



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

POR UM LUTO VÁLIDO: A PSICOLOGIA CORPORAL NO RESGATE DE UMA VIDA SIGNIFICATIVA APÓS A SEPARAÇÃO AMOROSA

Lais Souza Lopes dos SANTOS
Sandra Mara Dall'igna VOLPI

RESUMO

O luto não relacionado à morte é desvalorizado na sociedade, o que leva à invalidação do sofrimento quando ocorre uma ruptura que não é causada pela morte. Cerca de 340.000 divórcios são registrados por ano no Brasil e estima-se que a qualidade de vida das mulheres, no que se refere à saúde física e mental, tem índices relevantes de complicações. Apesar de ser impactada, a mulher se depara com a experiência da separação e não encontra espaços para sentir a sua dor, o que a desconecta do próprio corpo para evitar as suas emoções. Neste trabalho será apresentado o conflito diante da separação na vida da mulher e como a Psicologia Corporal, com foco na Bioenergética, pode contribuir com práticas para auxiliar na validação do luto pela separação, a fim de potencializar o contato da mulher com o próprio corpo, reconhecendo as suas dores, os seus desejos, as suas necessidades e os seus limites, podendo assim resgatar o prazer pela vida.

Palavras-chave: Bioenergética. Luto. Práticas corporais. Saúde da mulher. Separação.

Segundo pesquisa realizada em 2022 no site institucional do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2022), foram levantados dados entre 2010 e 2020 (ano da última atualização da estatística no site), que informam o registro médio de 340.000 divórcios por ano no Brasil. Esse número pode ser ainda maior, se considerarmos que nesta estatística estão contabilizados apenas os registros oficiais em cartório, isto é, não estão contabilizadas as separações que não são formalizadas judicialmente, bem como os terminos de namoro, noivado e uniões não registradas oficialmente perante a lei civil.

Sair de um relacionamento e viver a separação é estar em uma fase transitória, entre a vida conhecida que já não existe mais e o futuro incerto, um lugar desconhecido onde aquilo que foi idealizado está perdido. É no meio desse caminho que, muitas vezes, a mulher se encontra paralisada, confusa, emocionalmente desorganizada e prejudicada em sua rotina.

De acordo com Salles Ceccarelli (2012), passar por uma separação na vida adulta pode trazer à tona a angústia do desamparo já vivido em fases anteriores do desenvolvimento. No entanto, esse desamparo que se evidencia na experiência do fim de um relacionamento não é acolhido pela sociedade. O luto não relacionado à morte é desvalorizado socialmente, o que implica em déficits de políticas públicas e de saúde, deixando assim sem apoio e atenção



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

quem está sofrendo por perdas que são consideradas insignificantes, já que não envolve o impacto pela morte. (HARRIS, 2020).

Rapizo (2019) ressalta que raramente há promoção de amparo e diálogos de cuidado sobre as separações conjugais, principalmente em grandes centros, devido à organização do modo de vida nesses locais.

O sofrimento diante da separação não é validado, não é permitido sentir, causando ainda mais angústia para quem o está vivendo. Para Lowen (1997), sentir não é uma atitude mental, e sim corporal. Desde a infância as emoções e o corpo estão sendo anulados de alguma forma, impedindo o direito de ser quem se é e de sentir verdadeiramente. Estar entregue ao corpo é se entregar à realidade. Essa realidade apresentada por Lowen (1997) se relaciona à percepção que o indivíduo tem de suas sensações.

Quando, na fase adulta, a mulher se depara com a experiência da separação e não se vê no direito de sentir a sua dor, sua energia será para a manutenção de suas defesas, levando cada vez mais à desconexão do seu corpo para evitar as suas emoções.

Considerando o contexto da separação e essa estrutura social que nega a expressão livre do ser, como o corpo da mulher é marcado pelo fim do relacionamento e qual é a sensação que ela percebe nessa experiência? Será que ela abre espaço para perceber?

A todo momento estamos vivendo lutos na vida, prazer e desprazer, presença e ausência. Os rompimentos dão entrada para novas fases e fazem parte da nossa evolução, mas há momentos em que o impacto dessa ruptura é tão intenso a ponto de desconectar a pessoa de si e levá-la à desorganização emocional e funcional. A separação causa sensação de impotência e implica no desarranjo das rotinas funcionais de uma pessoa. (RAPIZO, 2019).

Para Maldonado (2009, p. 109.), “O luto não é apenas pela perda do parceiro, mas também pela quebra de expectativas e ideais sobre o casamento [...]”.

Ao observar relatos de mulheres que estão vivendo a angústia pelo fim de suas relações amorosas, percebe-se o quanto a separação afeta a sua vida no que refere aos aspectos emocionais, sociais e fisiológicos, refletindo em sintomas físicos e comportamentos que prejudicam a autopercepção, afastando-as cada vez mais de sua identidade.

Neste trabalho serão levantadas informações para contribuir com terapeutas sobre as possibilidades de práticas corporais para auxiliar essas mulheres a validarem o luto pela separação e entrarem em contato com a potência do próprio corpo para a autorregulação, de forma a integrar o corpo na elaboração do luto e no resgate do prazer pela vida.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

Para Lowen (2019), a negação do próprio corpo impede o indivíduo ser quem ele realmente é, e tudo aquilo que deveria ser sentido no corpo se desconecta e passa a ser considerado apenas mentalmente, portanto não é verdadeiramente sentido. Na separação, a mulher está tão imersa ao seu sofrimento, que sente a dor que a ruptura lhe causa, mas pode não ter compreensão e cuidado necessário diante das repressões sociais que dificultam o acesso aos seus recursos pessoais para entrar em contato com as próprias emoções. Todas as questões que são levantadas passam pela racionalização, como a necessidade de simplesmente abafar a dor para continuar a vida produtiva.

Quando a mulher não percebe o seu corpo, ela cinde com a própria identidade e com a realidade. A sua percepção está fixada na vida idealizada e o seu sofrimento se instaura na esperança de manter essa idealização. Há um processo de desconexão com a própria realidade que a impede de enxergar as possibilidades para ter uma vida significativa. Distancia-se da autorregulação, bloqueando “A capacidade de suportar o desprazer e a dor sem se tornar amargurad[a] e sem procurar o refúgio no encourajamento [...]”. (REICH, 1975, p. 104).

O seu investimento energético está voltado para o outro e não para si – outro este que pode ser o próprio ex-parceiro, a vida que tinha enquanto estava naquela relação, as idealizações dessa realização, o término em si e os filhos, quando esses fazem parte da relação. Isso a impede de se reconhecer sem a presença do ex-parceiro e/ou do relacionamento.

Neste processo, a mulher encontra dificuldade para compreender e sentir as emoções, afastando-a do prazer pela vida, pois não está possuída de si mesma, como considera Zink (1997) quando afirma que para encontrar com o prazer que causará alegria é preciso estar de posse de si para permitir a expressão de si.

O sofrimento da mulher é pautado pelo julgamento social, reforçando a vergonha que a impede de validar as suas emoções, aumentando as defesas egoicas, afastando-a do verdadeiro *self*. O corpo não é experimentado verdadeiramente como poderia ser. Em acordo com Lowen (1997), só é possível desbloquear nossas tensões e encontrar a alegria de viver quando permitimos sentir verdadeiramente nossas dores.

O corpo não é considerado como parte do processo de elaboração do luto, portanto toda busca de cura, quando há, se dá de forma racional, bloqueando a energia e impedindo de ter uma vida funcional e prazerosa.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

A REALIDADE DÓI, MAS PODE TRAZER O CAMINHO DA NOVA VIDA

Estar entregue ao corpo é se entregar à realidade. Essa realidade apresentada por Lowen (1997) tem a ver com a percepção que o indivíduo tem de suas sensações. Quando está desconexo delas, não percebe aquilo que realmente está sentindo. Ele cita como exemplo que “Muitas pessoas vivem mais em suas cabeças do que em seus corpos para evitar a percepção dos seus sentimentos assustadores e dolorosos no corpo.” (LOWEN, 1997, p. 35).

“[...] a sensação é a percepção do movimento.” Ao reprimir as nossas necessidades e sensações também estamos reprimindo a percepção do nosso corpo, impedindo o movimento da fluidez de nossa energia vital. (LOWEN, 1986, p. 40).

Para Lowen (2021), quando está depressivo, o indivíduo não enxerga a sua realidade, há falta de autopercepção, tornando irrelevante o que está acontecendo na vida agora.

Quando a pessoa perde o contato com a sua realidade, perde o contato com o seu corpo e em consequência, com a sua própria identidade. “O sentimento de identidade deriva de um sentimento de contato com o corpo. Para saber quem é, o indivíduo deve estar ciente do que sente. Deve conhecer a expressão em seu rosto, sua postura e o modo como se move.” (LOWEN, 2019, p. 8).

Em uma sociedade em que o corpo é facilmente dissociado do ser, como se fosse algo fora de si, é necessário reforçar, de acordo com Navarro (1995), que o sujeito é integrado às funções biológicas, que também terão efeito sobre a vida mental da pessoa.

Negar a realidade, as necessidades e as sensações do corpo, levam à sua cisão, separando-o da mente. É no corpo que são manifestadas as nossas emoções e não estar em contato com o que se sente no corpo é estar desintegrado. (LOWEN, 2019).

O CORPO (NÃO) ESQUECIDO

Em um estudo dinamarquês, Cipric et al. (2020) constataram que a qualidade de vida relacionada à saúde dos divorciados imediatamente após a separação foi significativamente pior quando comparada com a população que não estava vivendo o término de um relacionamento. Outro dado relevante é que os índices mais altos de piora da saúde mental e de saúde física foram apontados para as mulheres, considerando 36 itens em um autorrelato relacionado à percepção de saúde das últimas quatro semanas. Nos resultados, as mulheres



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

relataram menos vitalidade, baixo funcionamento social, diminuição da capacidade emocional e piora da saúde geral.

Os autores da pesquisa levantam importante crítica aos estudos que relacionam apenas as questões psicológicas como sintomas após a separação, sem olhar os demais pontos que envolvem uma amplitude biopsicossocial que atinge o divórcio. Sugerem também que existem variáveis sociodemográficas e características relacionadas à separação, como a renda dos envolvidos, rede de apoio, conflitos que antecedem ao divórcio e/ou se estendem após a separação, que podem influenciar os efeitos do divórcio na saúde mental e física, fatores importantes a serem considerados na elaboração do trabalho terapêutico. (CIPRIC ET AL., 2020).

“A cabeça está a mil, 24 horas por dia”, diz uma participante da pesquisa da psicóloga Maria Tereza Maldonado que entrevistou 400 pessoas que viveram ou estavam vivendo a experiência do divórcio. A autora retrata o estado de tensão, de alerta, de preocupação permanente e hipersensibilidade, como verbaliza a entrevistada: a sensação é de “pele fina”. (MALDONADO, 2009, p. 21-22).

Entre outros relatos que manifestam a dor física diante deste sofrimento, a pesquisadora observa que é comum nessa fase a dor no peito, falta de ar, sensação de peso. “Ainda tenho a sensação do corpo doído e machucado, saído de um desastre, ainda na fase de sentir as dores, fazer os curativos.” – relata outro entrevistado. (MALDONADO, 2009, p. 86).

Comumente, o turbilhão emocional resulta em perda de peso, insônia, tensão manifesta em problemas gástricos (dores no estômago, dificuldades digestivas e de funcionamento intestinal), dentários (inflamação das gengivas, às vezes em decorrência de dormir com os dentes cerrados), sudorese, palpitações. (MALDONADO, 2009, p. 99).

“Pra não parar para pensar” muitas atividades do dia a dia são feitas desenfreadamente (MALDONADO, 2009, p. 101). É possível observar nesta fala a dificuldade em fazer contato com as emoções para então, poder expressá-las, pois quando a entrevistada diz “parar para pensar” ela parece associar pensar com sentir, como se a sensação estivesse na cabeça e não no corpo.

Esses relatos confirmam que o sofrimento se passa pela ordem corporal e não se reduz à mente. A mente processa esse sofrimento cognitivamente, mas é o corpo que sente.

Demonstram também que o corpo é percebido na dor, mas o processo de elaboração parece não ser encontrado partindo do contato com o que se sente.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

A considerar que a separação amorosa é uma experiência de luto, no que se refere ao luto os sintomas estão ligados aos aspectos físicos e as consequências estão em nível biopsicossocial (MSAWA ET AL., 2022) – o que corrobora com Cipric et al. (2020), que defenderam em sua pesquisa que os sintomas do divórcio estão ligados também ao âmbito biológico e não apenas psicológico.

A BIOENERGÉTICA FUNCIONA NA ELABORAÇÃO DA SEPARAÇÃO?

Ao trabalhar com pessoas enlutadas em uma pesquisa de campo, Pandolfi (2018) utilizou a prática da Bioenergética e constatou significativa melhora na qualidade de vida dos participantes que relatavam ansiedade, frio no estômago, desorganização, raiva, tristeza, vazio, medo, taquicardia, falta de ar, insônia, dores corporais, agitação, náusea, tontura.

Os participantes durante as vivências das sessões foram incorporando, abrindo novas possibilidades de relação consigo mesmo e com outras pessoas de maneira mais positiva. Foram adquirindo assim um desenvolvimento integrado, preservando o equilíbrio dinâmico de seu organismo. (PANDOLFI, 2018, p. 115).

Na Bioenergética, o contato com o corpo vai colocar o indivíduo em livre expressão para que haja movimentos que ampliem o fluxo da energia, possibilitando um corpo e uma mente saudáveis. Fluxo de energia não é um processo simbólico e sim tem a ver com fluídos corporais que dão vida ao corpo. (LOWEN, 2017).

Lowen e Lowen (1985) afirmam que pensar e sentir estão influenciados por fatores energéticos e para auxiliar as pessoas com bloqueios energéticos e com dificuldades na autoexpressão, o toque físico e os exercícios dão abertura à percepção das emoções e tensões, ampliando a vitalidade corporal. Baseando-se em estudos que promovem o vigor energético no corpo, leva-se os pacientes a entrarem em contato com as suas tensões para então, liberá-las através dos movimentos.

COMO RECOMEÇAR A PARTIR DA BIOENERGÉTICA

Medo, insegurança, isolamento, inconformidade, euforia são algumas sensações relatadas após a separação, refletindo-se em caos e confusão que fazem parte desse processo de mudança. No entanto essa mudança gera intensa angústia e, muitas vezes, culpa, podendo



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

se apresentar um ciclo de comportamento que se repete em frustração e fracasso. (MALDONADO, 2009).

Tal comportamento pode ser o reflexo da ausência de espaços seguros de expressão, onde a mulher deveria encontrar a potência de sua vida, por meio da autoconscientização de seu corpo e o seu lugar no mundo, abrindo caminhos para a autoexpressão e assim, construindo possibilidades para reorganizar a vida com autenticidade e prazer.

Considerando os benefícios da Bioenergética, proponho um espaço de trabalho corporal com mulheres que estão vivendo o luto da separação a fim de validar a sua dor, liberar as suas emoções de forma segura e acolhedora, promovendo a integração para que o sofrimento seja verdadeiramente sentido, sendo consideradas todas as emoções e significadas em seu contexto e em sua história.

Pretende-se então, estimular o resgate do próprio corpo e compreender a potência da vida para reencontrar a identidade e reconstruir uma vida significativa – não uma vida sem dor, mas uma vida que apesar dela, tenha a sua autenticidade, com prazer.

QUADRO 1 - SUGESTÕES DE PRÁTICAS

Prática	Objetivo
<i>Grounding</i>	Restabelecer o contato com o corpo, retomar a si, conectar consigo e com as emoções presentes. Dar base, reestruturar.
<i>Grounding</i> como espelho	Emprestar <i>grounding</i> para que a paciente sinta que tem em quem apoiar e compartilhar a sua dor até que possa ter posse de si novamente.
Respiração e alongamento	Ativar o sistema autônomo parassimpático para restaurar a sensação de relaxamento diante de um corpo que se demonstra em alerta o tempo todo. Integrar, pois respiração envolve todo o corpo, fazendo fluir a energia.
Pendurar a cabeça (com apoio das mãos da terapeuta)	Entregar o controle e relaxamento muscular na nuca.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

	Ampliar a respiração com abertura do tubo da garganta para liberar o choro.
Kicking	Para expressar raiva e restabelecer limites.

Fonte: Adaptado de Lowen (1984; 1985) e Navarro (1996).

As práticas da Bioenergética devem ser realizadas partindo do contexto de cada paciente, considerando aquilo que está mais profundo e o que está bloqueando o fluxo de sua energia. O objetivo é buscar a vibração do corpo para chegar à autorregulação. (LOWEN E LOWEN, 1985).

Em acordo com Lowen (1997), para utilizar das técnicas da Bioenergética, é fundamental a responsabilidade do terapeuta, o autoconhecimento, a análise do contexto, da história, das características e de como se apresenta o corpo, o movimento e o comportamento da paciente. Há exercícios que precisam ser personalizados para aquele momento e às vezes falas dirigidas são necessárias, sem desconsiderar o seu objetivo final. (LOWEN E LOWEN, 1985).

Os exercícios corporais têm impacto recorrente, não se limitam apenas ao momento da ação. Ele reverbera na fisiologia e nos aspectos psicológicos da paciente. Devemos confiar em nosso corpo e trabalhar para liberar as tensões musculares para atingirmos a liberdade de autoexpressão. Por isso reforço o direito de apoio, orientação, acolhimento e cuidado adequado para que a dor pela separação seja validada e expressada pela mulher que está vivendo esse luto e que ela tenha a possibilidade de um caminho de elaboração.

Para concluir, ressalto que nenhuma pessoa deve ser ignorada em seu sofrimento. Cada uma sofrerá as suas perdas de acordo com o seu momento de vida. O presente está carregado de suas histórias passadas e isso precisa ser considerado, mas não devemos limitar essas mulheres a essas histórias, devemos trabalhar para amadurecer essa história e promover um hoje significativo e possível de ser vivido de forma saudável.

“Você não sente, não vê
Mas eu não posso deixar de dizer [...]
Que uma nova mudança em breve vai acontecer
O que há algum tempo era novo, [...]
Hoje é antigo
[...] No presente a mente, o corpo é diferente
E o passado é uma roupa que não nos serve mais.”

Elis Regina



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

REFERÊNCIAS

HARRIS, D. L. **Non-death loss and grief**. New York and London: Routledge, 2020.

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Registro civil**: ano de 2010 a 2020. Disponível em: <<https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pesquisa/20/0?ano=2012>>. Acesso em: 29/10/2022.

CIPRIC, A.; ØVERUP, C. S.; HALD, G. M.; STRIZZI, J. M.; SANDER, S. When love hurts - Mental and physical health among recently divorced danes. **Frontiers in Psychology**, v. 11, 2020. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.578083>>. Acesso em 25/02/2023.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus, 1984.

LOWEN, A. **Medo da vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. São Paulo: Summus, 1986.

LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1997.

LOWEN, A. **Bioenergética**. São Paulo: Summus, 2017.

LOWEN, A. **O corpo traído**. São Paulo: Summus, 2019.

LOWEN, A. **O corpo em depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. 10ª ed. São Paulo: Summus, 2021.

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

MALDONADO, M. T. **Casamento, término e reconstrução**: o que acontece antes, durante e depois da separação. São Paulo: Integrare, 2009.

MSAWA, C. S.; ALARCON, I.; ANDRADE, J. V. A.; GOMES, K. D. C.; OLIVEIRA, L. A.; SIMIONI, M. C.; SANTOS, T. F. L. Os efeitos do luto no cérebro. **Rer. Simbio-Logias**, v. 14, n. 20, 2022. Disponível em: <https://www.ibb.unesp.br/Home/ensino/departamentos/educacao/os_efeitos_do_luto_no_cerebro.pdf>. Acesso em 25/02/2023.

NAVARRO, F. **Caracterologia pós-reichiana**. São Paulo: Summus, 1995.

NAVARRO, F. **Metodologia da Vegetoterapia Caracteroanalítica**: sistemática, semiótica, semiologia, semântica. São Paulo: Summus. 1996.

PANDOLFI, A. **Análise bioenergética**: um recurso psicoterapêutico no processo de luto. 2018. 143 f. Tese (Doutorado em Psicologia: Psicologia Clínica) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia: Psicologia Clínica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SANTOS, Lais Souza Lopes; VOLPI, Sandra Mara Dall'igna. Por um luto válido: a psicologia corporal no resgate de uma vida significativa após a separação amorosa. In: VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. 26º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2023. [ISBN – 978-65-89012-03-0]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-dos-congressos>. Acesso em: ____/____/____.

São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/21111>>. Acesso em: 25/02/2022.

RAPIZO, R. **Entre laços e nós**: conversando sobre divórcio. Curitiba: Appris, 2019.

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. 9ª ed. São Paulo: Brasiliense, 1975.

SALLES, A. C. T. da C; CECCARELLI, P. R. Angústia, separação e desamparo na clínica contemporânea. **Estud. psicanal.**, Belo Horizonte, n. 38, p. 23-28, dez/2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372012000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 16/05/2022.

ZINK, L. Prefácio. In: LOWEN, A. **Alegria**: a entrega ao corpo e à vida. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1997.

AUTORA

Lais Souza Lopes dos Santos / São Paulo / SP / Brasil

Psicóloga (CRP 06/107513), especialista em Psicologia Clínica e Hospitalar (UNICAMP), especialista em Psicologia Corporal, com habilitação para atuar como Psicoterapeuta Corporal, no Centro Reichiano, Curitiba/PR. Pós-graduanda em Neurociência e comportamento (PUC-RS).

E-mail: contato@psicologalaislopes.com.br

ORIENTADORA

Sandra Mara Volpi / Curitiba / PR / Brasil

Psicóloga (CRP-08/5348) formada pela PUC-PR. Analista Bioenergética (CBT) e Supervisora em Análise Bioenergética (IABSP), Especialista em Psicoterapia Infantil (UTP), Psicopedagogia (CEP-Curitiba) e Acupuntura (IBRATE), Mestre em Tecnologia (UTFPR), Diretora do Centro Reichiano, em Curitiba/PR.

E-mail: sandra@centroreichiano.com.br