presença do choro. A raiva pode se apresentar por meio de duas origens principais, sendo uma relacionada com o sentimento de frustração de não ter conseguido fazer nada para evitar a perda da pessoa amada, a outra origem de sentimento de raiva está relacionada à vivência regressiva, fazendo com que a pessoa enlutada se sinta desamparada. (MEIRELES; COSTA LIMA, 2016)

3.3. Terceiro estágio: barganha

Esse estágio, conforme Klubber-Ross (1981) é o menos conhecido, mas também muito importante e útil, apesar de ser um estágio com tempo relativamente curto.

Se, no primeiro estágio, não enfrentamos os tristes acontecimentos e nos revoltamos talvez possamos ser bem-sucedidos na segunda fase, entrando em algum tipo de acordo.

No livro *Sobre a morte e o morrer*, Klubber-Ross (1981) traz o seguinte exemplo para melhor entender o contexto do estágio:

Estamos acostumados com este tipo de reação porque acontece o mesmo com nossos filhos: primeiro exigem, depois pedem por favor. Podem não aceitar nosso “não” quando querem passar uma noite em casa de algum amigo. Podem se zangar e bater os pés. Podem se trancar no quarto e demonstrar sua raiva nos rejeitando por algum tempo. Mas sempre terão outros pensamentos. Podem pensar em outra forma de abordar o problema. Podem se oferecer para executar algum trabalho em casa que, em circunstâncias normais, jamais conseguiríamos que fizessem. E nos dizem então: “Se eu ficar boazinha a semana toda e lavar a louça toda noite, você deixa eu ir?”

Talvez a barganha mais conhecida seja em contato com “Deus”, onde o esperasse receber algum benefício em troca de participar mais de missas ou cultos, rezar mais, etc.

Nessa fase existe a esperança da barganha ter efeito e assim conseguir o que foi negado ou tirado. Muitas vezes as promessas podem estar associadas a uma culpa recôndita.

3.4. Quarto estágio: depressão

Nesse momento acontece uma mudança de sentimentos, sai aquela raiva, a revolta pelo que ocorreu ou está por ocorrer, pode ser, por exemplo, uma morte na família, e daí entra o sentimento de perda.

Dentro desse predicado, portanto, pode-se separar a depressão em duas, a reativa e a preparatória e devem ter formas de abordagem psicológicas diferentes.

“Nossa primeira reação para com as pessoas que estão tristes é tentar animá-las, dizer que não encarem os fatos a ferro e fogo. Procuramos encorajá-las a olhar o lado risonho da vida, as coisas positivas e coloridas que as circundam. Esta forma de abordagem pode ser útil quando se trata do primeiro tipo de depressão em pacientes em fase terminal.” (KLUBBER-ROSS, 1981).

Para Basso e Wainer (2011) citado em Meireles e Costa Lima (2016) a depressão reativa ocorre quando surgem outras perdas devido à perda por morte, por exemplo, a perda de um emprego e, conseqüentemente, um prejuízo financeiro, como também a perda de papéis do âmbito familiar. Já a depressão preparatória é o momento em que a aceitação está mais próxima, é quando as pessoas ficam quietas, repensando e processando o que a vida fez com elas e o que elas fizeram da vida delas

Ainda conforme descrito por Klubber-Ross (1981), quando a depressão é um instrumento na preparação da perda iminente, para facilitar o estado de aceitação, o encorajamento e a confiança não têm razão de ser. Nessa fase, encorajar olhar o lado risonho das coisas não é o melhor método, pois isto significaria que ele não deveria contemplar a perda iminente.

Comumente a depressão reativa é necessária muita conversa, escutar o que a pessoa tem para falar, já na segunda, a preparatória, é uma depressão que a pessoa se fecha mais e com pouco diálogo.

3.5. Quinto estágio: aceitação

Quando a pessoa teve a ajuda e o tempo necessário, mudará seus sentimentos raivosos, não sentirá mais depressão sobre o assunto que lhe fazia isso. Ao momento que a pessoa consegue externar seus sentimentos, a raiva pelos que não são obrigados a viver a mesma dor, a inveja dos outros estarem vivendo de forma diferente da sua, surge o quinto estágio, o da aceitação.

Nesta fase a volta a rotina começa a ficar mais normal, o luto começa a sair, busca-se voltar as amizades, a família, o emprego.

Klubber-Ross (1981) cita que: “não se confunda aceitação com um estágio de felicidade. É quase uma fuga de sentimentos, também o período em que a família geralmente carece de ajuda, compreensão e apoio. ”

3.6. Esperança

Aqui vale muito a premissa que a esperança é a última que morre. Em todos os estágios citados, não importando qual foi a notícia trágica ou situação vivida, a esperança permanece, é nela que que a maioria das pessoas se sustentam através dos dias de sofrimento. É um sentimento que permite as pessoas terem força para aguentar o que estão vivendo e que tudo vai passar.

É interessante observar que com o passar dos anos, o luto teve que passar por mudanças, tem sofrido um processo de interdição, sendo valorizadas cada vez mais as atitudes discretas e silenciadas, em especial na parte mundo ocidental. Esses valores acabam por abafar a expressão do luto e muitas pessoas passam a apresentar um comportamento socialmente aceitável, contrariando suas necessidades psicológicas, ficando esmagado entre o peso do sofrimento e o interdito da sociedade. (PANDOLFI, 2018)

4. O LUTO SOBRE O PONTO BIOENERGÉTICO DO MASOQUISTA

“O problema do masoquista tem sido e ainda é um dos mais difíceis problemas terapêuticos para a psiquiatria analítica” já destacava Lowen (1977). Seus padrões tendem a se repetir, voltando sempre as queixas comuns no caráter masoquista.

O caráter masoquista sofre muito com a ansiedade, Como uma consequência de estar próximo do ponto de liberar seu impulso agressivo, que ele experimenta subjetivamente como medo de explodir, o masoquista sofre cronicamente de grande ansiedade (Lowen 1958 *apud* MICHEL, 1997)

O sofrimento desse caráter está estampado em seu corpo, em suas expressões, é uma luta constante entre aceitar a realidade e lutar e resistir contra ela. Sua necessidade de alinhar a ansiedade e a tensão interna, gerando sempre um sofrimento.

Um conflito interno do masoquista se deve a sua grande desconfiança, muitas vezes o choro, a expulsão de sentimentos ruins não acontece de verdade, seu caráter não permite, simplesmente engana seu próprio eu. Dificultando uma limpeza das emoções e bloqueando sua melhora terapêutica e trazendo um sofrimento, que para Lowen (1977) “necessidade de sofrer é interpretada como uma tentativa de abrandar o superego, de aliviar as dores de uma consciência culpada.”

Os conflitos desse tipo de caráter trazem conflitos muitas vezes difíceis de lidar, entre eles o sentimento de perda e luto. Devido a sua base de pressão interna, o masoquista se culpa pelos fatos ocorridos ao mesmo tempo que busca colocar a culpa nos outros. Traz uma perda de confiança nas pessoas e até uma regressão como pessoa, buscando na criança oprimida pela mãe uma saída para si.

O tratamento terapêutico é muito importante na busca pela harmonização corpo/ mente. Nesse caminho de análise terapêutica surgem alguns tipos de formas e técnicas para abordar os problemas relatados pelo paciente, e linha de estudo e processo terapêutico faz uso da análise bioenergética, desenvolvida por Lowen.

O masoquista traz consigo toda uma carga explosiva, pesada, uma energia contra si mesmo, derivada de traumas com o amor de sua mãe. Essa energia de auto sabotagem se revela elevada em casos mais extremos, como é o caso do luto. O masoquista se cobra de maneira elevada, a sua raiva emocional, já impregnada em seu ser, acaba elevando-se, trazendo conflitos de morte para si, uma pulsão da morte como foi inicialmente tratado o caráter masoquista.

A sobrecarga da energia “ruim” precisa de um tratamento que leve o sentimento preso a sair realmente, para isso a bioenergética traz exercícios que permitem o psicoterapeuta a trazer um equilíbrio ao corpo/mente do paciente masoquista.

A análise bioenergética, permite a pessoa entrar em contato consigo mesma por meio da respiração, vibração e *grounding*. São exercícios simples e que trazem ao paciente, mesmo em sua fase mais aguda de dor como um luto por um ente querido que se foi, um alívio e um suporte emocional consigo mesmo.

A vibração é fundamental para a vida, encontramos aqui algo natural da vida, precisamos dela, simples assim. Um corpo vivo está em constante movimento. O objetivo da vibração na bioenergética é aumentar a tolerância do corpo para a excitação, para o prazer, algo muito necessário ao caráter masoquista.

Para alcançar a vibração, é utilizado o *grounding*, ou enraizamento, é o fluxo de energia das pernas para os pés e chão. Lowen (1985) traz que o *grounding* aumenta a sensação de segurança, isso porque a direção descendente é o caminho para o prazer, da liberação ou descarga.

Perceba que relacionando as características do caráter masoquista e o luto, em função de toda a carga que esse corpo possui, o *grounding* traz de volta a excitação, algo bloqueado para o masoquista e isso permite a ela, aceitar a perda e viver o luto de uma melhor forma.

Conforme se dá a análise bioenergética vai-se aplicando diversos exercícios além do *grounding* e que permitem o descarrego energético do paciente, são exercício de autoconhecimento e autoexpressão por meio do “espernear”. Usa-se também exercícios expressivos como expressar a raiva, esses exercícios podem ser feitos com os braços ou mesmo com bambu ou raquete para bater em um colchão, isso faz o paciente masoquista liberar a raiva e angústia que tanto lhe consomem.

O masoquista necessita da liberação e explosão da raiva para poder voltar ao controle e para isso a análise bioenergética uma das principais teorias no suporte a esse caráter.

5. CONCLUSÃO

Visto as dificuldades do caráter masoquista em buscar ativar sua energia estagnada devido aos seus estímulos reprimidos na fase anal, fica claro a necessidade de transformar a raiva, a explosão interna, em benefício e em uma energia que lhe forneça a autoconfiança e o impeça do auto boicote.

O desenvolvimento da teoria bioenergética por Lowen e os diversos exercícios para quebrar as couraças do nosso desenvolvimento na fase inicial da vida, permite o masoquista sair do processo autodestrutivo e alinhar sua mente/corpo para aceitar o luto, a perda significativa de um ente querido.

A busca pela vibração do corpo por meio do grounding, respiração e exercícios que permitam ao masoquista usar sua energia em prol de seu crescimento e desenvolvimento para fortalecer a aceitação da perda, do luto, algo que para o caráter masoquista quando não trabalhado é algo extremamente pesado.

A perda do meu pai trouxe dores e deixou marcas profundas, entretanto, o uso dos exercícios propostos por Lowen na busca pela vitalidade do corpo, onde o *grounding* trouxe a segurança que havia perdido, os exercícios de autoexpressão que me permitiram descarregar as emoções presas, a energia que estava entalada e prestes a explodir, permitiu me encontrar novamente, sair da raiva pelo luto e agora sentir um luto pela saudade e lembranças de meu falecido pai.

Portanto, a fase do luto pode ser encarada de melhor forma quando o masoquista permite-se encontrar a vibração (vitalidade), trabalhando seu corpo por meio da terapia corporal e análise bioenergética.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Conhecendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde: Bioenergética**. 1. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/praticas_integrativas_saude_bioenergetica_1ed.pdf> acesso em 12 de jun. 2020.

CAVALCANTI, Andressa K. S.; SAMCKUK, Milena L.; BOMFIM, Tânia E.. O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. **Psicólogo inFormação**, ano 17, n. 17, jan./dez. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14158809201300020007> acesso em 15 de jun. 2020.

KUBLER- Ross, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. Tradução Paulo Meneses, - São Paulo: Martins Fontes, 1981. Disponível em <"<https://docero.com.br/doc/xn5sv>">. Acesso em: 9 de junho de 2020.

LOWEN, A. **O corpo em terapia: a abordagem bioenergética**. 11 ed. São Paulo: Summus Editorial, 1977.

LOWEN, A.; LOWEN, L. **Exercícios de Bioenergética: o caminho para uma saúde vibrante**. São Paulo: Summus Editorial, 1985.

MEIRELES, Iara O.; COSTA LIMA, Francisca F. L.. O luto na fase adulta: um estudo sobre a relação de apego e perda na teoria de John Bowlby. **Revista Ciências Humanas**. UNITAU, Taubaté/SP - Brasil, v. 9, n 1, edição 16, p. 82 - 91, jun. 2016. Disponível em: < <https://www.rchunitau.com.br/index.php/rch/issue/view/17/8>>. Acesso em: 18 de jun. 2020

MICHEL, Elisabeth. **Anatomia e alinhamento para aprendizes de bioenergética**. [recebido por e-mail]

NAVARRO, F. Caracterologia pós-reichiana. São Paulo : Summus, 1995. Disponível em <https://books.google.com.br/books?id=psuj-aHNP6QC&pg=PA75&dq=Todos+os+esfor%C3%A7os+que+o+masoquista+faz&hl=pt-BR&sa=X&ved=0ahUKEwjSt7zz7IbqAhW3GbkGHR4kCTAQ6AEIKDAA#v=onepage&q=Todos%20os%20esfor%C3%A7os%20que%20o%20masoquista%20faz&f=false> >. Acesso em: 14 de jun. 2020

OLIVEIRA JÚNIOR, W. R. ; HUR, D. U. A integração corpo/psiquismo e o desenvolvimento do conceito de caráter em Freud, Reich e Lowen. In: congresso brasileiro e encontro paranaense de psicoterapias corporais, XX, 2015. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2015. Disponível em: <www.centroreichiano.com.br/artigos_anais_congressos.htm>. Acesso em: 17 de jun. 2020.

PANDOLFI, Aghata. **Análise bioenergética**: um recurso psicoterapêutico no processo de luto. 2018. 143 f. Tese (Doutorado em psicologia clínica) – Universidade de São Paulo. São Paulo, 2018. Disponível em < <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/21111>>. Acesso em: 17 de jun. 2020.

REICH, W. **A função do orgasmo**: problemas econômico-sexuais da energia biológica. São Paulo: Editora Brasiliense, 1998.

SOUZA, Andressa Mayara Silva; PONTES, Suely Aires. As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise. **Analytica**, São João del-Rei, v. 5, n. 9, p. 69-85, jul/dez 2016. Disponível em < [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141588092013000200007#:~:text=O%20luto%20%C3%A9%20um%20processo%20lento%20e%20doloroso%2C%20que%20tem,amor%20\(FREUD%2C%201915\)](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141588092013000200007#:~:text=O%20luto%20%C3%A9%20um%20processo%20lento%20e%20doloroso%2C%20que%20tem,amor%20(FREUD%2C%201915)>)>. Acesso em: 15 de jun. 2020.

TOSTA, Francisco. Atitude masoquista: um estudo de caso pela análise do caráter. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 3ª Jornada interestadual de psicoterapias corporais. Balneário Camboriú/SC. Centro Reichiano, 2011. Disponível em < <https://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais-2011-SC/TOSTA-Francisco-Atitude-masoquista.pdf>>. Acesso em: 15 de jun. 2020

VOLPI, José Henrique; Volpi, Sandra Mara. **Reich**: A análise bioenergética. Curitiba: Centro Reichiano, 2003. 144p

WEIGAND, Odila. **Análise bioenergética**: exercícios de grupo. Revista Reichiana, São Paulo, 14, p. 32-44, 2005.