



Famílias enlutadas: Intervenções corporais e Recuperação da Vitalidade

Fernanda Andrade Lima¹
Reveca Bouqvar²

¹ Psicóloga, especialista em psicologia clínica na abordagem da Análise Bioenergética, arteterapeuta, terapeuta de casal e família e facilitadora do TRE, Nível II. E-mail: fernanda.horizonte@gmail.com;

² Psicóloga, especialista em psicologia clínica na abordagem da Análise Bioenergética, arteterapeuta, terapeuta de casal e família, facilitadora do TRE, Nível II. E-mail: rbouqvar@gmail.com.

Resumo: Este trabalho tem como objetivo relatar uma experiência terapêutica com famílias enlutadas pelo impacto de uma perda súbita de um dos seus membros em um acidente numa empresa de grande porte. Todas as famílias apresentaram problemas emocionais, bem como sintomas psicossomáticos. Essas perdas eram de marido, filhos ou pais, tios e irmãos numa faixa etária entre 20 e 50 anos. As famílias eram constituídas de 2 a 12 membros com configurações diferentes, desde famílias monoparentais a famílias convencionais compostas de avós, pais e filhos. A faixa etária foi de mãe com bebê de 3 meses, crianças, adolescentes, adultos até a terceira idade, chegando aos 86 anos. As intervenções terapêuticas tiveram como referência a terapia familiar relacional sistêmica, que se baseia numa integração de técnicas do psicodrama, da terapia corporal e das escolas sistêmicas. Desse modo, foi utilizada uma postura terapêutica empática baseada no *holding*, nas intervenções corporais da análise bioenergética e nos exercícios de liberação do trauma desenvolvidos por David Bercei. Foram utilizados recursos da arteterapia para favorecer a comunicação e elaboração do luto com crianças. Desenvolveremos neste artigo relatos das experiências como recortes para ilustração dos referenciais teóricos baseados nos saberes psicanalíticos relacionados ao vínculo e à perda, à abordagem corporal da análise bioenergética, à arteterapia e a estudos relativos ao transtorno de estresse pós-traumático.

Palavras-chave: Família, luto, análise bioenergética, corpo, trauma e estresse pós-traumático.

Mourning Families: Body interventions and Recovery of Vitality

Abstract: This paper aims to provide an account of a therapeutic work with mourning families who experienced the sudden loss of a family member in an accident that took place in a large corporation. All the families presented emotional issues as well as psychosomatic symptoms. The casualties included husbands, sons or fathers, uncles and brothers ranging from 20-50 years old. The families consisted of 2-12 members in diverse settings, including single parent families and conventional families made up of grandparents, parents and children. The participants consisted of a 03-month-old baby's mother, children, teenagers, adults and old age individuals of up to 86 years old. The therapeutic interventions were based on the systemic-relational family therapy which integrates techniques in psychodrama, body therapy and systemic schools. This way, an empathic therapeutic approach was developed focusing on holding, Bioenergetic Analysis' body interventions and on David Bercei's trauma releasing exercises. Art therapy tools were utilized with a view to favoring communication and helping working the mourning with the children. In this article we will report on the experience as instances to illustrate the theoretical foundations based on psychoanalytic knowledge related to bonding and loss, Bioenergetic Analysis' body approach, art therapy and related studies in posttraumatic stress disorder.

Keywords: Family, mourning, Bioenergetic Analysis, body, trauma and posttraumatic stress.



Introdução

Trabalhamos com famílias que perderam de forma traumática seus entes queridos. Atendemos no período de 10 dias, com três encontros de 2 horas e 30 minutos, cada uma das treze famílias com distintas realidades sociais, mas com uma realidade comum, que era a perda súbita de pais, filhos, irmãos, maridos, tios em um acidente dentro de uma empresa de grande porte. Para as famílias, uma dor irreparável sentida em um choro preso e angustiante no peito. Uma forte sensação de perda do chão, como se a vida tivesse dado uma grande rasteira. Para alguns sobreviventes, um forte sentimento de culpa por não ter podido fazer nada. A insegurança nascida a partir desse acidente com a sensação de que, na vida, a pessoa pode acordar para trabalhar e não retornar mais. Para os sobreviventes com sequelas, uma enorme necessidade de apoio e reinvenção de vida. Para as crianças, a impossibilidade de compreender a sensação de abandono — que a perda provoca no imaginário infantil — de um pai que partiu não se sabe por que nem para onde e se vai voltar.

Uma realidade profundamente dura e sofrida para todos os que precisavam continuar vivendo. Perda de homens de idades variadas. Pais com filhos adultos, pais com filhos pequenos. Filhos com idade de 20 anos, ceifados da vida, dos sonhos. Família que perdeu o filho e o genro que eram a mão de obra provedora da casa. Como atender a essa dor? Minimizá-la, aceitá-la e acolhê-la. Promover um espaço de acolhimento, escuta, *holding*, entrega, confiança e compaixão e buscar possibilidades de superação.

O trabalho com família na temática do luto utilizando os exercícios de liberação do estresse pós-traumático moveu este trabalho. A solicitação era poder aliviar o trauma dos familiares em luto. Tínhamos a nossa experiência, mas fomos especialmente movidas pela vontade de fazer algo como se tivéssemos recebido uma missão divina, que nos fez ir sem muitas perguntas. O *self* do terapeuta nas intervenções relacionais sistêmicas possibilita, a partir da nossa própria humanidade, interagir com o sistema familiar, acolhendo e estimulando os recursos e as competências internas dos seus membros através da escuta e da ressonância corporal. O *grounding* terapêutico da análise bioenergética nos permite ir além *do setting* e construir novas possibilidades a partir das demandas emocionais que emergem na imprevisibilidade da vida, como a perda. Assim fomos.

Os temas *morte* e *luto* ainda são tratados com dificuldade, embora já esteja emergindo uma psicologia do luto para cuidar das famílias que vivenciam a perda, o que é ainda sentido quase como um tabu. Acreditamos que a dificuldade reside tanto em uma resistência pessoal como em uma cultura que ainda nega a finitude como um processo natural da vida. A terapia familiar sistêmica relacional pôde contribuir como proposta terapêutica, uma vez que permite fazer a leitura da necessidade do grupo auxiliando-o a tomar consciência e a responsabilizar-se para encontrar apoio e solução intra e interpessoal, facilitando a comunicação verbal e não verbal.

Na nossa prática clínica, a análise bioenergética desenvolvida por Alexander Lowen e os exercícios de liberação do trauma desenvolvidos por David Bercei já têm sido aplicados a grupos em diversas áreas, como grupos terapêuticos com adultos e adolescentes, tanto para o desenvolvimento pessoal bem como para a saúde mental. Com crianças, têm sido utilizados no consultório em atendimentos individuais e de forma lúdica. As pesquisas demonstram que os distúrbios causados pelo trauma no mundo contemporâneo têm resultado em sérios prejuízos psicossomáticos. Segundo Bercei (2007), a nossa incapacidade de perdoar e esquecer contribui para o



aprisionamento da dor, provocando respostas neurobiológicas que se tornam um terreno fértil para os transtornos psíquicos e o desequilíbrio somático, podendo desenvolver vários tipos de doença. Nesse contexto, foi importante conjugar terapia de família, vínculo, corpo e trauma para favorecer respostas preventivas ao estresse pós-traumático.

O que aconteceu no decorrer desses 10 dias de suporte terapêutico com intervenções com famílias enlutadas por perda súbita de um dos membros, depois de menos de um mês do acidente, foi uma imersão de entrega e troca de amor, confiança, vínculo, solidariedade, respeito, trauma, luto, dor, tristeza, insegurança, ludicidade, arte, transformação, aceitação, fé e resiliência. Muitos sentimentos foram vividos no decorrer desses encontros entre os membros familiares, momentos de descontração, afetividade, alívio corporal, integração e fortalecimento dos laços. A dor necessita de proximidade física, de descarga de tensão no corpo, de solidariedade e, por incrível que pareça, de humor e amor. A dor é viva, e, paradoxalmente, a perda, ao mesmo tempo que provoca sofrimento, também evoca sentimentos que nos surpreendem. Fica a clareza de que a dimensão do afeto vivido e a entrega verdadeiramente movem as emoções.

O primeiro momento do trabalho foi o de comunicação verbal, poder falar não só do acidente, mas do ente que perdeu e dos próprios sentimentos, expressando as emoções. Chamamos esse momento de *acolhimento*. O segundo momento foi o de estimular a aproximação, o contato e o apoio entre o grupo, pois havia um afastamento e embotamento emocional que deixavam todos enclausurados no seu sofrimento. Chamamos esse momento de *grounding*, no qual houve fortalecimento dos laços afetivos intra e interfamiliar, entre a família nuclear e a extensa. O terceiro momento foi o de reconhecimento e contato com forças internas, já podendo encarar a realidade e lidar com as qualidades de quem se foi e com as boas lembranças vividas. Chamamos esse momento de *trauma, corpo e recuperação da vitalidade*.

A nossa metodologia se apoiou em intervenções terapêuticas desenvolvidas nas dinâmicas de grupo construídas, junto com os sujeitos envolvidos, a partir das demandas emergentes através das histórias e dos relatos da vida e do impacto do trauma vivido. O trabalho foi aplicado por duas facilitadoras, as autoras, ambas terapeutas de família, arteterapeutas e com formação corporal em análise bioenergética. Segundo Chizzotti (2011), a história de vida é um material para análise existencial dos fenômenos vividos e que possibilita desenvolver técnicas e análise na literatura existente em sua complexidade. Nesse trabalho, os objetivos se basearam na análise existencial e utilização das técnicas psicocorporais e de arteterapia com crianças, para obter respostas transformadoras na elaboração do luto por perda traumática.

Em todos os três encontros, ouviam-se as demandas emocionais do grupo que eram compartilhadas, e a partir daí se desenvolviam intervenções que facilitavam o contato com os sentimentos e a expressão das dores reprimidas. No final de cada encontro, mais uma vez eram compartilhadas as emoções para possibilitar a compreensão e a conscientização da evolução pessoal e familiar. Ao final de três encontros, foi feita uma avaliação pessoal e de grupo para reconhecimento da realidade e integração das mudanças ocorridas no processo de luto.



Luto e Acolhimento

Luto é um processo em que se vivencia uma perda significativa. No caso de morte, ele se dará de acordo com as circunstâncias em que essa morte ocorreu — se foi natural, por envelhecimento ou uma tragédia — e até mesmo com a idade de quem se foi. Também é muito importante a forma singular que cada um responde a dor. Nesse caso, trabalhamos com uma perda súbita e imprevisível provocada por um trágico acidente dentro de uma empresa. Para uma família, perder alguém interfere não só de forma individual, mas mobiliza todo o sistema, provocando reflexos nos subsistemas conjugal, parental e entre os irmãos e também na família extensa — avós, tios, sobrinhos, primos e padrinhos —, podendo paralisar, desorganizar e tornar disfuncional o sistema familiar, dependendo da posição e relação com o ente perdido. A morte súbita atinge o indivíduo e a família como um choque. Não há tempo para despedidas ou para resolução de conflitos. Pesquisas indicam que nesses casos a tristeza é maior do que nos casos de uma morte prolongada e natural (BROWN, 1995).

As perdas familiares vão desalojar os subsistemas, trazendo prejuízos relacionais; portanto, é muito importante a família se apoiar mutuamente, expressar seus sentimentos e compartilhar as dores. Vivemos em uma sociedade que nega a morte e tem dificuldades de lidar com os sentimentos negativos, estimulando a contenção de emoções e a repressão de expressões, entendendo serem estas a postura de “equilíbrio” e “força”. O processo de luto pode se tornar bloqueado, e as pessoas podem tender a se isolar, tornando os relacionamentos rígidos. Segundo Winnicott (1958), quando não se vivencia o luto com suas expressões, podem surgir na família ansiedades na tentativa de negar e fugir da realidade. O tempo emocional e os aspectos relacionais podem se fixar na morte e nos fantasmas, criando um embotamento familiar.

No caso dessas famílias, no primeiro momento várias reações surgiram, desde forte embotamento, alheamento, tristeza, raiva, medo, pânico, desespero, ansiedade até sintomas psicossomáticos, como dores no peito, dificuldades respiratórias, dores musculares, dificuldades gastrointestinais, enxaqueca, distúrbio do sono, entre outros. Todos esses sintomas, apesar de normais no momento inicial do processo de luto, tendem a evoluir para o transtorno do estresse pós-traumático; portanto, o objetivo principal era a prevenção dessa sintomatologia, para evitar o transtorno, e a recuperação da vitalidade e do bem-estar físico e emocional no processo de conscientização, aceitação e superação.

Os pais que perderam os filhos chegaram inconformados, alguns demonstrando desespero; as esposas com filhos pequenos chegaram com muita dor, perdas e sem esperança, com o sentimento de perda de sentido da vida. Os filhos jovens que perderam seus pais se sentiam injustiçados, e os jovens que perderam irmãos e primos encontravam-se revoltados e com raiva. As crianças, confusas, hiperativas, agressivas, tristes e desconcentradas. Quebrar o tabu de falar da morte, da tragédia, da falta e da dor foi o primeiro momento, expressando os sentimentos em grupo, tornando esse espaço acolhedor através da empatia terapêutica e do *holding*. A cada depoimento, nós nos posicionávamos ao lado da pessoa e íamos acompanhando cada palavra e, dependendo da possibilidade de contato, chegávamos mais perto, tocávamos nas mãos, nos ombros e dávamos o *holding* terapêutico que era possível no vínculo que ia se estabelecendo. Era também estimulado a expressar o choro sem constrangimento ou vergonha; assim sendo, o grupo todo também ia se sensibilizando e construindo uma empatia coletiva de compartilhamento através de palavras, gestos, contatos e emoções.



Segundo Winnicott (1958), a empatia e o *holding* são a capacidade que a mãe desenvolve de sentir o que o seu bebê está precisando e, através do seu contato e qualidade afetiva, prover o bebê de suas necessidades, sendo uma mãe suficientemente boa. Esse contato, que significa *segurando*, nos permite, enquanto terapeutas, termos uma troca afetiva verdadeira com o cliente, tornando o ambiente humano e seguro. “Assim, Winnicott foi um dos autores que mais acentuaram a importância do *setting* na prática analítica como um atributo indispensável ao trabalho interpretativo propriamente dito, como algo que complementa a pessoa do terapeuta no seu relacionamento direto com o paciente” (MELLO FILHO; p. 54, 2001).

Grounding e Fortalecimento dos Vínculos

No segundo momento do trabalho, sentimos que as pessoas já estavam melhor. Disseram se sentir mais aliviadas, melhoraram o padrão respiratório, diminuíram as dores corporais, tinham mais consciência do seu estado emocional, podiam encarar melhor a realidade e se sentiam mais livres para expressar seus sentimentos. Compreendiam que podiam falar, protestar e chorar.

Percebemos que tão importante quanto falar e se expressar com mais naturalidade é o difícil momento de “encarar e continuar vivendo”, “encarar a realidade” e “seguir adiante”, como muitos diziam. Privilegiamos então esse encontro para desenvolver *grounding* corporal e emocional.

O *grounding* foi desenvolvido por Alexander Lowen e John Pierrakos, a partir de 1956, como uma postura corporal que promove a integração corpo-mente, proporcionando maior contato com a realidade e enraizando o indivíduo para integrar suas emoções, possibilitando vibrações que favorecem a descarga da tensão e aumentam o fluxo energético do organismo.

A sensação de contato entre os pés e o chão é conhecida em bioenergética como *grounding*. Isso denota um fluxo de excitação através das pernas para os pés no chão. A pessoa está conectada com o solo, e não suspensa no ar. Num sentido mais amplo, o *grounding* representa o contato do indivíduo com as realidades básicas de sua existência (LOWEN; p. 23, 1985).

Foram trabalhadas com as famílias várias formas de exercícios de *grounding*, sempre chamando a atenção para aprofundar a respiração e também sonorizar o som das tensões e das dores, dizendo que as dores tinham voz e também precisavam de som e expressão. Trabalhamos exercícios de *grounding* com contato coletivo e em duplas, estimulando o toque, o contato de olhar e o apoio mútuo. Esse momento foi muito importante porque percebemos que, apesar de a família ter afeto entre os seus membros, não o expressava.

Nas famílias que tinham crianças, o processo se dava um pouco diferente, pois nem sempre conseguiam participar de todos os exercícios. Foi preciso, então, em alguns momentos, tornar as atividades mais lúdicas e também usar os recursos da arteterapia, utilizando desenho e massa de modelar como ferramentas facilitadoras na comunicação. A integração das crianças no grupo partiu da espontaneidade e improvisação das técnicas e do princípio de que a criatividade faz parte do desenvolvimento infantil. “Sem o divertimento, o aprendizado e a evolução são impossíveis. O divertimento é a raiz de onde brota a arte original” (NACHMANOVITCH, 1993, p.



49,). O desenho foi utilizado para que os conteúdos internos pudessem ter expressão e facilitassem a elaboração do luto, sabendo que o próprio ato criativo é por si só curativo e que, projetando os conteúdos dolorosos, as imagens se organizam e dão forma àquilo que desagrega e gera ansiedade. Ver e contemplar suas produções emocionais através de desenhos recupera a capacidade de a criança se adaptar a uma nova situação indesejada e restaurar o fluxo energético do desenvolvimento infantil. A massa de modelar foi outro material utilizado para favorecer as mudanças e a capacidade de transformação, pois fazer e desfazer, através da plasticidade do material, põe a criança novamente em contato com sua capacidade de flexibilidade emocional.

Entendemos que a criança também passa pelo processo de luto, porém, de acordo com sua idade, vai ter mais dificuldade de lidar com a perda e a falta, uma vez que o processo de elaboração vai se organizando com o crescimento. Como havia bebês de 3 meses até criança de 12 anos e adolescentes, privilegiamos focar as intervenções no fortalecimento dos vínculos familiares, acreditando que, quando o sistema se fortalece, todos se beneficiam, especialmente as crianças e os adolescentes.

Para Bowlby (2004), o processo de vinculação faz parte do desenvolvimento humano e vai se construindo a partir da relação do bebê com seu cuidador, que atende a suas necessidades básicas de alimentação e conforto, e, posteriormente, vai se consolidando a partir da proteção e segurança afetiva, especialmente do contato físico. Esses sistemas comportamentais vão se dar a partir da interação da criança, desde o nascimento, com o seu ambiente e em especial com as figuras mais significativas do seu sistema familiar. O contato físico e a relação afetiva podem proporcionar uma atmosfera de equilíbrio e tranquilidade.

Foi através desses pressupostos que trabalhamos o vínculo nos sistemas familiares. Foram usados exercícios da análise bioenergética com contato físico, massagem e até brincadeiras. O clima emocional se tornou mais leve e a energia afetiva foi se desenvolvendo com espontaneidade. Sentimos que, entre queixas e protestos, o riso e a alegria também se expressavam a partir dos movimentos lúdicos. Entendemos que o organismo pode integrar dor, alegria e amor, e isso as crianças faziam e nos ensinavam muito bem.

Trauma, Corpo e Recuperação da Vitalidade

No terceiro momento, convidamos os familiares para realizar a sequência dos exercícios de liberação do estresse pós-trauma desenvolvidos pelo analista bioenergético David Berceli. Esses exercícios foram criados a partir da análise bioenergética e visam alcançar a vibração natural do corpo, liberando a energia e as tensões corporais ocasionadas pelo trauma. Berceli trabalha com pessoas que vivenciaram traumas profundos de guerra e catástrofes naturais, observando a necessidade de atender de forma rápida, acolhedora e segura, sem traumatizá-las. Criou uma sequência com sete exercícios, que visa restabelecer a energia contida no corpo, liberar as tensões que bloqueiam o movimento, tornando o corpo mais leve e relaxado e recuperando a vitalidade.

As perdas, quando súbitas, imprevisíveis e por motivos violentos, acidentais e por catástrofe, causam um forte impacto provocando um estado traumático. Quando qualquer organismo se traumatiza, a reação biológica é de paralisia e desligamento. Nós, seres humanos, com frequência ficamos aprisionados em um medo,



pavor ou congelamento após vivenciarmos um trauma. Essas reações podem se tornar uma reação-padrão para uma ampla variedade de situações, dificultando nosso bem-estar.

Para muitas pessoas traumatizadas que desenvolvem reações dissociativas, o corpo apresenta sintomas psicossomáticos, prejudicando a concentração, o agir no aqui e agora, a orientação no tempo e no espaço. Como o aparelho psíquico funciona segundo o princípio da constância e do equilíbrio, essa carga energética que não conseguiu ser descarregada nem encontrou vias associativas foi para o caminho da produção de sintomas. Embora os seres humanos não permaneçam fisicamente paralisados, eles podem desenvolver um desligamento parcial, depressão e ansiedade, limitando de forma grave seu interesse e prazer em viver. Dessa forma, é de fundamental importância que a pessoa traumatizada trabalhe o seu corpo descarregando as emoções contidas e tensionadas e que encontre um espaço terapêutico que propicie uma atmosfera de acolhimento, aceitação e possibilidade de se restabelecer energeticamente. O objetivo desses exercícios é favorecer a autonomia para a sua continuidade além do *setting* terapêutico.

A análise bioenergética trabalha considerando que carga e descarga funcionam como um processo complementar de expressão. Trabalha com a elevação do nível de energia do indivíduo através de alguns exercícios com a intenção de liberar a sua autoexpressão e restaurar o fluxo de sentimentos do corpo. Enfatiza a respiração, o sentimento e o movimento, aliando-se à tentativa de relacionar o funcionamento energético do indivíduo com a sua história de vida.

Considerando que o trauma não é apenas um problema mental e que acontece primeiramente no corpo, encorajar a liberação das emoções retidas utilizando exercícios baseados na análise bioenergética poderia ser uma forma de restaurar a vitalidade e o bem-estar dos membros da família que estavam ainda em estado de choque após um mês do acontecido. As vibrações corporais ativadas de forma involuntária através dos exercícios são mecanismos que ajudam o corpo a restaurar o equilíbrio depois de uma ameaça ou de uma grande agitação.

Trabalhamos com a capacidade inata de autorregulação do nosso corpo. É ela que nos permite lidar com nosso estado de ativação e nossas emoções mais fortes sem perdermos o senso de equilíbrio e a sociabilidade. Segundo Peter Levine (2012), outro autor estudioso na temática do trauma, é essa capacidade de autorregulação a chave para a nossa sobrevivência.

Para Levine, o trauma implica para o sujeito um congelamento ou aprisionamento. Ressalta que o organismo humano tem um ritmo inato de contração e expansão, que ele chamou de *pendulação*. A experiência de pendulação dá ao corpo, de forma natural e restauradora, o movimento de se contrair e de se expandir, dizendo-nos que o que sentimos, por pior que seja, tem uma duração limitada. A pendulação reduz a intensidade de sensações difíceis, como o medo e a dor, abrindo-se para as sensações de expansão e bem-estar. “A capacidade de pendular desenvolve a confiança” (LEVINE, 2012, p. 82).

Segundo Lowen, “Em todos os movimentos voluntários existe um componente involuntário, que representa a motilidade essencial ao organismo. O componente involuntário, integrado à ação voluntária, responde pela vivacidade e espontaneidade de nossas ações e movimentos” (LOWEN, 1982, p. 46, 1982).

A pessoa em estado traumático necessita de apoio, de escuta, de uma relação terapêutica empática, de um ambiente seguro. Quando os tremores e o estremecimento acontecem em um ambiente seguro e afetuoso, eles podem ajudar a restaurar o equilíbrio e a integridade e nos libertar do trauma. A respiração profunda e



consciente que é estimulada durante os exercícios nos traz ao momento presente. O *grounding* nos enraíza e nos mantém em pé frente à vida. As vibrações corporais acessam o sentido de que não somos somente pensamento nos conectando também com nossas emoções, fazendo nos sentirmos vivos novamente.

Considerações Finais

A tendência contemporânea frente ao luto enfatiza a capacidade de reaprender o mundo construindo e encontrando novos significados para essa fase. Segundo Neimeyer (2001), o estudo do luto a partir dessa perspectiva de construção de significado sugere revisões da própria identidade, das relações sociais, das relações com o falecido e no sistema de crenças.

Em relação ao luto infantil, os processos familiares são determinantes para uma adaptação saudável ou disfuncional em relação à perda. A comunicação intrafamiliar é fundamental no curso do processo de luto infantil, uma vez que sua elaboração na criança é fortemente influenciada pelo que e como os responsáveis conversam com ela, como lidam com suas expressões emocionais e, no caso da morte de um dos pais, como o genitor sobrevivente reage e espera que a criança reaja. Uma comunicação clara sobre a realidade e as circunstâncias da morte facilita o reconhecimento da perda. Evidências demonstram que a comunicação clara e objetiva promove a adaptação familiar e fortalece a família como rede de apoio para seus membros.

Conjugar as técnicas da terapia relacional sistêmica com a análise bioenergética e os exercícios de liberação do trauma em um processo de enlutamento familiar, construindo junto com os sujeitos em atendimento, demonstrou que tomar consciência da realidade, comunicar-se e desenvolver uma relação terapêutica empática possibilitaram novas aprendizagens relacionais. A expressão das emoções constitui a biologia de todo ser vivo, tanto o sofrimento como o amor se entrelaçam para favorecer novas formas de viver. Desenvolvemos, junto com as famílias, um processo que se estruturou da seguinte forma:

- Construir um espaço para verbalizar a experiência, expressando os sentimentos dolorosos e entrando em contato com o impacto do choque em um ambiente seguro e acolhedor para lidar com as próprias emoções.
- Compreender os sintomas de uma perda súbita e traumática propondo exercícios corporais no desbloqueio das tensões e dores.
- Fortalecer o vínculo intra e interfamiliar para lidar com o apoio e o suporte do sistema.
- Aplicar os exercícios de liberação de trauma para dissolução da sintomatologia e recuperação da vitalidade.
- Possibilitar um estado de alívio e tranquilidade para superar o trauma, recuperando o potencial e os recursos internos para se readaptar à realidade.

Nossa experiência foi transformadora para todo o sistema, nós e os clientes. Reforçamos nossa fé e a crença de que o cuidado e a verdade, mesmo diante de um trauma, mobilizam emoções no organismo, que tem a mesma capacidade na recuperação da dor e para o amor.



Acreditamos que este artigo possa contribuir para a psicologia do luto e com profissionais que atuam ou desejam atuar nessa área, pois integrar o trabalho psíquico ao somático com ênfase em *holding*, vínculo e *grounding* pode facilitar a enfrentar as dores da perda.

Referências

AUN, Juliana, et al. **Atendimento sistêmico de famílias e redes sociais. V.II** – O processo de atendimento sistêmico. Belo Horizonte: Ophicina de Arte e Prosa, 2007.

BERCELI, David. **Exercícios para libertação do trauma**. Um revolucionário novo método para recuperação de estresse e trauma. Recife: Libertas, 2007.

BOWLBY, John. **Perda: Tristeza e depressão**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

BROWN, F. H. **O impacto da morte e da doença grave sobre o ciclo de vida familiar**. In: B. Carter & M. McGoldrick (Org.). **As mudanças no ciclo de vida familiar** (M. A. V. Veronese, Trad.) Porto Alegre: Artmed, 1995.

CHIZZOTTI, Antonio. **Pesquisa qualitativa em ciências humanas e sociais**. Rio de Janeiro: Vozes, 2011.

KOVÁCS, M. J. **Morte no processo do desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

LEVINE, P. A. **Uma voz sem palavras: como o corpo libera o trauma e restaura o bem-estar**. São Paulo: Summus, 2012

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

_____. **Exercícios de Bioenergética**. São Paulo: Ágora, 1985.

MELO FILHO, Julio. **O ser e o viver**. Uma visão da obra de Winnicott. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

NACHMAMOVITCH, Stephen. **Ser criativo**. O poder da improvisação na vida e na arte. São Paulo: Summus, 1993.

NEIMEYER, R. A. **Meaning reconstruction and the experience of loss**. Washington, DC: **American Psychological Association**, 2001.