

**MÁRCIA MARIA ROVANI**

**MORTE E AS POSSÍVEIS EMOÇÕES QUE A  
ENVOLVEM: UMA PESQUISA ATRAVÉS DA  
PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA CORPORAL**



Monografia apresentada como requisito parcial ao Programa de Especialização em Psicologia Corporal, ministrado pelo Centro Reichiano.

**Orientadora:** Prof. Sandra Mara Volpi

**CURITIBA  
2008**

Rovani, Márcia Maria

MORTE E AS POSSÍVEIS EMOÇÕES QUE A ENVOLVEM: uma pesquisa através da perspectiva da psicologia corporal / Márcia Maria Rovani – Curitiba, 2008.

Orientadora: Sandra Mara Volpi  
Monografia do Curso de Especialização em Psicologia Corporal, Centro Reichiano de Psicoterapia Corporal.

1. Deus. 2. Morte. 3. Psicologia Corporal. 4. Vida.



## RESUMO

Esta monografia tem como objetivo pesquisar quais sentimentos e/ou emoções podem estar relacionados com a morte. A pesquisa foi feita com dez mulheres com idade entre 40 e 45 anos, através de entrevista realizada em suas próprias casas. As perguntas abordaram vários assuntos tais como: qual o significado de Deus, da vida, da morte, a definição da fé em Deus, a explicação que a religião delas dá sobre a morte, quais sentimentos e/ou pensamentos essa explicação lhes traz, se essa explicação deixa alguma dúvida sobre a morte e qual seria; se é mais difícil lidar com sua própria morte ou a de uma pessoa querida, com que frequência elas pensam na morte e por último se elas têm medo de morrer. Os dados coletados foram analisados de forma qualitativa e os resultados discutidos de acordo com a teoria estudada tendo como base a psicologia corporal, cujo criador foi Wilhelm Reich, e a abordagem neo-reichiana Bioenergética. O trabalho inicia-se com uma pequena explicação sobre a psicologia corporal e em seguida os capítulos, que foram distribuídos de acordo com os assuntos questionados nas entrevistas na seguinte ordem: Deus, fé, vida, morte e espiritualidade. Depois, os resultados, a análise e discussão dos dados, finalizando com a conclusão da monografia.

**Palavra-chave:** Deus. Morte. Psicologia Corporal. Vida.



## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>06</b>
<b>1 – PSICOLOGIA CORPORAL.....</b>	<b>08</b>
<b>2 – DEUS.....</b>	<b>10</b>
<b>3 – FÉ .....</b>	<b>12</b>
<b>4 – VIDA.....</b>	<b>14</b>
<b>5 – MORTE.....</b>	<b>17</b>
5.1. Medo ou negação da morte.....	18
<b>6 – ESPIRITUALIDADE .....</b>	<b>22</b>
<b>7 – PESQUISA .....</b>	<b>24</b>
7.1 Resultados.....	25
<b>8 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>9 – CONCLUSÃO .....</b>	<b>41</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>43</b>
<b>APÊNDICE 1 .....</b>	<b>45</b>
<b>APÊNDICE 2 .....</b>	<b>46</b>
<b>APÊNDICE 3 .....</b>	<b>47</b>

## 1 – INTRODUÇÃO

Esta monografia é parte importantíssima para a conclusão da especialização em Psicologia Corporal realizada no Centro Reichiano sediado em Curitiba, Paraná.

O tema central deste estudo será a morte e sua relação com a Psicologia Corporal, criada por Wilhelm Reich. O referencial teórico será feito através da Análise Bioenergética, cujo principal nome é Alexander Lowen.

A morte em si é uma grande incógnita que pode gerar insegurança na vida de várias pessoas. No contexto clínico, crianças, jovens e adultos, confiam suas histórias, pensamentos, sentimentos, incertezas, para nós psicólogos. Uma dessas incertezas refere-se justamente à morte de alguém que se ama e sua própria morte.

Como enfrentar algo tão próximo e tão vivo como é a presença da morte na vida? Ignorar, evitar pensar, fazer de conta que a morte não existe, serão os melhores caminhos a seguir?

Em alguns atendimentos clínicos de crianças, percebi a necessidade delas em saber o que acontecerá no futuro se seus pais morrerem e elas ficarem sozinhas no mundo. Muitas vezes, nós, adultos, não temos resposta para dúvidas como essas que podem também ser as nossas, como, por exemplo, se existe vida após a morte, se as pessoas mortas encontram aquelas que já morreram, se a passagem pela morte é um processo doloroso, enfim, são muitas perguntas sem respostas.

Todos esses pensamentos relacionados com a morte em si e pela ameaça de perder minha própria mãe há pouco tempo, fizeram com que eu refletisse sobre a morte e as emoções que podem envolver este tema.

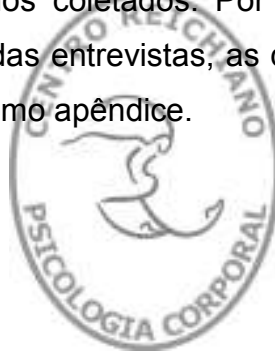
Embora minhas dúvidas e questionamentos sobre religião, Deus e a morte tenham me motivado a pesquisar esses assuntos, a neutralidade do estudo é total.

Acredito que para cada pessoa existe uma resposta diferente diante da situação de morte. Eu, primeiramente, não acreditava que a ameaça da perda de minha mãe fosse real. Depois veio o choque, a dor e, para minha alegria, a recuperação da saúde dela. Muitas pessoas não tiveram e não têm a mesma sorte que eu tive e eu sei também que não há como evitar perder alguém que se ama.

Após muito refletir sobre tudo isso resolvi escrever sobre a morte fazendo uma pesquisa qualitativa através de entrevista exploratória, com a participação de 10 mulheres, com idade entre 40 e 45 anos.

Para situar melhor o leitor, no primeiro capítulo há uma breve explicação sobre o que é Psicologia Corporal e a abordagem utilizada nesta pesquisa, que é a Bioenergética. O fundamental dessa área da psicologia é a inter-relação que existe entre o corpo, a mente, a emoção e a energia. Além disso, esta abordagem pode auxiliar e muito através das análises que faz sobre encorajamento físico e psicológico, pois podem levar as pessoas a desenvolver doenças e inclusive doenças fatais.

A seqüência dos capítulos foi escolhida de acordo com os assuntos abordados nas entrevistas (Deus, fé, vida, morte, espiritualidade) para aprofundar a pesquisa, pois, percebi que seria importante entender cada um deles. Em seguida vem a pesquisa, a apresentação dos resultados e a análise com as discussões dos dados coletados. Por ultimo a conclusão final. Em anexo segue o questionário das entrevistas, as declarações de concessão e a transcrição das entrevistas como apêndice.



## 1 – PSICOLOGIA CORPORAL

A Psicologia Corporal é uma maneira de compreender o ser vivo na dualidade mente e corpo, numa unidade energética, buscando estudar como se manifestam comportamentos e energias, tanto do psiquismo (mente) sobre o soma (corpo), quanto o seu contrário. Tem como objetivo ajudar o ser humano a reencontrar e regular sua capacidade energética, bem como pensamento e emoção para assim obter uma vida saudável. Esta abordagem teve suas origens com Wilhelm Reich, médico vienense que esteve ao lado de Freud e da psicanálise por algum tempo, mas com suas descobertas precisou romper, e criou sua própria escola, que preconizava a idéia do pensamento e da emoção serem indissolúveis e influenciarem-se mutuamente (VOLPI & VOLPI, 2003a).

Com sua nova escola, Reich retomou estudos sobre a teoria da libido, desenvolvida por Freud, e chegou ao sistema neurovegetativo, que afirmava “a direta ligação entre o corpo e a mente, ambos parte de um mesmo movimento energético” (VOLPI, 2000, p. 15).

Reich denominou inicialmente sua teoria de Economia Sexual porque trabalha com a economia e a distribuição de energia biológica no organismo, e um tempo depois desenvolveu a técnica de análise do caráter, onde as expressões emocionais eram interpretadas e na psicoterapia passou a utilizar intervenções corporais paralelamente à análise verbal (VOLPI, 2000).

Segundo Reich (1995, p. 17), o princípio básico da análise do caráter “é o restabelecimento da motilidade biopsíquica através da anulação da rigidez (encouraçamento) do caráter e da musculatura”.

O amor foi o centro na teoria de Reich, pois, para ele, a saúde psíquica do ser humano depende da potência orgástica, desde o ponto onde “[...] o indivíduo pode entregar-se, e pode experimentar o clímax de excitação no ato sexual natural. [...] As enfermidades psíquicas são o resultado de uma perturbação da capacidade natural de amar” (REICH, 1995, p. 15).

Segundo Volpi & Volpi (2003b), a Bioenergética é uma abordagem neo-reichiana, que surgiu após estudos e pesquisas na abordagem de Reich. Alexander Lowen e John Pierrakos foram seus criadores. Lowen conheceu Reich e sua teoria numa palestra sobre a análise do caráter e depois fundou, juntamente com outros seguidores de Reich, o Instituto Internacional de Análise Bioenergética em Nova Iorque.

Na Bioenergética busca-se conectar as emoções das pessoas para que elas, através dos exercícios corporais possam expressar-se mais livremente ao longo de sua vida. A isso se chama “verdadeiro *self*” (VOLPI & VOLPI, 2003b, p.19), ou seja, o indivíduo identifica e aceita sua natureza, sua realidade, que é única.

Por Bioenergética, compreende-se também que seja uma:

[...] maneira de entender a personalidade em termos de corpo e de seus processos, a saber, a produção de energia através da respiração e do metabolismo, e a descarga de energia no movimento, são as funções básicas da vida. A quantidade de energia que uma pessoa tem e como a usa determinam o modo como responde às situações da vida (LOWEN & LOWEN, 1985, p. 11).

É importante lembrar que há o funcionamento idêntico entre mente, corpo e o processo de energia de um ser humano. A terapia Bioenergética irá combinar esses três elementos para que a pessoa possa viver melhor; com prazer e alegria (LOWEN & LOWEN, 1985).

Segundo Carlino (2006), o corpo, a mente e o espírito são vistos pela Bioenergética como diferentes qualidades do *self* e estão inter-relacionados, diferente das práticas religiosas que os vêem como distintos uns dos outros. Esta abordagem tenta dissolver a armadura muscular, ou couraça, que a pessoa usa como defesa, para que a energia flua livremente entre corpo, mente e espírito.

Esta couraça produz o bloqueio energético e a rigidez no organismo humano e, com isso pode causar varias doenças, inclusive fatais. Juntamente com alguns movimentos corporais, a Bioenergética trabalha também com a respiração para desbloquear a energia da pessoa. Portanto, para que o indivíduo tenha saúde emocional, precisa desenvolver “[...] a capacidade de se entregar totalmente aos movimentos espontâneos e involuntários do corpo” (VOLPI & VOLPI, 2003b).

## 2 – DEUS

Quem é Deus?

Essa é uma pergunta difícil de responder para muitas pessoas, até para aqueles que dizem praticar uma religião e terem uma fé num Deus. Mas então, quem é este Ser?

Para Aranha (1993, p. 98), a relação entre todas as coisas faz com que se reconheça “a existência de um ser superior e necessário [...] porque, se as coisas são contingentes, já que não têm em si mesmas a razão de sua existência, é preciso concluir que são produzidas por causas a ela superiores”. E este ser superior é chamado de Deus.

Segundo Lowen (1986, p. 230), somente Deus é “onisciente e onipotente”. Aqueles que tentam comparar seu conhecimento com o de Deus, estão iludidos. O ser humano terá apenas uma parcialidade dessa sabedoria porque somos uma parte da totalidade da natureza e vislumbramos apenas um aspecto por vez.

Em Êxodo, capítulo três, versículo 14, há uma explicação bíblica sobre quem é Deus. “Deus respondeu a Moisés: ‘EU SOU AQUELE QUE SOU,’ [...] (aquele que se chama) EU SOU” (MAREDSOUS, 1997, p. 103).

No evangelho de João, capítulo três, versículo 16, Deus é considerado puro amor, pois amou tanto o mundo que “deu seu filho único, para que todo o que nele crer não pereça, mas tenha a vida eterna” (MAREDSOUS, 1997, p. 1.387).

Jesus, filho de Deus, ensinou que a existência não termina com a morte. No evangelho de Mateus, capítulo 22, versículos 31 a 32, o evangelista diz que Deus não é dos mortos, mas sim dos vivos.

Com relação à existência do inferno e à separação eterna do ímpio de Deus, se percebe no evangelho de Mateus, capítulo 25, versículos 41 a 46, que Deus julgará as pessoas por suas ações com as outras pessoas e aquelas que Ele julgar não merecedoras de estar com Ele, as enviará para o fogo e castigo eternos (MAREDSOUS, 1997, p. 1.316).

Olhar a morte de frente, não é tarefa fácil, mas existe essa possibilidade através da crença da continuidade da vida após a morte. Isso é “uma necessidade de sentir que nosso eu finito é parte de algo maior que permanece” (VIORST, 2004, p. 328).

Não ter consciência da morte significa que a pessoa se ocupa muito com esta vida, com ações que somente beneficiam esta existência; tomam muito tempo e energia e são limitados a esta realidade. Parece não fazer muito sentido, pois os benefícios que se faz para suprir os desejos deste corpo cessam porque ele vai deixar de existir. Não pensamos que a morte pode se aproximar a qualquer momento, e isso acontece por estarmos muito apegados a esta vida, à sua permanência (LAMA, 2004).

É interessante observar que não há certo nem errado, a crença é muito pessoal e por este motivo, consta nesse trabalho não só idéias cristãs, pois, independente da crença, cada uma tem uma forma de ver a vida e a morte.



### 3 – FÉ

Para Bueno (1996, p. 290), fé significa “crença, confiança”.

Lowen (1983) acredita que, se a pessoa tem fé forte e fé ativa, sua vida apresenta movimento, não é algo cristalizado, sem energia; se, ao contrário disso, o indivíduo fica estagnado, não quer mudanças, ele não tem fé. É o que acontece com o deprimido. “Na perda de fé, as pessoas parecem perder também o desejo e o impulso de se lançarem na vida, de procurarem suas extensões, e lutar. Sentem que não há nada para se buscar, nada por que lutar” (p. 137).

Ter fé, não é algo fácil, mágico, como um objeto pronto para ser comprado. Ela, a fé, tem relação com a essência de vida para cada um e não depende de qual Deus é seguido. O poder da fé está na sua natureza, não em seu conteúdo. O conceito de fé é muito importante para entender como o homem se relaciona consigo mesmo e com o mundo (LOWEN, 1983).

O mundo está em perigo porque as pessoas têm muito poder e pouca fé. Lowen (1983) afirma que o resultado disso será a depressão e a violência. A pessoa que se sente sem forças para realizar seus sonhos, deprime e aquela que tem poder, buscará mais poder para lutar por aquilo que considera injustiça social.

Na vida temos momentos altos e baixos, de sucesso e fracasso, de tristeza e alegria. São sonhos desfeitos, perdas dolorosas, problemas financeiros, de saúde e de morte. Por muitas vezes, frente a essas dificuldades, achamos que o sofrimento ou decepção vão consumir as esperanças e, nessas situações se percebe a fé ou, a falta dela, a confiança em continuar lutando pela vida, bem como a pequenez do ser humano. (PENEDO, 2006).

A vida é como uma montanha russa, com subidas e descidas. Nas variadas situações, as pessoas apresentam características egoístas e arrogantes, se sentem poderosas e autoconfiantes (subida); e em outras situações, se sentem fracas, deprimidas, sem energia (descida). São os altos e baixos da vida. Para sentir paz, precisa haver amadurecimento, conhecimento dos valores e propósitos da própria vida e renovar, abandonando aqueles hábitos egoístas e mesquinhos. Precisa haver auto-conhecimento, sensibilidade, criatividade e fé (PENEDO, 2006).

A vida com fé é algo que se estende para além de nós mesmos chegando às outras pessoas e, portanto, a Deus, pois ela nos encoraja a seguir na direção do que é divino, desenvolvendo qualidades como amor, compaixão, mansidão e paz (PENEDO, 2006).

No evangelho de Mateus, capítulo 21, versículo 21 e 22, há um comentário de Jesus sobre as obras que se pode fazer com fé e coragem e conseguir muitas realizações através da oração com fé:

<sup>21</sup>[...] Em verdade vos declaro que, se tiverdes fé e não hesitardes, não só fareis o que foi feito a esta figueira, mas ainda se disserdes a esta montanha: Levanta-te daí e atira-te ao mar, isso se fará... <sup>22</sup>Tudo o que pedirdes com fé na oração, vós o alcançareis (MAREDSOUS, 1997, p. 1.310).

Fé é acreditar em algo firmemente, mesmo quando outros estão contradizendo e ameaçando; é crer naquilo que não se vê, mas que se sente. Como em tantos outros exemplos da história da vida humana, no segundo livro de Macabeus, capítulo sete pode-se ter uma idéia do que seria isso, ter fé total, inabalável. O relato conta que uma mãe com seus sete filhos foram mortos por não mudarem de opinião. Os poderosos daquele tempo queriam que esta família se curvasse aos costumes deles, que era de comer carne de porco; mas com isso estariam negando a crença deles e de seus antepassados. Ofereceram-lhes bens materiais, posição social e, no entanto, eles continuaram firmes naquilo que acreditavam e que tinha valor para eles. Mesmo vendo que seria seu fim, cada um sofreu penosamente seu martírio. Foram torturados e mortos um a um, todos os filhos e a mãe. Perante os olhos de cada um que permanecia a morte se aproximava, mas acreditavam na ressurreição de Deus e em Sua misericórdia. Sua fé era total, pois, para eles, a morte do corpo não era nada, havia uma grande esperança de vida eterna com Deus (MAREDSOUS, 1997).

Para Lowen (1983, p. 151), “a fé é uma qualidade do ser: de estar em contato consigo mesmo, com a vida e com o universo. É uma sensação de pertencer a uma comunidade, a um país, e à Terra.”

## 4 – VIDA

Vida é:

Estado de atividade funcional, peculiar aos animais e vegetais; existência; tempo decorrido entre o nascimento e a morte; modo de viver; animação em composições literárias ou artísticas; animação; vitalidade; subsistência (BUENO, 1996, p. 679).

Quando o ser humano se entrega às sensações é como se ele se rendesse à espontaneidade, à vontade e natureza do corpo e da vida. No entanto, seu sistema defensivo age como defesa contra a vida porque tem medo de ficar a mercê de si mesmo, ou seja, ergue barreiras de defesa contra a vida (LOWEN, 1986).

O que falta, talvez, seja a coragem para mudarmos de hábitos. Ficamos nos enganando, tentando não sentir dor, e evitamos dar uma parada para respirar e sentir prazer. Algumas pessoas chegam mesmo a entrar em desespero, não tem esperança e até podem pensar em suicídio ao perceber que suas vidas não têm sentido de existência. Parece haver um vazio na barriga, ou seja, “[...] uma falta da sensação de si mesmas” (LOWEN, 1986, p. 178).

Para falar em vida precisa se pensar em sentido dessa vida. A vida pode ser considerada importante individualmente e no sentido de humanidade. A vida da humanidade será vista como preciosa por aqueles que têm a fé como centro em suas vidas. No entanto, quando o homem se preocupa apenas com sua vida, despreza a vida dos outros. Dessa maneira sua própria vida ficará vazia e sem sentido (LOWEN, 1983).

Muitas pessoas vivem conforme o grupo se comporta e algumas sociedades vivem na individualidade, no isolamento, preocupadas com elas mesmas, vivendo uma vida para si esquecendo-se da existência da humanidade. Um dia quando a morte é constatada por elas a vida fica vazia e sem sentido porque cada ser humano deve morrer. Viver enclausurado não mudará o fato de que um dia, cedo ou tarde irá morrer (ELIAS, 2001).

Portanto, o sentido da vida está relacionado com uma categoria social. O que pode ser significativo para um grupo pode não ser para outro e assim, as pessoas fazem suas escolhas de acordo com aquilo que tem significado comum para elas. O que a pessoa é e o que ela faz tem ligação com a forma

dela se relacionar com os outros. “O ‘sentido’ é em geral tratado como mensageiro do ‘mundo íntimo’ de um indivíduo enclausurado” (ELIAS, 2001, p. 66).

É o próprio ser humano quem pode estabelecer seus objetivos, criar e dar sentido a sua vida. Não há nada estabelecido previamente, o que a humanidade pode fazer é, em conjunto, criar um sentido para ela mesma, que possa guiar suas vidas. Não tem nada pronto. O homem pode cuidar de si mesmo, mas espera que o outro faça por ele. E isso é uma atitude infantil. A humanidade precisa amadurecer e encontrar um sentido para suas vidas e também para ela (ELIAS, 2001).

Para Lowen (1986), o amadurecer é um processo onde a pessoa idosa vivenciou seu presente intensamente quando era bebê, ansiou pelo futuro quando adulta e na velhice pode olhar para seu passado e observar o significado de tudo isso.

Sabedoria é perceber que a vida é uma viagem, cujo significado se encontra no próprio percorrê-la e não em seu ponto de chegada. A pessoa sábia é como a Esfinge, no sentido de ter reconciliado em si mesma as forças opostas da natureza humana, o corpo animal e a mente divina (LOWEN, 1986, p. 231).

Para conquistar sabedoria é preciso ver e aceitar as incoerências humanas, ir fundo no coração das coisas e não ficar apenas na sua superfície, pois lá não tem certo ou errado, bom ou mau. Entre tantas coisas a sabedoria “Significa ver o ser humano como o animal que é, [...] saber que existe a hora de viver e a hora de morrer, [...] é saber que a pessoa existe para celebrar a vida” (LOWEN, 1986, p. 232).

O homem vive um dilema. Esforça-se para superar sua natureza e destino com o intuito de sentir-se seguro, mas todo esse esforço pode ser em vão porque quanto mais se empenha para construir sua segurança externa, a insegurança interna aumenta também. Quando a vida se apresenta muito penosa e o ser humano tem sua vida inibida, ele sente medo de se soltar e de ser ele mesmo (LOWEN, 1986).

Lowen (1986), afirma que tanto o medo da vida quanto o medo do sexo apresentam pontos em comum que assustam as pessoas. “A vida e o sexo são imprevisíveis, estão além do controle do ego, são de natureza intrinsecamente explosiva” (p. 117). É essa explosão de qualidade de vida

comparada ao sexo que nossa cultura tenta eliminar para controlar e se defender das instabilidades da vida. No entanto, a vida fica sem graça, numa monotonia mecânica que impede a criatividade, pois as pessoas são quase obrigadas a colocar toda sua energia para a produção e não para a criação.

A natureza do ser humano é de buscar o prazer e somente se altera quando há um interesse de prazer maior ou por necessidade de sobrevivência, suportando a dor, sem o prazer, para poder viver (LOWEN, 1984).

Na sociedade de massa, é o sucesso que distingue o indivíduo da multidão. Diz-se que a pessoa bem-sucedida 'realizou-se'. [...] é invejado pela multidão, que vê em seu êxito uma aura de poder e imagina que através desse êxito todos os problemas desaparecerão ou pelo menos serão significativamente reduzidos (p. 73).



## 5 - MORTE

Quando se fala em morte, parece que o ar fica mais pesado, as pessoas se tornam mais fechadas e não gostam muito de tocar nesse assunto. E, por mais estranho que pareça, a morte é a única certeza da vida. Uma hora ou outra ela chegará, como naturalmente acontece no processo de tudo que existe. Como diz Aranha & Martins (1993, p. 331): “A morte é o destino inexorável de todos os seres vivos”.

Segundo Jowett (2007), morte, também considerada óbito ou passamento, refere-se “tanto ao término da vida de um organismo como ao estado desse organismo depois do evento”.

Com relação à morte, May (1987), ressalta a impossibilidade de que, nós, seres humanos, possamos durar para sempre. Essa idéia, de morte certa, faz com que levemos mais a sério o nosso momento presente, pois ele é único e efêmero. Em nosso dia-a-dia, fazemos coisas que, na maioria das vezes, não temos interesse, e deixamos passar muitas coisas que gostaríamos de fazer.

Muitos adultos, para proteger as crianças da dura realidade da morte, ou talvez porque também não saibam a verdade sobre a morte, inventam histórias como formas de descrever às crianças o que acontece quando uma pessoa morre: “ ‘seu avô está no céu agora’, ‘sua mamãe olha para você lá do céu’, ‘sua irmãzinha agora é um anjo’ ” (ELIAS, 2001, p. 48).

Essa maneira de explicar a morte para as crianças demonstra como a sociedade tenta ocultar a possível realidade da finitude humana, principalmente com os menores. Esta mesma sociedade censura, rígida e estritamente, algumas manifestações diferentes de outras culturas sobre a expressão da morte, como por exemplo, fazer uma comemoração no enterro, para encobrir esta situação com o intuito de tranquilizar e dar segurança ao próprio grupo (ELIAS, 2001).

Lowen (1986, p. 190) afirma que “a morte é um destino a que ninguém pode escapar” e que podemos escolher como queremos morrer: sendo covardes ou heróis. O herói encara a morte sem medo, porque durante sua vida viveu sem medo dela. O covarde fugiu várias vezes de encarar a vida de frente, se escondeu, se cobriu para se proteger ao invés de ter uma atitude heróica diante da vida.

Outro ponto sobre a morte é que ela tem forte ligação com a fé. Se uma pessoa em situação de roubo, ficar apavorada, nervosa e com medo, poderá colocar tudo a perder pela forma dela reagir. Se confiar que vai dar tudo certo, tiver fé, pode ser que consiga sobreviver. Ter fé pode ser decisivo para que alguém sobreviva ou morra. Fé e força estão interligadas, pois se não tem fé na vida, não se tem ânimo para continuar a lutar, não se tem força e energia para se movimentar, fazer o que precisa ser feito (LOWEN, 1983).

Por ser considerada como um ponto final, o pensamento sobre morte dá a impressão de vazio e apresenta conotação negativa. Na verdade, as pessoas têm muito medo de viver, pois o que se vê é falta de empenho, comprometimento e não querem correr riscos na vida e, por estes motivos é que as pessoas temem a morte (GAIARSA, 1986).

Lowen (1986) comenta que a pessoa aceita melhor a morte quando ela tem garantias de que a vida irá continuar porque sentirá que morrendo, ainda faz parte da existência e que logo será também parte do todo.

### **5.1 – MEDO OU NEGAÇÃO DA MORTE**

Sentir medo frente alguma ameaça de vida é totalmente natural, apesar da sensação de mal-estar. O medo faz com que as pessoas fiquem em estado de alerta, se adaptem a novas situações, e podem ter maior preparação emocional diante de acontecimentos que gerem ansiedade. Em grau maior o medo ou ansiedade pode se transformar em fobia, o que prejudica a pessoa porque há uma reação inadequada do sistema nervoso central. Quando a pessoa está muito ansiosa, ele interpreta situações cotidianas como perigosas e leva ao descontrole orgânico (BALLONE, 2001).

Medo é quando existe uma ameaça de dor realizada por força que seja sentida como superior e a sensação faz com que a pessoa recue para não se machucar. Apesar de a razão tentar controlar a emoção, não consegue; e a pessoa poderá escolher entre lutar ou fugir. O que determinará a ação de alguém será sua força de vontade frente àquela situação apresentada (LOWEN, 1984).

Lowen (1997, p. 184) afirma que, de forma consciente ou não, todo paciente tem “medo de abrir mão do controle egóico e entregar-se ao corpo, ao *self*, à vida”. Um dos aspectos desse medo é o medo da morte que está escondido, embaixo da superfície, não permitindo a entrega ao corpo e à vida.

O medo da morte nem sempre é reconhecido ou aceito. Algumas vezes, esse sentimento chega a ser negado e a pessoa tenta escondê-lo de si mesma porque é algo insuportável. Conscientemente ou não, algumas pessoas procuram afastar a idéia da morte. É mais fácil continuar a viver sem pensar na morte, negando-a para não precisar confrontar com a ansiedade que a visão da separação causa (VIORST, 2004).

Para Reich (1995) o que se percebe no homem moderno é um encorajamento de seu caráter contra sua natureza interna e contra a miséria social que o cerca. Isso faz com que o homem se isole e fique alienado a respeito da vida e cresça sendo hostil à vida. Esta alienação origina-se do social e da economia de um povo.

O caráter pode ser visto como:

[...] o comportamento de uma pessoa frente aos estímulos recebidos do meio. É a forma de agir e reagir, demonstrada por meio de gestos, postura, tom de voz e vários outros comportamentos que defendem o Ego dos perigos internos e externos. O caráter é composto pelos componentes herdados (temperamento) e pela personalidade, são somados às experiências adquiridas do meio ambiente durante as etapas do desenvolvimento pelas quais a criança irá passar, desde a gestação até chegar à adolescência, época em que o caráter se estabelece. São as sensações tidas como desagradáveis durante cada etapa do desenvolvimento que irão proporcionar um bloqueio afetivo na etapa em que a criança estiver atravessando e, conseqüentemente, deixar registros negativos que terão sua implicação em seu comportamento futuro (VOLPI, 2003d).

Em Psicologia Corporal o caráter é resultante da forma como a pessoa percorreu as primeiras etapas de formação de sua vida, desde o momento da fecundação, observando se houve algum estresse numa das fases de desenvolvimento que pudesse gerar bloqueios, os quais se dão por situações estressantes (VOLPI & VOLPI, 2004).

Hoje em dia o prazer natural de trabalhar e de ter outras atividades quase se perdeu dando lugar ao dever compulsivo, transformando a estrutura das pessoas como impotentes e temerosas frente à vida (REICH, 1995).

Queremos tanto que essa vida seja eterna, acreditamos que estamos aqui não por acaso, mas por algum motivo especial, nos apegamos à idéia de uma outra vida, vida após a morte, talvez para que nossa angústia diminua e retarde o momento final. Segundo Arruda & Martins (1993, p. 331), “a crença na imortalidade, na vida depois da morte, simboliza bem a recusa da própria destruição e o anseio de eternidade”.

Em nossa sociedade as pessoas não têm tempo para quase nada, o trabalho é o lugar onde elas passam a maior parte do dia e muitas vezes, não é ali que gostariam de estar, mas precisam ganhar dinheiro para sobreviver. Arruda & Martins (1993), comentam que a dificuldade das pessoas em relação à morte pode estar relacionada com uma incapacidade delas em lidar com sua própria vida.

As pessoas estão tão ocupadas que não pensam antes de agir, fazem tudo para seu prazer imediato sem se importar muito com o resultado de suas ações e o que irão deixar para seus herdeiros. Aranha & Martins (1993), afirmam que é preciso haver um resgate da consciência da morte, pois ao perceber que a vida tem um fim, a humanidade poderá fazer outras escolhas, avaliar suas atitudes e priorizar valores que até então foram deixados de lado.

Nos dias de hoje, podemos perceber que há grande preocupação de muitas pessoas com o aquecimento global e a conseqüente idéia de fim do planeta se algo não for feito logo para mudar o rumo.

Outro fator que faz as pessoas fugirem um pouco do assunto morte é a negligência e o descaso com o idoso, com o moribundo, pois quem está vivo, de alguma forma pode pensar que a morte é contagiosa e ameaça suas vidas. Com isso acabam se afastando dos mais velhos e doentes, justamente no momento em que precisam de afeto e ajuda (ELIAS, 2001).

Porque será que isso acontece?

Infelizmente a idéia de velhice e doença pode estar relacionada com a morte, ou seja, tanto uma quanto a outra, aparentemente, estão mais próximos de morrer do que outras pessoas. Ao aproximar-se deles, as pessoas podem sentir medo de se contaminar e vir a morrer ou ficar doente também (ELIAS, 2001).

Talvez seja difícil estar perto de pessoas que podem morrer a qualquer momento, mas quem é que sabe o momento certo de sua morte? Se existe uma crença na vida após a morte porque então temer a morte?

Carlino (2006) dá sua opinião: “Eu vejo este mito da vida após a morte como uma defesa contra o medo de morrer ou se deixar ir. Se nós acreditamos que há vida após a morte, então nós não temos de nos deixar ir completamente, uma vez que somente perdemos nosso corpo” (p. 12).

Na Bioenergética existem técnicas que ajudam as pessoas enfrentarem a mortalidade através de contínuo trabalho consigo mesmos,

reexperimentando a dor e o medo infantis, para tornar-se uma prática que liberte e promova a vida (CARLINO, 2006).

Sendo assim, precisamos enfrentar nossos medos para viver de uma forma mais livre e segura, sem temer a morte de forma neurótica, mas vivendo a experiência da vida com o entendimento de que ela faz parte de nossa existência.

A terapia coloca-nos em contato com nossas defesas caractereológicas, mas é um processo para toda a vida suavizar nossas defesas e couraças. Quanto mais nós nos deixamos ir a nosso medo da morte, menos temerosos da vida e da nossa mortalidade nos tornamos. [...] Qualquer sentimento singular às nossas defesas de caráter precisam ser revisitados. Quando fazemos isto, nós encaramos nosso medo da expansão da vida e da derradeira contração da morte (CARLINO, 2006, p. 12).

O medo de morrer está relacionado com o medo que as pessoas idosas têm de perder tudo aquilo que realizaram e criaram, de verem a destruição de tudo o que foi significativo para elas. O que se faz hoje influencia nas gerações futuras, mas o homem muitas vezes, não valoriza seu passado, nega a dependência que tem com os outros porque não aceita que há um fim de tudo, que é a morte (ELIAS, 2001).

O ponto principal é a liberdade interna para se expressar e se manifestar no corpo de forma graciosa, suave e cheia de vitalidade, sem quaisquer sentimentos de culpa, vergonha e constrangimentos. Esta é uma qualidade que se apresenta em todos os animais selvagens, menos na maioria dos civilizados. A estes falta a expressão inocente e espontânea de agir sem máscaras (LOWEN, 1997).

Vários sentimentos tomam conta de nós, a raiva, a culpa, o desespero, a incredulidade, a não aceitação, o apego aos sonhos e fantasias que utilizamos como forma de expressar nossa dor. São formas, sem sucesso, que usamos como tentativa de negar a dura realidade de nossa perda (VIORST, 2004).

## 6 – ESPIRITUALIDADE

Quando se fala em espiritualidade pode-se pensar em religiosidade, mas não é intenção desta pesquisa dar ênfase a uma ou outra religião. Este trabalho busca o máximo de neutralidade possível.

Bueno (1996, p. 265) diz que espiritualidade é a “qualidade do que é espiritual” que por sua vez, “diz respeito ao espírito; incorpóreo; místico; devoto”.

De natureza espiritual, a igreja se interessa em salvar a alma do rebanho persuadindo e educando para a verdadeira religião. Ao longo da história humana, os deuses tiveram valor funcional para as atividades que os homens desempenhavam como no plantio e colheita. Os atos humanos tiveram sentido religioso para que as divindades pudessem protegê-los em todos os momentos (ARANHA, 1993).

As religiões monoteístas, resultantes da moral que se concentra no bem e mal, são abordadas pelo lado racional, não mais pelo emocional como era antigamente e o foco se concentra no poder da justiça. “É pelo exercício do livre-arbítrio, agora, que o homem entra em contato com o sagrado. Ao dar a sua livre adesão ao bem, torna-se um aliado da divindade, praticando o dever religioso” (ARANHA, 1993, p. 58).

Reich (1995) comenta que a religião age como ditadora se não permite a liberdade da ciência também. Ao julgar moralmente as situações, confundindo sentimentos naturais da vida com pornografia, arruína a felicidade natural do amor, pois declarar-se enviado de Deus, dizendo às pessoas o que devem ou não pensar e fazer, é mais fácil do que expor-se “à luta do choque de opiniões entre a racionalidade e a irracionalidade. [...] É mais conveniente ditar o comportamento aos subordinados, do que guiar esse comportamento protegendo aquilo que apresenta de singular” (REICH, 1995, p. 25).

Por isso, aqueles que não têm fé no processo vital, ou que a perderam, estão à mercê da influência subterrânea do medo à vida, que dá origem à ditadura. O processo vital é inerentemente ‘racional’. Torna-se ‘distorcido’ e grotesco se não lhe é permitido desenvolver-se livremente. Quando se ‘distorce’ o processo vital, pode-se apenas engendrar o medo. Somente o conhecimento do processo vital pode dissipar o medo (REICH, 1995, p. 25).

Lowen (1997, p. 239) diz que “espiritualidade não significa ir à igreja ou pertencer a uma ordem religiosa. [...] refere-se a sentimentos ou excitação em relação à natureza, à vida e ao universo”.

A influência das religiões, com seus códigos, estimulam a humanidade a lutar por sua sobrevivência, por exemplo, ao dizer que a raça humana precisa procriar, mas não estimulam a se entregar. Essa entrega pode ser qualquer coisa que deixe a pessoa feliz, que se sinta viva, capaz de reagir e de lutar por algo, correr atrás dos desafios ao invés de desanimar perante alguns obstáculos (COELHO, 2006).

A psicologia teve início como ciência originada da filosofia. Por isso, o termo psicologia vem da união das palavras gregas “*psyché* e *logos*” que querem dizer estudo da mente ou da alma (DAVIDOFF, 2001, p. 6).

Ao estudar a *psyché* de alguém, ou, sua alma, analisa-se também, como este corpo expressa plenamente sua essência. Serbena & Raffaelli (2007), comentam sobre isso:

Para Aristóteles, *psyche* ou alma é a forma de um corpo natural tendo a vida em potência; a alma é a realidade do corpo vivo. Com isso, afirma a alma como a entelequia (plenitude) do corpo. O ser é o *quid* (essência) de cada coisa existente, que torna essa coisa individual, pois o ser se diz em vários sentidos. Assim, o comportamento seria a expressão do movimento anímico, isto é, da alma em ato (SERBENA & RAFFAELLI, 2007).

Diante disso pode-se pensar que o indivíduo que viveu plenamente sua essência durante a vida, é alguém que tem o pensamento e o comportamento em total harmonia, sem conflito. Em Psicologia Corporal este indivíduo passou pelas etapas de desenvolvimento sem grandes comprometimentos nos impulsos naturais e sem ter sofrido exageradamente frustrações impostas rigidamente. O nome dado a este caráter é genital, ele é o caráter final de uma pessoa; é auto-regulado e não tem bloqueios. É muito raro de se encontrar um caráter como esse, genuinamente puro sem outros traços característicos (VOLPI, 2003c).

Auto-regulação é a capacidade que o próprio ser humano encontrou para regular a energia de seu corpo e conseqüentemente os pensamentos e emoções (VOLPI & VOLPI, 2004).

## 7 – PESQUISA

A pesquisa foi qualitativa e os dados obtidos através de entrevista exploratória, com a participação de 10 mulheres, com idade entre 40 e 45 anos.

A escolha dessas participantes se deu porque alguns pacientes da faixa etária de 10 anos apresentaram medo de morrer e/ou que seus pais viessem a morrer. E percebi que algumas mulheres com idade próxima de 40 anos têm filhos dessa faixa etária.

Primeiramente, precisava saber o que perguntar. Queria saber sobre os pensamentos de outras pessoas a respeito da morte, como elas lidam com esse assunto e que sentimentos podem estar envolvidos.

Na entrevista, procurei saber o que elas pensam sobre Deus, fé, vida, morte, religião e medo. Esses assuntos foram incluídos numa entrevista exploratória, cujo título era Ciclo Vital, com o total de 14 perguntas, sendo as quatro primeiras de dados pessoais: idade, sexo, escolaridade e religião.

A escolha das entrevistadas foi feita com a ajuda de terceiros, ou seja, perguntei para pessoas próximas se elas sabiam de alguém que poderia participar da pesquisa e que estivesse na faixa etária de 40 a 45 anos. Esse cuidado foi necessário para não correr o risco de entrevistar pessoas que não tivessem a idade sugerida ou que se recusassem a participar da pesquisa.

Sendo assim, procurei falar previamente com as escolhidas, convidando-as para participar da pesquisa sem entrar muito nos detalhes das perguntas explicando que seria para a minha monografia e o assunto seria o ciclo vital, portanto, o ciclo da vida delas. Agendava o dia e horário com elas e para facilitar me dispus a encontrá-las, salientando que fosse num momento mais tranquilo para que não houvesse interrupções.

Em algumas entrevistas utilizei o gravador, solicitando previamente, para melhor coletar os dados. A duração de cada entrevista manteve-se por volta de 20 minutos.

As perguntas foram feitas com a intenção de saber o significado de Deus na vida das entrevistadas, como está sua fé Nele, o que é a vida, a morte, como sua religião percebe a questão da morte, como essas mulheres lidam com a idéia de morte e se elas sentem medo de morrer.

Esses assuntos foram escolhidos para entender se a fé em Deus pode influenciar nas crenças que as pessoas têm sobre a morte, se a religião ajuda

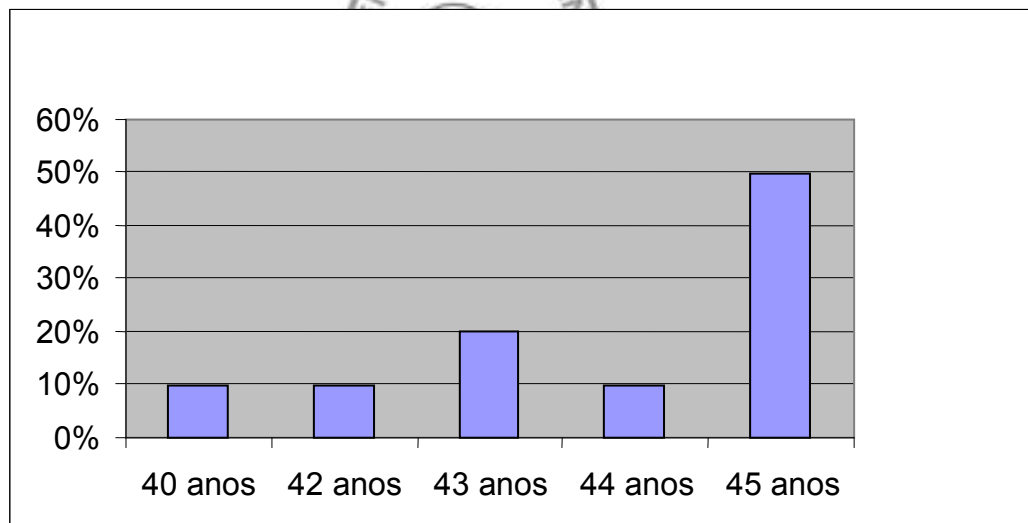
ou não a compreender esse processo e que sentimentos as entrevistadas manifestariam sobre a morte.

Os resultados foram obtidos após a transcrição das respostas, organizadas em tabela (Apêndice 3) para melhor visualização, e utilizada posteriormente para a análise do conteúdo das entrevistas.

Após a tabela pronta as respostas passaram por uma pré-análise e classificação de elementos textuais para categorização, ou seja, foi feita uma investigação do que cada resposta poderia ter em comum com as outras numa mesma questão. Feito isso foram agrupadas e colocadas num gráfico em forma de coluna com dados em porcentagem para melhor visualização dos resultados bem como análise e discussão dos mesmos para posterior inferência.

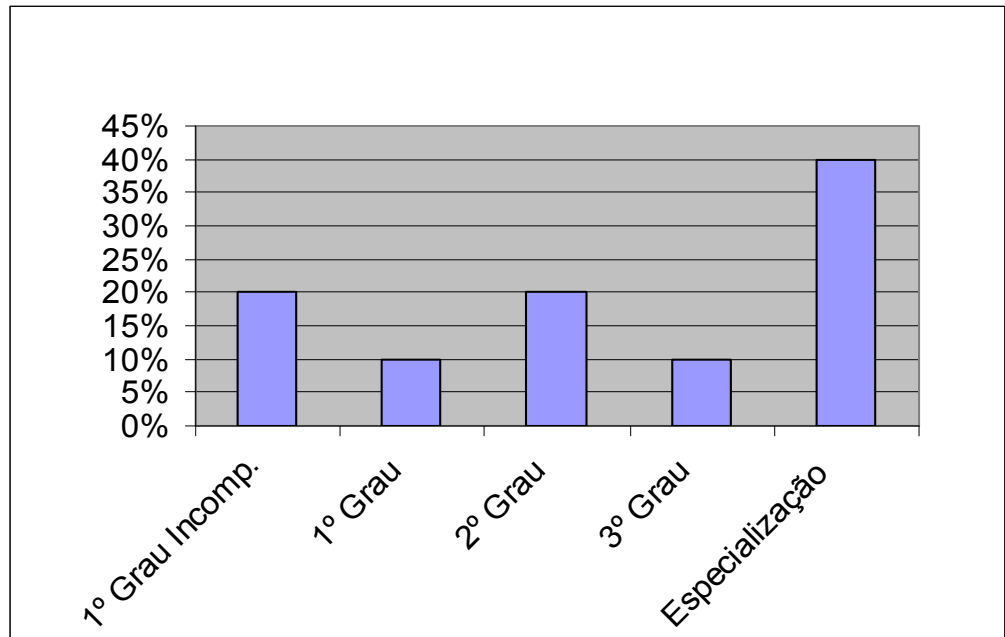
### 7.1 – RESULTADOS

A idade das participantes para esta pesquisa variou de 40 a 45 anos, sendo distribuídos da seguinte forma: 50% com idade de 45 anos, 20% com 43, 10% com 44, 10% com 42 e 10% com 40.



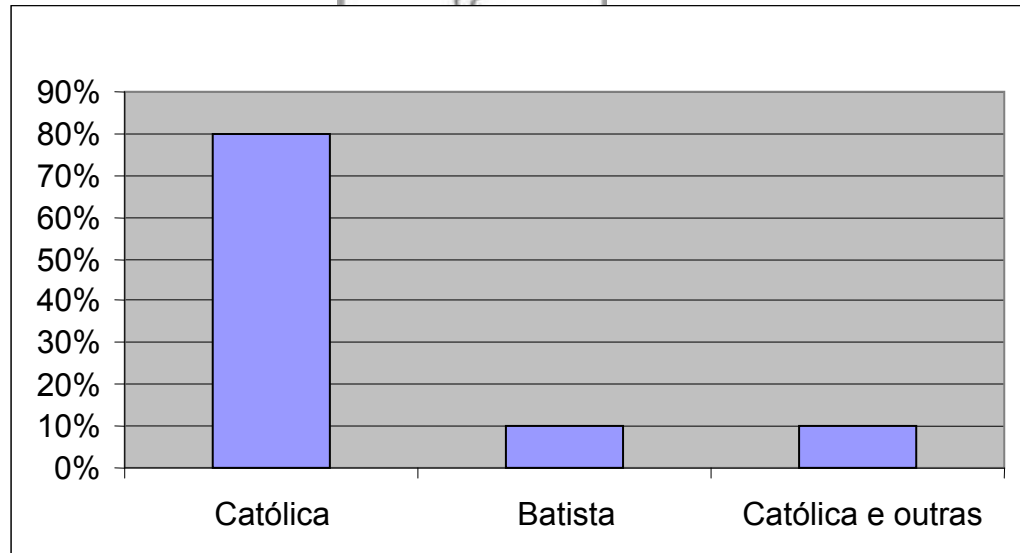
**Gráfico 1 – Faixas Etárias**

A escolaridade variou de especialização a 1º grau incompleto. Com especialização, 40%; 2º grau completo, 20%; 3º grau completo, 10%; 1º grau completo, 10%; e com 1º grau incompleto, 10%.



**Gráfico 2 – Grau de instrução**

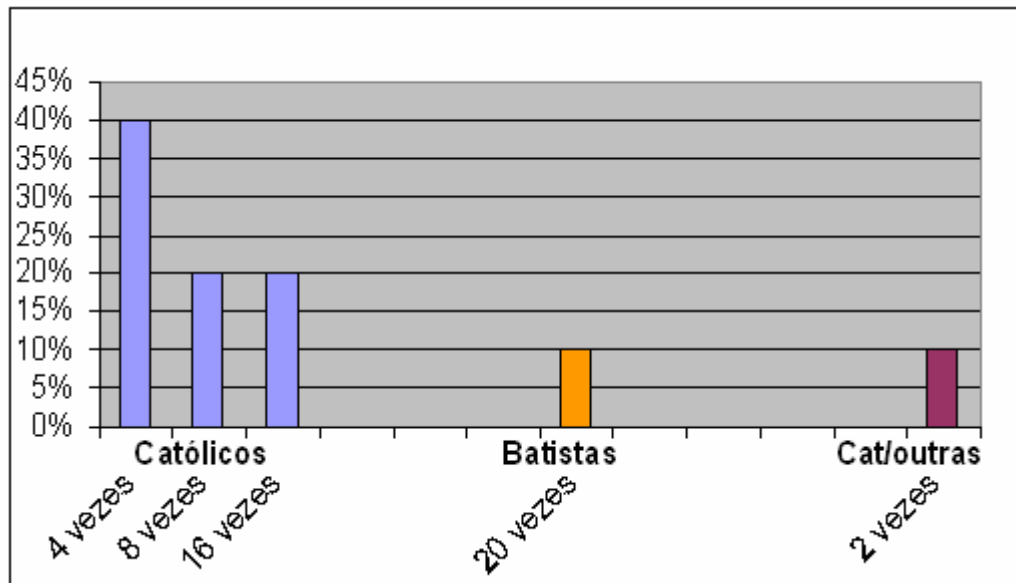
No que se referem à religião, todas participantes são Cristãs. 80% das entrevistadas são praticantes da Igreja Católica, 10% são da Igreja Batista e 10% praticam outras religiões Cristãs.



**Gráfico 3 – Religião**

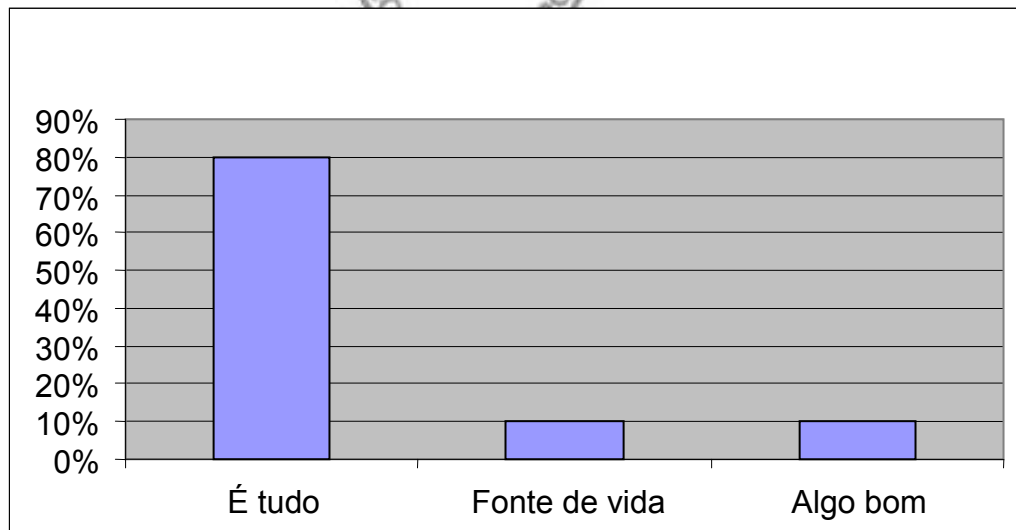
Quanto à frequência, 80% das participantes da Igreja Católica se dividem em: 40% praticam uma vez por semana, ou seja, quatro vezes ao mês; 20% praticam duas vezes por semana num total de oito vezes ao mês; e 20% quatro vezes por semana com total de dezesseis vezes ao mês.

Os 10% participantes da Igreja Batista freqüentam cinco vezes por semana num total de vinte vezes por mês. E os 10% restantes, que praticam a Igreja Católica e outras religiões, freqüentam duas vezes por mês.



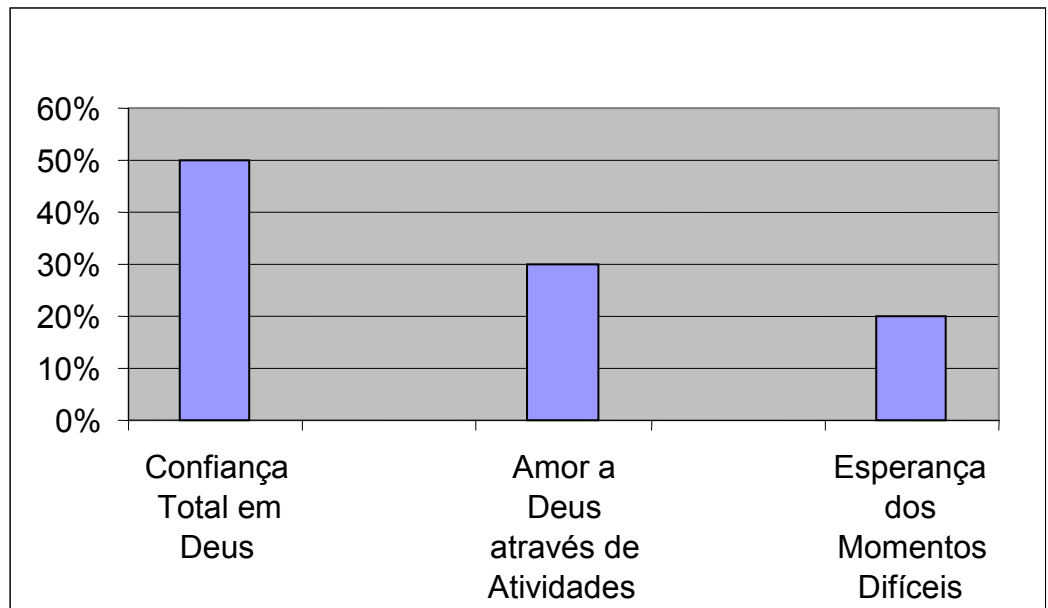
**Gráfico 4 – Freqüência das participantes em sua religião**

Quanto ao significado de Deus, 80% das participantes disseram que Deus é tudo, 10% que Ele é a fonte de toda vida e os outros 10%, que Deus é algo bom.



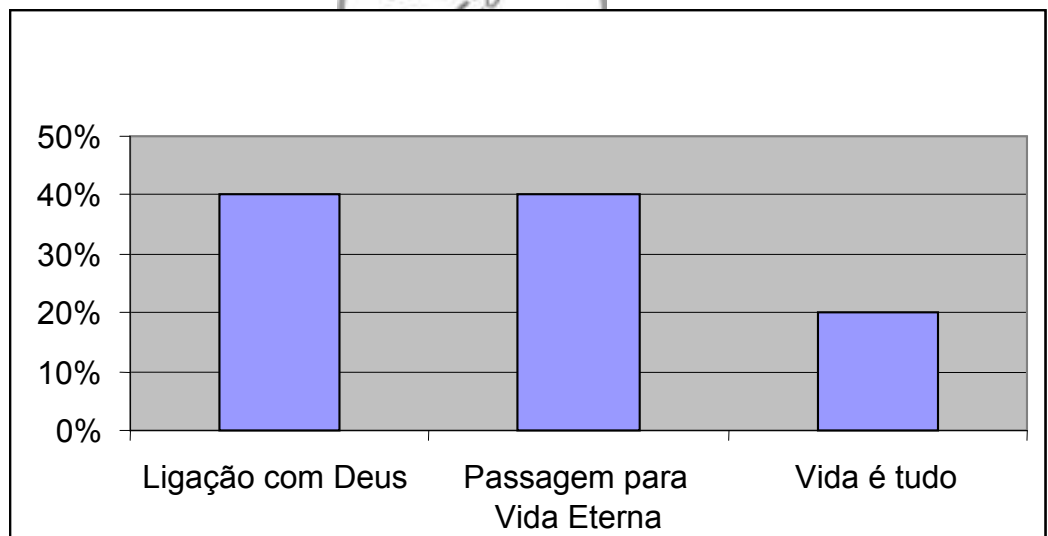
**Gráfico 5 – Significado de Deus**

Com a questão sobre a definição de fé 50% disseram que confiam totalmente em Deus; 30% expressam o amor a Deus através das atividades desenvolvidas na Igreja; 20% têm esperança em Deus nos momentos difíceis.



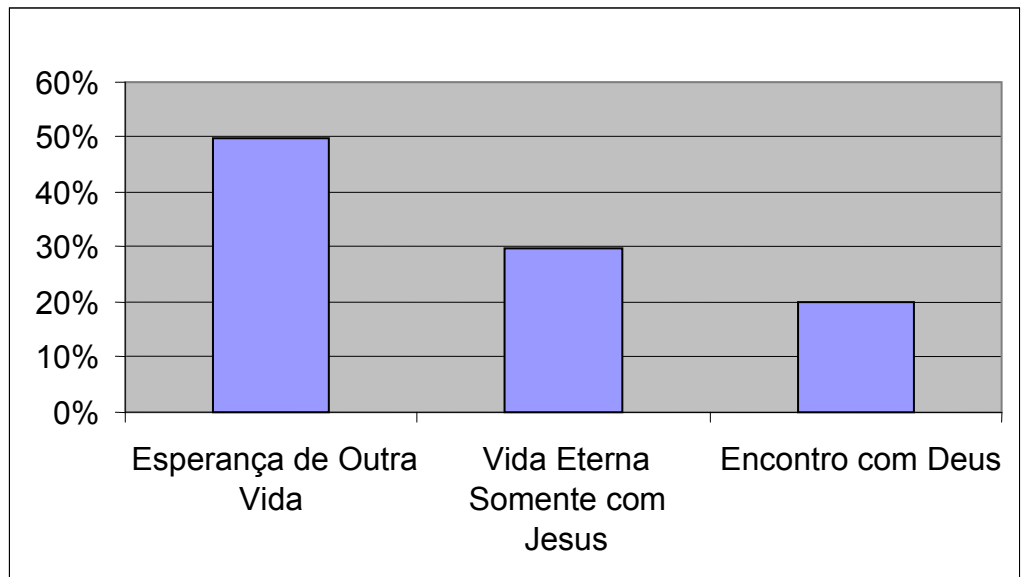
**Gráfico 6 – Significado de fé**

No significado da vida, 40% responderam que a vida tem sentido se estiver ligada a Deus em tudo o que fizer; 40% comentam que a vida é uma passagem para vida eterna com Deus; 20% disseram que vida é tudo.



**Gráfico 7 – Significado de vida**

A morte, para 50% das entrevistadas significa a esperança de outra vida; 30% dizem que acreditam em vida eterna somente com Cristo; e 20% entendem a morte como um encontro com Deus.



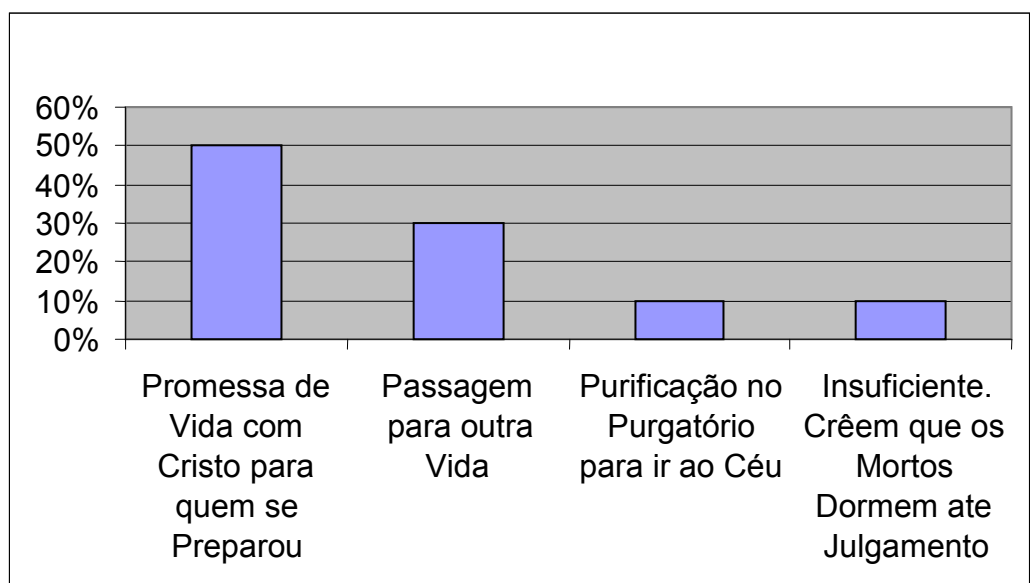
**Gráfico 8 – Morte**

Para 50% das participantes, sua religião explica que a morte é uma promessa de vida nova com Cristo, se houve, em vida, a preparação com boas obras.

Outras 30% disseram que a explicação da morte é uma passagem para outra vida, pois o corpo morre e o espírito continua.

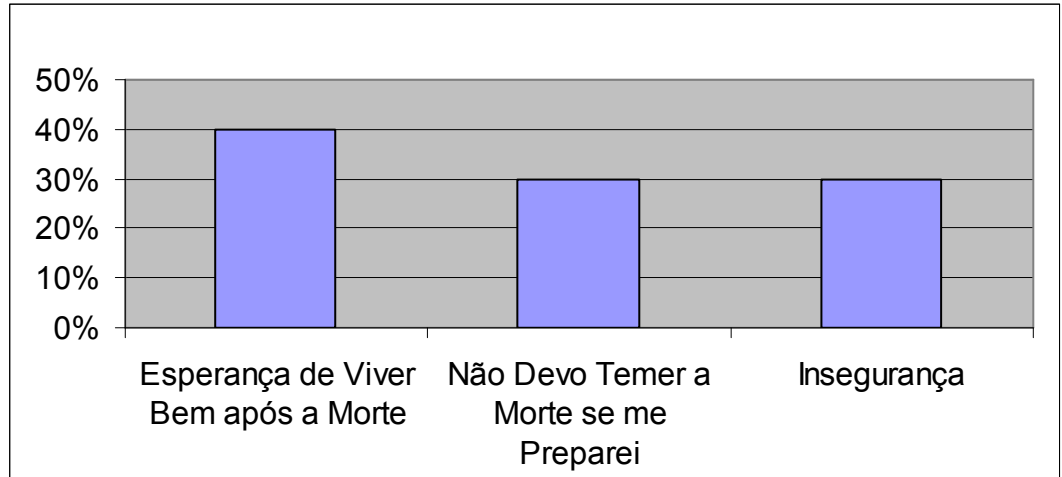
Apenas 10% disseram que ao morrer todos passam pelo purgatório para se purificar e depois vão para o Céu.

E, 10% comentam que sua religião não explica suficientemente, mas acreditam que os mortos dormem até o dia do julgamento divino.



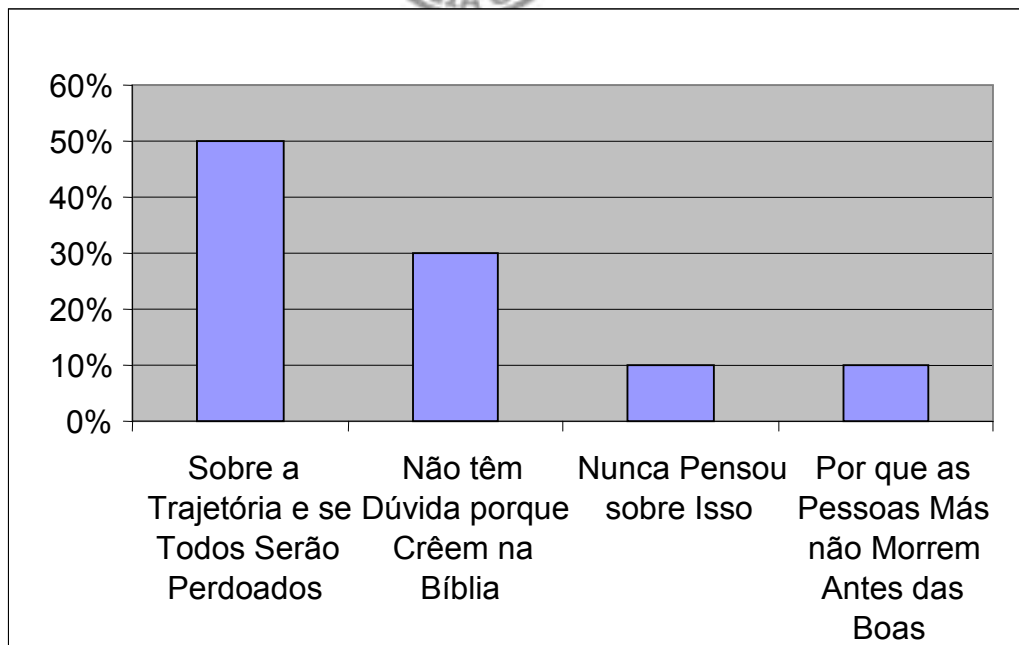
**Gráfico 9 – Explicação da religião sobre a morte**

Com relação ao sentimento/pensamento sobre a explicação dada por sua religião sobre a morte, 40% das entrevistadas disseram ter esperança de viver bem após a morte; 30% comentam que não devem ter medo da morte se estiverem preparadas; 30% sentem insegurança com a explicação da religião.



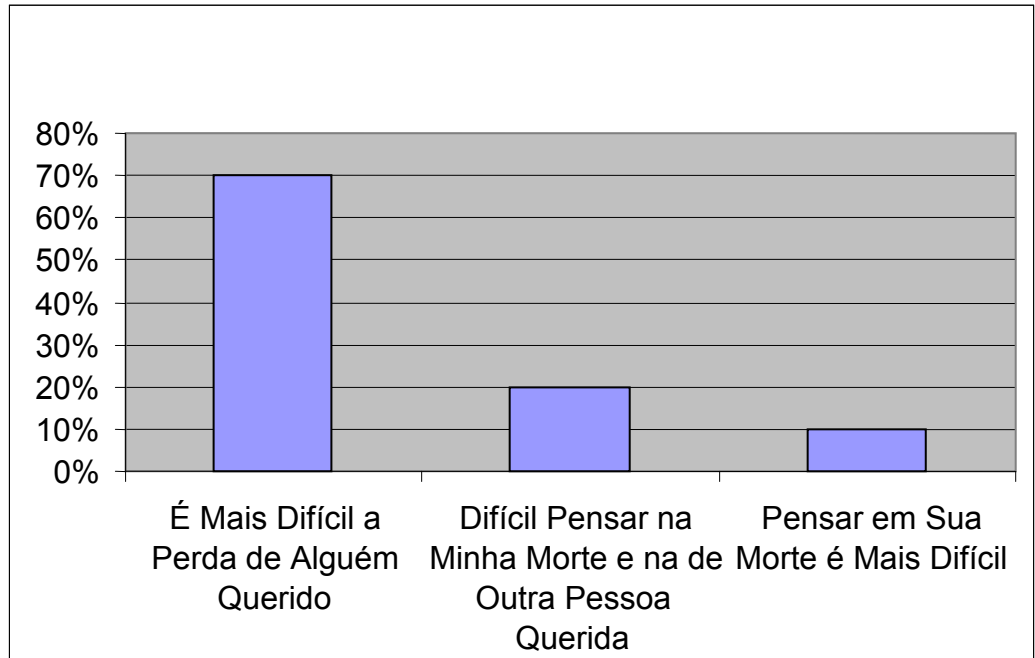
**Gráfico 10 – Sentimento sobre a explicação da sua religião**

No tocante a dúvidas sobre a morte, 50% responderam que têm dúvidas sobre a trajetória e se todas as pessoas serão perdoadas; 30% não têm dúvidas porque acreditam nas palavras de salvação da Bíblia; 10% disseram que nunca pensaram sobre este assunto; 10% perguntam por que as pessoas más, que fazem mal as outras, não morrem antes das boas.



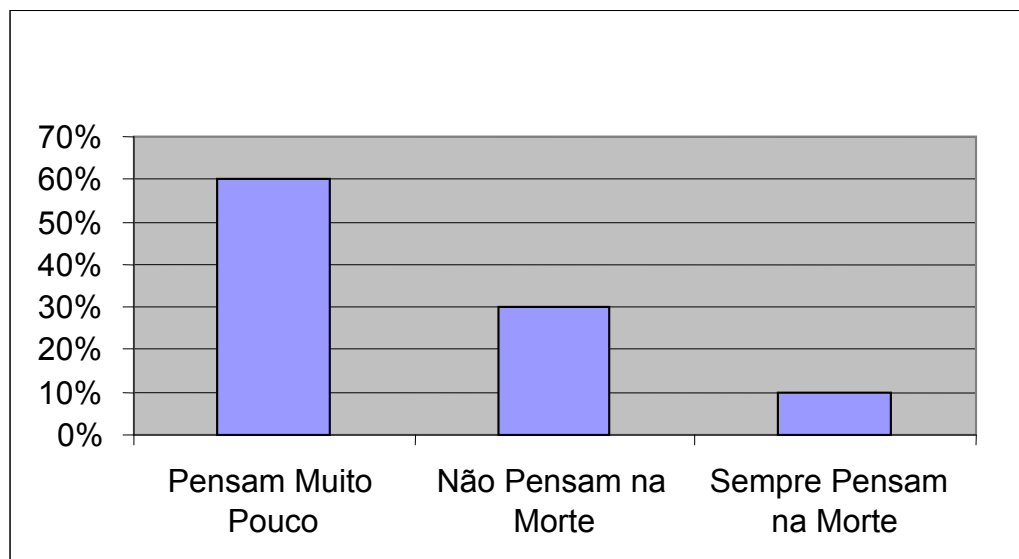
**Gráfico 11 – Dúvidas sobre a morte**

Sobre o quesito a respeito da dificuldade para lidar com sua própria morte ou a de alguém querido, 70% afirmaram que é mais difícil lidar com a perda de alguém querido; 20% acreditam ser difícil tanto lidar com sua morte quanto a de um ente querido, se realmente estão preparados para o encontro com Deus; 10% se preocupam com sua própria morte.



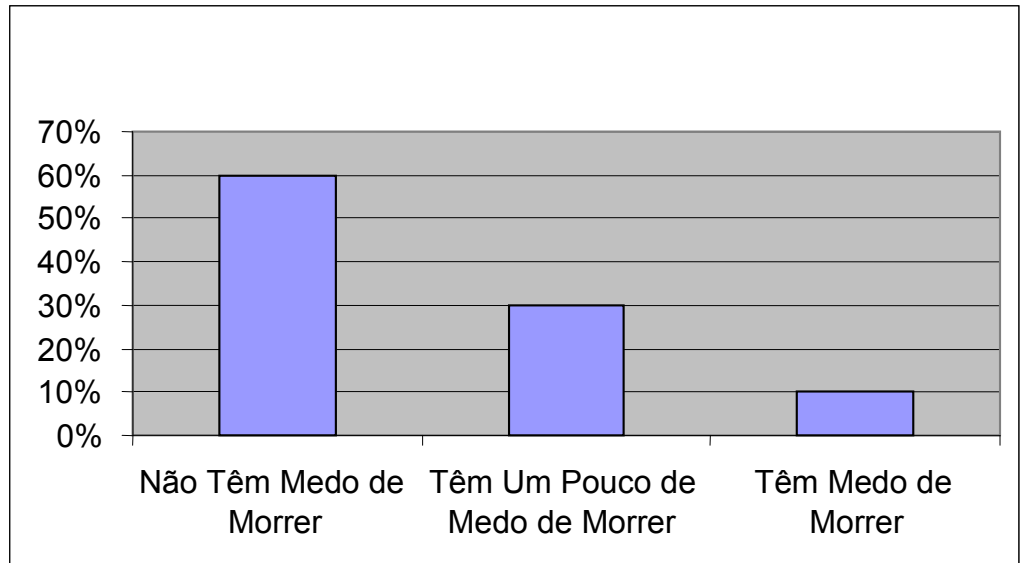
**Gráfico 12 – Dificuldade relacionada com a morte**

O resultado da frequência com que pensam na morte foi de que 60% das participantes pensam muito pouco na morte; 30% dizem não parar para pensar na morte; 10% sempre pensam na morte.



**Gráfico 13 – Frequência com que pensam na morte**

No tocante a questão sobre o medo de morrer, 60% das entrevistadas disse que não têm medo de morrer; 30% que têm um pouco de medo; 10% afirmaram que têm medo de morrer.



**Gráfico 14 – Medo de morrer**



## 8 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Durante as entrevistas alguns fatos interessantes aconteceram. Quatro das dez entrevistadas se recusaram a gravar nossa conversa. Das seis que aceitaram apenas duas ficaram à vontade durante a gravação da entrevista. As outras quatro demonstraram insegurança nas respostas e risos nervosos – “ai, será que vou saber responder?”

Além disso, expressaram verbalmente o alívio quando eu desligava o gravador, como se depois disso pudessem falar abertamente o que pensavam – “é estranho a gente ser gravada, parece que estou dando uma entrevista!” Com essas formas de agir, talvez defensivas, pode-se pensar que a sensação delas era desconfortável, apesar de eu ter deixado bem claro que não estaria julgando-as ou avaliando-as, e que não havia certo ou errado, apenas gostaria de saber a opinião pessoal delas. Senti que houve este desconforto talvez por ser um questionário, com temas profundos, e que, por conter perguntas deveriam existir respostas preferencialmente certas na cabeça delas.

Todas as participantes são Cristãs tendo idade de 40 a 45 anos, de maioria Católica e bom nível escolar. Metade delas pratica sua religião por volta de uma vez na semana e a outra metade já tem maior frequência, pelo menos duas vezes na semana. Pode-se dizer que é um grupo maduro de mulheres que tem bom grau de instrução e são praticantes de sua religião, pois há frequência na prática da mesma. No entanto, não podemos afirmar que é realmente por causa da fé que a praticam frequentemente.

São quase unânimes em dizer que Deus é tudo na vida delas. A todo o momento buscam respostas para sua vida através da oração e é a Ele a quem recorrem nos momentos difíceis. (Gráfico 5)

Deus está bem presente na vida das participantes e isso quer dizer que o lado espiritual tem importância.

Para Lowen (1997, p. 222), “Deus representa um papel na autocura, pois a força curadora é o espírito de Deus que está dentro do corpo. É evidente que o espírito é do indivíduo – a força vital que mantém sua vida, movimenta seu corpo e cria a sensação de alegria”.

Segundo o livro de Jó, capítulo 12, versículo 13, Deus é considerado como um ser de sabedoria e poder, de conselho e inteligência (MAREDSOUS, 1997, p. 624).

Algumas palavras podem descrever como o ser humano pode se relacionar com Deus interior e Deus exterior: amor, paixão, alegria e êxtase que agem no universo como uma pulsão energética, num processo de expansão e contração, quase como uma dança espiritual (LOWEN, 1997).

No quesito fé (Gráfico 6), metade das entrevistadas confia totalmente em Deus em todos os momentos, outras demonstram sua fé através de atividades dentro de sua religião e a minoria diz que sua fé se manifesta mais nos momentos difíceis. Aqui se observa que há fé em Deus para todas as entrevistadas, em graus e formas de expressar diferentes, mas todas dizem possuí-la. A fé das entrevistadas está baseada na constante ligação com Deus. Seja para pedir algo ou para agradecer parece que há envolvimento e comprometimento com Ele.

Para Lowen (1997), as atividades religiosas têm como objetivo alcançar valores internos espirituais ou corporais, uma vez que produzem bons sentimentos harmoniosos conectados com as forças da natureza e do universo. Essas forças podem ser denominadas de Deus, pois mantêm o espírito com alto nível de energia.

O ato de amor é uma forma de expressar a fé, pois quando se ama, abre-se o coração para outra pessoa, para o mundo. A fé verdadeira vem do coração. Uma pessoa só poderá amar se tiver fé na humanidade e na natureza, sendo esta comum a todas as coisas vivas. O ser humano só poderá amar se tiver fé, pois um depende do outro para existir. Sem fé, não pode amar, se não pode amar, não tem fé (LOWEN, 1983).

A morte é um assunto que parece deixar as pessoas um pouco desconfortáveis. Mesmo não sendo uma das primeiras perguntas, causou espanto em todas as entrevistadas, questionando o motivo da minha escolha com tal assunto difícil. Houve um pouco de silêncio ao responder sobre fé e a definição sobre Deus.

Algumas delas comentaram, dias depois, que nunca haviam pensado sobre as questões da entrevista e que elas estavam abaladas por perceberem o quão inseguras sentiam-se com relação ao tema da morte, chegando a conversar com as filhas, marido e/ou irmãos sobre esse assunto, depois de minha saída da casa delas.

Das entrevistadas, algumas eram ministras de eucaristia da Igreja Católica, e por isso procuram estar envolvidas com tarefas de sua religião, e

também apresentaram incertezas ao responderem algumas questões. Inclusive fiquei sabendo depois que houve conversas com o padre para que ele falasse com elas para lhes dar respostas, sugerindo que ele fizesse palestra para os fiéis da igreja sobre os temas que cercam o assunto da morte.

Metade das entrevistadas disse que têm esperança de uma outra vida após a morte sem relação com Deus e as outras associam morte e vida eterna com Deus. (Gráfico 8)

No livro *Eclesiastes*, capítulo 12, versículo sete, afirma-se que a poeira voltará para a Terra para se tornar o que era e o sopro de vida retornará para Deus (MAREDSOUS, 1997).

Essa afirmação nos leva a pensar que a morte não é um fim, mas uma transformação de um estado para outro e que haverá um retorno para um lugar com ligação Divina.

No entanto, será que a vida é somente isso? Não está faltando outras coisas como realização e felicidade? Em momento algum as entrevistadas comentaram que a vida fosse algo relacionado à alegria. A vida, para a maioria delas, só tem sentido se estiver ligada a Deus, assim como a vida também tem significado de passagem para a vida eterna.

Existem pessoas que passam a vida inteira correndo atrás da felicidade e ela pode estar bem pertinho delas, mas não percebem. Talvez pelo corre-corre diário, muitas preocupações ou porque seguem o mesmo comportamento dos outros, daqueles que ditam as normas de como se deve agir. No entanto o que existe é o momento presente. Ele é único na vida de todos. É nele que se pode ter a alma livre para sonhar e realizar porque a vida ganhou um sentido real, sem passado ou futuro (COELHO, 2006).

[...] cada ser humano é único, com suas próprias qualidades, instintos, formas de prazer, busca da aventura. Mas a sociedade termina impondo uma maneira coletiva de agir – e as pessoas não param para se perguntar por que precisam se comportar assim. Apenas aceitam (COELHO, 2006, p. 167).

Segundo Lowen (1986, p. 11), a neurose é “definida como medo da vida”. A pessoa que tem medo de abrir seu coração para o amor sente-se vulnerável por correr o risco de ser magoada, rejeitada, destruída. O amor é um estado emocional intenso e pode causar certo estranhamento, pois ela não está acostumada com esta sensação de maior vitalidade.

No tocante à visão de sua religião sobre a morte, a maioria parece concordar que, para alcançar a vida eterna, as pessoas precisam se dedicar para merecê-la. (Gráfico 9)

De uma forma ou de outra todas as religiões pregam a salvação que envolve a entrega a Deus, o abandono de seu eu, comprometendo-se com a moral. As pessoas acabam perdendo o contato com Deus porque na verdade, perdem o contato com o Deus dentro delas, ou seja, o espírito da alegria, que faz com que se tenha vontade de dançar, que pulsa internamente, que ilumina e dá sentido à vida (LOWEN, 1997).

Morte é uma esperança na outra vida, que haverá o encontro com Deus. E essa idéia condiz com a da religião que prega a existência de outra vida após a morte. Com isso, corre-se o risco de viver pensando apenas no depois da morte, esquecendo-se do aqui e agora.

Esse comportamento pode ter relação com o desejo da eternidade e por causa disso, não pensamos na morte, que o tempo está passando e não fizemos aquilo que queríamos. A existência de alguém deve ter ligação com sua própria essência para que possa viver num momento eterno. Isso quer dizer que o indivíduo pode tomar suas decisões com liberdade, responsabilidade, autoconsciência, e conforme seu caráter pessoal (MAY, 1987).

Algumas entrevistadas sentem insegurança com a explicação da religião a respeito da morte; outras parecem advertir a si mesmas de que não devem temer a morte se estiverem realmente preparadas; e a maioria tem esperança de viver bem após a morte. (Gráfico 10)

No entanto o medo e a insegurança parecem existir, talvez por culpa de não sentirem-se prontas para morrer, por não saberem com certeza se há vida após a morte ou pelo possível julgamento e condenação divinos. Parece que elas não têm segurança na explicação que sua religião fornece a respeito da morte. Tanto a esperança, a insegurança e a condição de ter que estar preparada para a morte, parece dizer que há dúvidas na explicação dada pelas religiões nesta pesquisa.

Na análise da questão sobre as dúvidas que as entrevistadas têm sobre a morte, metade delas gostaria de saber o que acontece assim que a pessoa morre: qual a trajetória, se há purgatório, se todos serão perdoados. A

minoria diz não ter dúvida sobre a morte porque se apoiaram na Bíblia e não pelas explicações da religião. (Gráfico 11)

Aqui novamente pode-se observar que existem incertezas com relação aos esclarecimentos dados pelas religiões sobre a morte.

Talvez fé e morte estejam inter-relacionadas, pois quando se tem uma fé mais consolidada torna-se mais difícil sentir medo.

Se uma pessoa em situação de roubo, ficar apavorada, nervosa e com medo, poderá colocar tudo a perder pela maneira de reagir. Se confiar que vai dar tudo certo, tiver fé, pode ser que consiga sobreviver. Ter fé pode ser decisivo para que alguém sobreviva ou morra. Fé e força estão interligadas, pois se não tem fé na vida, não se tem ânimo para continuar a lutar, não se tem força e energia para se movimentar, fazer o que precisa ser feito. “[...] A fé é a força que sustenta a vida e a faz movimentar-se para diante e para cima. [...] Quando se tem fé, pode se ter uma certa confiança no futuro, mesmo que às vezes pareça que não há possibilidade de se realizar as aspirações, esperanças ou sonhos” (LOWEN, 1983, p. 140).

Uma das entrevistadas é de outra religião, Batista Renovada. Ela não respondeu a respeito do seu próprio ponto de vista. Em cada resposta dada, parecia ter memorizado trechos bíblicos, aparentando ausência de sentimento dela. As frases dela tinham sentido de pregação da palavra de Deus, não uma resposta íntima, de verdadeiro sentimento.

A maioria das participantes tem grande dificuldade em aceitar a morte de uma pessoa querida. Todas concordam que a possibilidade de morrer é um assunto difícil, mas entre sua própria morte e a de um ente querido, a dor maior seria a da perda de alguém que gostam.

A morte nada mais é do que a ausência de vida no corpo físico e psíquico. A Psicologia Corporal analisa o corpo enrijecido como um corpo encoraçado que não apresenta alegria nem vitalidade, pois reprimiu muitas emoções (LOWEN, 1997).

A repressão do sentimento é um processo de insensibilização que diminui a pulsação interna do corpo, sua vitalidade, seu estado de excitação. Por esse motivo, reprimir um sentimento é reprimir todos os outros. Se reprimirmos nosso medo, reprimimos nossa raiva. A repressão da raiva resulta na repressão do amor (LOWEN, 1997, p. 20).

Quando se perde alguém que ama, comumente sente-se tristeza. A vida não é só alegria e também não é só tristeza. Lowen (1997, p. 19) comenta que “há dor na vida, assim como prazer, mas podemos aceitar a dor desde que não estejamos presos a ela. Podemos aceitar a perda, se soubermos que não estamos condenados a um luto contínuo”.

De um jeito ou de outro é preciso encarar a verdade de que não podemos fugir frente às perdas e à morte. “[...] estamos no mundo essencialmente por nossa conta; [...] nosso *status* nesse planeta é implacavelmente efêmero; [...] somos completamente incapazes de oferecer a nós mesmos ou aos que amamos qualquer forma de proteção” (VIORST, 2004, p. 14).

A respeito da frequência com que as entrevistadas pensam na morte, a maioria diz pensar muito pouco, outras dizem não pensar na morte. Quando falaram não pensar na morte, a sensação foi de que elas tentavam afastar o pensamento da consciência para não perturbar a vida ou por não saber como lidar com o assunto. Algo como uma negação da realidade para viver sem medo, que elas têm o controle de suas vidas e no seu íntimo a morte não virá até elas. (Gráfico 13)

O ser neurótico é uma pessoa que está em conflito; se reconhecer o prazer perde o poder e, na sociedade em que vivemos prega-se muito mais o poder. O ego humano deseja o poder da imortalidade, ser um pseudo-deus. Isso pode estar acontecendo porque o homem nega seu lado animal; se ele aceitar, estará concordando com sua finitude, sua morte (LOWEN, 1986).

O ser humano precisa identificar-se com sua natureza animal. Está tão envolvido pela ciência e tecnologia que se esquece de si mesmo, de seus sentimentos e pensamentos. Está alienado de sua própria natureza e preso pelas armadilhas feitas pelo homem. Precisa sentir-se livre, pois perdeu sua liberdade, e toda natureza animal, quando aprisionada, fica agressiva (LOWEN, 1986).

É claro que a idéia de finitude causa no mínimo um mal estar. Desde os primórdios da civilização, o homem realiza o culto aos mortos. A angústia da morte, nossa e daqueles a quem amamos, fez com que, ao longo dos anos, surgisse a crença de que somos imortais, que existe o sobrenatural, o sagrado e o divino (ARANHA & MARTINS, 1993).

Para Reich (1995), viver sem medo, de forma independente e livre, é quase impossível aos indivíduos que foram criados por culturas de atitudes negativas, com idéias que negam a vida e o sexo. Essas atitudes podem produzir ditadores, pois:

Contraem uma ânsia de prazer, fisiologicamente apoiada em espasmos musculares crônicos. Essa ânsia neurótica de prazer é a base na qual certas concepções de vida, negadoras da vida e produtoras de ditadores, são reproduzidas pelos próprios povos. É a própria essência do medo de um modo de vida independente, orientado para a liberdade (REICH, 1995, p. 16).

As pessoas são educadas para amar, aceitar, tentar descobrir uma saída, evitar conflitos, enfim, tudo deve estar sob controle. Mas dessa forma, essas pessoas escondem de si mesmas o verdadeiro sentimento de seu coração. Com o tempo elas podem até adoecer e vir a sofrer de amargura, pois perderam o interesse por tudo, nada lhes dá vontade (COELHO, 2006).

Talvez se a morte for encarada e a vida for vivida intensamente cada minuto, sem esconder de si o que ou como viver e quais sonhos quer realizar, a alma possa ficar leve, sem amargura e as pessoas sintam que a vida vale a pena ser vivida (COELHO, 2006).

Na questão sobre o medo de morrer mais da metade afirmou que não tem medo de morrer e pouco menos da metade admitiu ter pelo menos um pouco de medo de morrer. (Gráfico 14)

Realmente é verdade que não se tem medo de morrer ou pode ser uma forma de agir esperada moralmente pelo grupo religioso ao qual elas participam? Já que algumas participantes sentiram-se aliviadas com o não uso do gravador, será que estavam com receio de serem avaliadas por um membro da mesma religião (no caso, eu) e por isso ficou difícil mostrar seus medos? Será que não houve algum receio de julgamento?

Segundo Elias (2001), o medo da transição, que inevitavelmente faremos, só é diminuído por causa da criação de uma fantasia coletiva da existência de uma vida eterna em outra localidade.

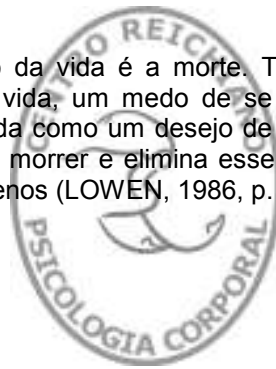
Para Viorst (2004), a morte é um acontecimento que o ser humano consegue reconhecer mais com a mente do que com o coração. E em geral, enquanto se processa a informação a nível intelectual, de que houve uma

perda, o nosso emocional continua a negar esse fato com todas as forças que possui.

No entanto, o processo da morte pode ser a oportunidade que a vida dá aos vivos para crescer, se transformar, ir para uma outra fase de desenvolvimento emocional que até então não se era capaz. É um ótimo momento para se auto-avaliar e perceber como está sua vida, o que é importante e o que não é (VIORST, 2004).

Lowen (1986) afirma que o medo de morrer está associado com o medo da vida, ou seja, medo de viver. Quando se tem medo de viver, a pessoa na verdade tem medo de se entregar. Viver requer esforço para virmos a ser quem desejamos. Isso pode ser interpretado como um desejo de morrer, de acabar com todo sofrimento, pois a vida parece não ter muito sentido, talvez não se tenha forças para modificá-la, e olhar de frente para essa verdade, causa grande terror.

A inibição da vida é a morte. Toda tensão crônica no corpo é um medo da vida, um medo de se soltar, um medo de ser. Pode ser interpretada como um desejo de morrer. [...] Desistir da luta afasta o desejo de morrer e elimina esse medo. Abre a porta a um viver e a um ser plenos (LOWEN, 1986, p. 116-117).



## 9 – CONCLUSÃO

Na maioria das vezes, quando se fala em morte ou morrer, a primeira coisa que se pensa é desviar desse assunto, não aceitar que está acontecendo, que ela está batendo à sua porta. A morte deveria ser algo a ser encarado com mais naturalidade, pois tudo nasce, cresce e um dia morre.

Parece que há falta de autoconhecimento da humanidade, de percepção de si, do outro e de que somos parte de uma mesma totalidade. O mundo muitas vezes nos absorve tão profundamente que não nos perguntamos quem somos e qual o motivo de estarmos aqui. Qual o sentido da vida? Qual nossa essência?

Através da pesquisa percebi que as pessoas têm fé em Deus, acreditam em sua existência, mas sentem-se inseguras quando o assunto é o fim da vida. Tenho a impressão que a maioria dos seres humanos fica se preocupando com coisas rotineiras sem pensar na morte e só a idéia dela já lhes causa mal-estar, talvez porque estejam engessadas, com a vida vazia, sem grandes alegrias.

Por que não se dedicar a realizar os sonhos e desejos ñe hoje, ao invés de deixar essa possibilidade para o amanhã, para o futuro? O amanhã existe? Ainda não. Precisamos buscar nossa essência, quem verdadeiramente somos, com nossas imperfeições, saber o que queremos e lutar para alcançar nossos objetivos sendo os mais autênticos possíveis e principalmente, sendo autêntico conosco mesmos. E isso será possível através de constante autoconhecimento e auto-percepção.

O medo de morrer pode estar ligado ao medo de viver, medo de ir à luta por suas próprias convicções e não se deixar levar pela opinião dos outros. Quando se valoriza mais o que os outros dizem em detrimento do seu próprio pensamento, o resultado é alienação e de certa forma a morte do si mesmo. É mais cômodo não ter de pensar, não ter de lidar com as críticas de terceiros nem com a frustração de não conseguir realizar seu sonho.

Então é preferível se deixar influenciar pelo pensamento da maioria, seja na decisão de uma profissão para o vestibular, seja no quesito religião, ou na escolha das roupas. A maioria vai pela moda, pela profissão mais rentável, prefere permanecer naquela religião em que nasceu. Não busca sentir

realmente se é isso mesmo o que quer, se é verdadeiramente dessa forma que se sente melhor.

Acredito que as gerações anteriores também tinham medo de morrer, mas o que mudou nos dias de hoje que talvez façam as pessoas sentirem mais medo de morrer? Tenho a impressão que é a fé. Em nome da fé corriam-se riscos de morte e até pessoas eram mortas pela fé. Embora fosse uma fé questionável, pessoas cometeram atrocidades em nome da fé. Isso não foi correto, mas funcionou, infelizmente, como desculpa para os atos maldosos daqueles que escaparam do julgamento de morte.

E hoje? O que se faz em nome da fé? Existem muitas religiões para um mesmo Deus e, no entanto, tantas pessoas inseguras quando o assunto é a morte.

Penso que a cada geração que passa, as pessoas ficam mais distantes do seu verdadeiro eu e em consequência, mais distantes do outro e da espiritualidade. Algumas pessoas encontram e desenvolvem sua espiritualidade ligada à idéia de Deus bem como a uma prática religiosa.

Acredito que há influência sim dos pais no seguimento de uma fé dos filhos. Não importa se a fé é encontrada numa religião ou outra atividade que estimule a espiritualidade. O importante é que seja encontrada e vivenciada com o meio, com as pessoas e a natureza, de forma harmoniosa.

Tanta violência, desrespeito e tristeza, podem ter relação com a falta de fé e espiritualidade. É importante que todos nós, que lidamos com saúde mental, cuidemos de nossa própria espiritualidade, e tratemos a questão da morte com muita atenção e cuidado.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARANHA, M. L. A. & MARTINS, M. H. P. **Filosofando**: introdução à filosofia. 2ª ed. São Paulo: Moderna, 1993.

BALLONE, G. J. **Medos, Fobias e Outros Bichos**. Psiqweb: psiquiatria geral. 2001. Disponível em: <<http://gballone.sites.uol.com.br/voce/medos.html>>. Acesso em: 16/02/2008.

BUENO, F. S. **Minidicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: FTD, 1996.

CARLINO, L. A. Análise Bioenergética: uma terapia, bem como um vibrante modo de vida. **Revista Psicologia Corporal**, Curitiba, v. 7, p. 09-13, 2006.

COELHO, P. **Veronika Decide Morrer**. São Paulo: Planeta do Brasil, 2006.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à Psicologia**. 3ª ed. São Paulo: Makron Books, 2001.

ELIAS, N. **A Solidão dos Moribundos**: seguido de “envelhecer e morrer”. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

GAIARSA, J. A. **Como Enfrentar a Velhice**, 2ª ed. São Paulo: Ícone, 1986.

JOWETT, B. **Wikipédia**: enciclopédia livre. 2007. Disponível em: <[www.pt.wikipedia.org/wiki/Morte](http://www.pt.wikipedia.org/wiki/Morte)>. Acesso em: 06/12/2007.

LAMA, D. **O Livro da Felicidade**: sua santidade, o Dalai Lama. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

LOWEN, A. **O Corpo em Depressão**: as bases biológicas da fé e da realidade. 3ª ed. São Paulo: Summus, 1983.

LOWEN, A. **Prazer**: uma abordagem criativa da vida. 7ª ed. São Paulo: Summus, 1984.

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

LOWEN, A. **Medo da Vida**: caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo. 6ª ed. São Paulo: Summus, 1986.

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

MAREDSOUS, Monges. **Bíblia Sagrada**. 113ª ed. São Paulo: Ave-Maria, 1997.

MAY, R. **O Homem à Procura de Si Mesmo**. 13ª ed. Petrópolis: Vozes, 1987.

PENEDO, J. T. **Por quê Psicologia & Fé?** Rio de Janeiro: 2006. Disponível em: <<http://www.psicologiaefe.com.br/>>. Acesso em: 06/12/2007.

REICH, W. **A Função do Orgasmo**. 19ª ed. São Paulo: Brasiliense S/A, 1995.

SERBENA, A. S.; RAFFAELLI, R. Psicologia como Disciplina Científica e Discurso sobre a Alma: problemas epistemológicos e ideológicos. **Psicologia em Estudo**. Maringá, v. 8, n. 1, 2003. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722003000100005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722003000100005). Acesso em: 06/12/2007.

VIORST, J. **Perdas Necessárias**. 28ª ed. São Paulo: Melhoramentos, 2004.

VOLPI, J. H. **Psicoterapia Corporal: um trajeto histórico de Wilhelm Reich**. Curitiba: Centro Reichiano, 2000.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Psicologia Corporal: um breve histórico**. Curitiba, 2003a. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br)>. Acesso em: 05/12/2007.

VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **Reich: a análise Bioenergética**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003b.

VOLPI, J. H. **Reich: da psicanálise à análise do caráter**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003c.

VOLPI, J. H. **A Compreensão da Formação do Caráter como Ferramenta Auxiliar na Capacitação de Docentes em Educação Ambiental**. Curitiba: Centro Reichiano, 2003d. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br)>. Acesso em: 05/04/2008.

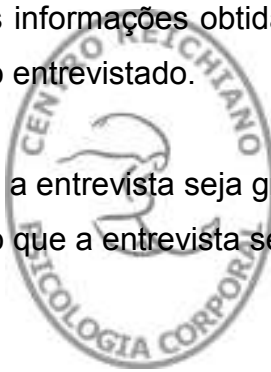
VOLPI, J. H.; VOLPI, S. M. **O Corpo e suas Emoções**. Curitiba, 2004. Disponível em: <[www.centroreichiano.com.br](http://www.centroreichiano.com.br)>. Acesso em: 16/02/2008.

**APÊNDICE 1****DECLARAÇÃO DE CONCESSÃO**

Eu, \_\_\_\_\_, portador de RG nº \_\_\_\_\_, declaro para os devidos fins que concordo e consinto que, minhas respostas às perguntas, registradas por escrito, sejam utilizados para a pesquisa sobre o ciclo vital realizada pela psicóloga Márcia Maria Rovani.

Estou ciente de que as informações obtidas através da entrevista serão usadas sem a identificação do entrevistado.

- ( ) Sim, concordo que a entrevista seja gravada com o gravador.  
( ) Não, não concordo que a entrevista seja gravada com o gravador.



---

Planaltina do Paraná, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2007.

## APÊNDICE 2

### Entrevista exploratória sobre o Ciclo Vital. Pesquisa de monografia para o Centro Reichiano – Curitiba – PR

1. Quantos anos você tem? \_\_\_\_\_
2. Sexo: ( ) Feminino ( ) Masculino
3. Escolaridade: \_\_\_\_\_
4. Pratica alguma religião? \_\_\_\_\_ Qual? \_\_\_\_\_ Com que frequência a pratica? \_\_\_\_\_
5. O que significa Deus para você?

---



---

6. Como você definiria sua fé em Deus?

---



---

7. O que significa a vida para você?

---



---

8. O que significa a morte para você?

---



---

9. Qual a explicação que sua religião lhe dá sobre a morte?

---



---

10. Que sentimentos e/ou pensamentos tal explicação lhe traz?

---



---

11. Que dúvidas você formularia a respeito da morte, considerando a explicação que a sua religião lhe dá a esse respeito?

---



---

12. O que é mais difícil para você: lidar com a sua própria morte ou a morte de alguém querido? Por quê?

---



---

13. Com que frequência você pensa na morte?

---



---

14. Você tem medo de morrer? Por quê?

---



---

**APÊNDICE 3 – TRANSCRIÇÃO DAS ENTREVISTAS**























