



AMOR E DOR

NO PROCESSO TERAPÊUTICO



Parte 1 – As bases biopsíquicas do amor e o amor na pós-modernidade.



Para falar desse assunto tão fundamental nas nossas vidas, vamos abordar o tema do amor a partir de algumas perspectivas:

1. As bases biopsíquicas do amor: os conceitos de impulso primário e comportamento de ligação, segundo Wilhelm Reich e John Bowlby, respectivamente.
2. Como a cultura e os valores da sociedade pós-moderna afetam nossa forma de amar? É possível ter relações seguras e ser livre ao mesmo tempo? Reflexões sobre o amor líquido na sociedade do cansaço, a partir da análise da sociedade pós-moderna feita pelo sociólogo Zygmunt Bauman e pelo filósofo Byung Chul-Han.

Vamos começar nossa conversa sobre o amor falando daquilo que nasce com a gente: a capacidade de amar e a necessidade de vínculos seguros.



As bases biopsíquicas do amor: Impulso primário e comportamento de ligação

Na opinião de alguns grandes estudiosos do psiquismo humano, nós seres humanos nascemos aptos a amar. Para eles, o amor é inerente à condição humana, ou seja, a capacidade de amar é inata. É a incapacidade de amar que é aprendida.

Vamos compreender melhor esta ideia a partir dos pensamentos dos autores Wilhelm Reich, que sistematizou o conceito de impulso primário, e John Bowlby, que desenvolveu a Teoria do Apego. Ambos pesquisaram profundamente o comportamento de crianças: Reich pesquisou o comportamento de crianças consideradas mais saudáveis, com maior vitalidade, entrega afetiva e confiança interpessoal; enquanto Bowlby acompanhou crianças com comportamentos considerados muito difíceis e que cometiam atos infratores. Ambos chegaram à conclusão de que o comprometimento da vitalidade, espontaneidade, e a existência de comportamentos sádicos na infância e na vida adulta estão associados a ambientes sociais e relacionais cronicamente frustrantes, violentos, ou a eventos traumáticos de abandono e separação de pessoas que compõem a base segura da criança.

Reich entende que o psiquismo se estrutura na interação constante entre os impulsos e necessidades naturais e o ambiente. Os impulsos primários são aqueles que estão mais profundamente enraizados no cerne biológico humano. Nasceram com a gente. Não é possível ser humano e não ter impulsos primários amorosos de ligação. Estão orientados para o prazer e busca de satisfação no encontro com o mundo. Mas a realidade externa é com frequência frustrante. Isto faz parte da vida. É a partir do tipo de



impedimento que os impulsos primários encontram que podem acontecer duas formas de adaptação:

1. Desenvolver maleabilidade adaptativa (desenvolvimento sadio); ou
2. A repressão destes impulsos, dando assim origem ao encouraçamento, que tem como uma de suas consequências mais fundamentais a dificuldade de amar, ou o medo de amar (desenvolvimento neurótico).

O conceito de comportamento de ligação na obra de Bowlby também pressupõe a existência de impulsos naturais, que levam a comportamentos que, por isso, também devem ser considerados naturais. O conceito de comportamento de ligação, portanto, também remete a um movimento de busca ativa por vinculação afetiva que nos acompanha desde o nascimento e está biologicamente enraizado, em todos os indivíduos da espécie humana. Bowlby ressalta o fato de que a experiência de satisfação só é possível quando inserida em uma relação onde há uma experiência de vínculo seguro. O comportamento de ligação é típico de todos os mamíferos e está profundamente relacionado à experiência emocional que chamamos de amor.

Assim, podemos dizer que os impulsos primários são a fonte de energia do comportamento de ligação. Ambos constituem a fundação sobre a qual a experiência de amar se estrutura ao longo da vida de uma pessoa. Mas... se a sensação de segurança é uma condição necessária para o amor, como conciliar anseios existenciais tão profundos como a necessidade de segurança e o desejo de liberdade?

Para discutir o conceito de liberdade, precisamos recorrer a um diálogo com a Filosofia e a Sociologia, porque a ideia que temos a respeito do que é ser livre é fortemente influenciada pelos valores e ideais vigentes na sociedade de



uma determinada época.

Sobre amor, segurança e liberdade:

O que é mais importante para uma vida amorosa satisfatória?

Segurança ou liberdade? Este é um aspecto desafiador da vida amorosa, porque, do ponto de vista do psiquismo humano, a resposta é: precisamos de ambos.

Vamos abordar o tema recorrendo à Psicologia do Desenvolvimento, ou seja, discutindo como as necessidades de segurança e liberdade se estruturam no psiquismo ao longo das fases da vida de uma pessoa; e recorrendo também à Filosofia e Sociologia, com o apoio de pensadores contemporâneos que se debruçam sobre a ideia de liberdade na sociedade neoliberal globalizada.

Começando pela estruturação do psiquismo, pense no desenvolvimento da criança. Todos nascemos em uma condição de dependência absoluta, e vamos ganhando autonomia gradualmente, conforme adquirimos habilidades corporais e psíquicas mais complexas. Alguns marcos desenvolvimentais da conquista de autonomia são: aquisição de mobilidade autônoma (engatinhar e andar); aquisição da capacidade mastigatória e manual (autonomia alimentar); controle dos esfíncteres (desfralde); e aquisição da fala (autonomia de expressão e comunicação).

Ou seja, a necessidade simultânea de segurança e liberdade é um tema que nos acompanha desde o início da vida. Nascemos numa condição de dependência absoluta, e a sensação de segurança depende da forma como somos cuidados. Ao mesmo tempo, a conquista de autonomia (que leva à liberdade) é necessária para nosso desenvolvimento e



amadurecimento pessoais. Quando há uma sensação de segurança no vínculo com as pessoas de quem a criança depende, a conquista de autonomia é vivida com grande alegria, e não ameaça nem substitui a sensação de dependência segura.

Quando a criança vive uma experiência de insegurança ou instabilidade nas relações com os adultos, pode acontecer uma fixação no padrão de apego e consequente dificuldade de autonomia; ou, ao contrário, a autonomia pode ficar associada à luta pela sobrevivência, ser vivida como algo urgente e necessário, gerando fixação num padrão de autonomia extrema, que encobre o medo e a carência afetiva. Então, ter autonomia (liberdade) é bom e faz parte do nosso desenvolvimento; mas ter medo de vínculos sólidos e profundos, tentar fugir da condição de dependência a qualquer custo, é um mecanismo de defesa contra a carência e a insegurança. Quanto mais sólidos forem seus vínculos, mais você poderá desfrutar com prazer de sua autonomia.

Conforme vamos avançando no nosso desenvolvimento ao longo da infância, o tema da liberdade ganha um novo colorido, a partir do relacionamento com grupos cada vez mais amplos (família ampliada e grupos externos à fronteira familiar) e inserção na vida social e coletiva. A liberdade passa a ter relação então com a forma como lidamos com regras e proibições. A princípio, poderíamos pensar que a liberdade total é a ausência de regras. Mas e quando a liberdade vira a nova regra? Será que nos tornarmos mais livres? Ou afinal perdemos a liberdade e também a segurança?



Liberdade na sociedade pós-moderna:

Desde o surgimento da Psicologia clínica, há cerca de um século, grandes pensadores no campo das psicoterapias vêm discutindo o papel da repressão na estruturação do psiquismo. Alguns deles defenderam a ideia de que a educação repressora é exatamente o que cria um terreno fértil no psiquismo para o sadismo e todas as formas de violência. Um dos maiores representantes deste pensamento no campo das psicoterapias foi Wilhelm Reich, fundador das psicoterapias corporais. Reich viveu de 1897 a 1957. Após sua morte, transformações sociais importantes aconteceram, e se acompanharmos seu raciocínio funcional, entenderemos que a mudança nas relações sociais cria também mudanças no funcionamento do psiquismo. Para ele, toda estrutura social cria os traços de personalidade de que necessita para se manter.

Vamos então recorrer a dois pensadores atuais, o filósofo Byung-Chul Han e o sociólogo Zygmunt Bauman, para refletir sobre como estas transformações sociais recentes afetam nossa subjetividade. Para isso, abordaremos alguns pontos específicos do pensamento destes autores:

Na obra de Han, abordaremos a ideia de psico-política, ou seja, como os mecanismos de poder e controle social passam a operar de dentro do Eu sendo percebidos subjetivamente como desejo (hiper-produtividade) e não como controle. Neste aspecto, as mídias sociais têm papel fundamental. Na obra de Bauman, vamos discutir a metáfora da liquidez, que se refere à fragilidade dos vínculos na sociedade atual. Ambos fazem um questionamento profundo da ideia de liberdade que se construiu na sociedade do cansaço (Han), ou na sociedade líquida (Bauman).



Se concordamos com Reich que os mecanismos de poder que operam na sociedade afetam profundamente nossa subjetividade (e, portanto, a forma como nos relacionamos), estas reflexões atuais se tornam fundamentais para profissionais no campo da Saúde Mental. Será que a liquidez e a psico-política favorecem ou dificultam nossa capacidade de amar e ter uma experiência de maior satisfação na vida?

Vínculos Líquidos na Sociedade do Cansaço

Vamos começar pela metáfora da liquidez, criada pelo sociólogo polonês Zygmunt Bauman (1925 - 2017), que cunhou a expressão “modernidade líquida” para se referir às relações na Pós-Modernidade.

Bauman é um crítico contundente do Zeitgeist atual, e defende a ideia de que a insegurança que precisa ser disfarçada de liberdade é uma das características mais típicas do sujeito pós-moderno. Em seu livro “Amor Líquido”, trata sobre o fenômeno da liquidez na vida amorosa/sexual. A cultura de cancelamento de vínculos, motivada por uma busca incessante de prazer, gera insegurança, e não liberdade. Veja o paradoxo: quem busca incessantemente o prazer, não consegue se sentir satisfeito/a. A metáfora da liquidez diz respeito à volatilidade dos vínculos humanos, à facilidade e rapidez com que “cancelamos” relacionamentos, num comportamento de consumo desenfreado de relações descartáveis, que somente reforçam a experiência de vazio interior e falta de sentido profundo na vida.

Este comportamento objetifica as pessoas (consumimos uns aos outros enquanto isso nos interessa), e nos nega um direito humano fundamental: ter um ambiente relacional seguro, e nos sentir aceitos como seres imperfeitos e diferentes uns dos outros que somos. As metáforas da



solidez e da liquidez, portanto, têm a ver com nosso senso de responsabilidade e comprometimento com nossos vínculos, ou seja, com ética relacional. A grande pergunta aqui é: o amor líquido torna as pessoas mais satisfeitas com as suas relações?

Um dos estudos mais importantes realizados sobre felicidade, na Universidade de Harvard atualmente sob coordenação do pesquisador Robert Waldinger, mostra que não. O TED que apresenta o estudo tem mais de 40 milhões visualizações. Nas palavras do pesquisador em entrevista à BBC:

“... o importante para nos mantermos felizes e saudáveis ao longo da vida é a qualidade dos nossos relacionamentos.”
(<https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-38075589>.amp)

Algofobia e coação à felicidade: não existe amor sem dor

No livro Sociedade Paliativa, lançado recentemente no Brasil, o filósofo Byung Chul-Han faz uma reflexão importante para o campo da saúde mental, em torno do conceito de algofobia, ou seja, o pânico diante da possibilidade de sentir dor.

Desdobra ideias apresentadas nos livros anteriores, “Psicopolítica - o neoliberalismo e as novas formas de poder” e “Sociedade do Cansaço”. Vamos a um resumo destas ideias?

Han defende que, na sociedade Pós-Moderna, o controle repressivo, que até o século XX foi a principal forma de coagir o ser humano à produtividade, foi substituído por um mecanismo muito mais eficaz: a internalização da exigência



de hiper-produtividade, que percebemos então como desejo. Han chama a esta nova forma de exercício de poder de psico-política, justamente por sua capacidade de penetração psíquica e de integração ao Eu.

O senso de realização pessoal se desloca dos momentos de relaxamento, prazer, descanso, conexão afetiva e contemplação para a produtividade. Acreditamos que quanto mais produtivos formos, mais felizes e realizados seremos. O mecanismo de coação do poder perde seu caráter negativo, se disfarça de liberdade, e se apresenta como positivo.

Do ponto de vista da saúde mental, queremos destacar algumas consequências desta nova forma de poder: somos seduzidos a pensar que podemos nos libertar, em vida, da nossa própria condição humana.

Esta desconexão e desvalorização das nossas necessidades humanas mais fundamentais gera na verdade um vazio existencial, condição bastante diferente da tão sonhada realização.

Precisamos então esconder, de nós mesmos e dos outros, o fracasso desse projeto, buscando demonstrar cada vez mais, especialmente nas redes sociais, que estamos felizes e certos do caminho o tempo todo.

Felicidade e certeza absolutas. O retrato do impossível.

A condição humana dói. Ela depende de um corpo, que se cansa, se machuca, adocece, se esgota. Tem necessidades afetivas, que invariavelmente são frustradas pela realidade externa.



Para lidar psicologicamente com a dor, precisamos dar a ela um valor simbólico, metafísico, existencial. Precisamos de tempo para elaborar a dor. Tempo que, na sociedade do cansaço, acreditamos que não podemos ter. A experiência da dor é vivida como uma derrota.

E o amor? Que potencial de dor ele carrega, não?

Aqui as ideias de Han e Bauman se complementam, porque nos relacionamentos humanos, vigora a ilusão de que o amor líquido, hedonista, que podemos usufruir e depois descartar, nos trará prazer o tempo todo. Mas depois de algum tempo surfando na liquidez, o que temos? Vazio existencial.

O senso de realização pessoal e o desenvolvimento de valores éticos e humanitários estão profundamente ligados à capacidade de dar significado às experiências de dor. A busca incessante por mais prazer e liberdade gera vazio e caos.

Este sistema de valores que sustenta a psico-política pós-moderna gera, portanto, um comprometimento importante da saúde mental.

Qual o mecanismo através do qual aderimos a valores e comportamentos que nos tornam infelizes, Zé Ninguém? Esta é a pergunta de ouro de Reich. Para respondê-la, precisamos nos voltar para a estruturação do psiquismo, ou seja, para o processo de Educação.

Como as estruturas de poder na pós-modernidade afetam a saúde mental de crianças e jovens?

Como a permissividade gera traços de personalidade adaptados aos interesses político-econômicos da estrutura de poder neoliberal globalizada?



A permissividade é apontada por Han como o principal mecanismo de poder na sociedade neoliberal globalizada. Mas vamos lembrar que a permissividade é também uma consequência do autoritarismo (é o par funcional do controle repressivo).

As ideias de Reich sobre a interação sujeito-sociedade nos ajudam a entender que os mecanismos de poder que vão surgindo ao longo do tempo se estruturam em camadas, como na metáfora da espiral ascendente; Nada se perde na história da humanidade. Estas influências transgeracionais se superpõe em estruturas de poder social que vão se tornando cada vez mais complexas.

Desta forma, a permissividade se superpõe e coexiste com os mecanismos de controle, que atuam sobre o psiquismo desde que nascemos. A vida civilizada está cada vez mais ancorada no corte de contato com os impulsos e necessidades primários, o que leva a uma experiência interior de separação em relação aos processos vivos naturais, dentro e fora de nós.

O corte de contato com nossos impulsos e emoções primários está também na origem da crença de que não temos limites. A permissividade gera vazio existencial, sensação de falta de sentido na vida, e uma dificuldade crônica de experimentar a sensação subjetiva de SATISFAÇÃO E RELAXAMENTO. Sempre falta algo.

Como a sociedade neoliberal te induz a preencher aquilo que falta? Através do consumo, da aparência, do status. Quanto maior a falta de sentido profundo na vida (ou falta de ancoragem na força vital), maior a necessidade de preencher o vazio com estes recursos compensatórios. A capacidade de experimentar o estado de satisfação é um aspecto central na teoria de Reich sobre sexualidade e autorregulação.



Esta é somente mais uma forma de manipulação psicológica disfarçada de liberdade. Que está tendo graves consequências para a saúde mental de crianças e jovens.

Os dados a seguir foram obtidos de um relatório emitido por OPAS e OMS sobre a saúde mental de crianças e adolescentes:

<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos->

Os dados são anteriores à pandemia (2016). A situação certamente se agravou muito desde então.

- Uma em cada seis pessoas diagnosticadas com condições de comprometimento da saúde mental tem entre 10 e 19 anos.

- As condições de saúde mental são responsáveis por 16% da carga global de doenças e lesões em pessoas com idade entre 10 e 19 anos.

- Metade de todas as condições de saúde mental começam aos 14 anos de idade, mas a maioria dos casos não é detectada nem tratada.

- Em todo o mundo, a depressão é uma das principais causas de doença e incapacidade entre adolescentes. O suicídio é a terceira principal causa de morte entre adolescentes de 15 a 19 anos.

- Estima-se que 62 mil adolescentes morreram em 2016 como resultado de autolesão.

- A violência interpessoal foi classificada como a segunda principal causa de morte entre adolescentes do sexo masculino em 2016.



Até quando vamos adotar valores que destroem a vida, e depois enlouquecer lutando pela sobrevivência? Até quando vamos negligenciar de forma tão escandalosa as necessidades de crianças e jovens?

Reich defende que a manutenção do par funcional caráter neurótico – sociedade autoritária se sustenta especialmente pelos mecanismos psicológicos que mantêm a repressão da sexualidade e da agressividade naturais.

Como as novas formas de poder da sociedade neoliberal afetam a agressividade e a sexualidade?

Nosso artigo anterior da revista foi dedicado exclusivamente à discussão sobre a repressão da agressividade natural e suas consequências. Você pode fazer o download do artigo no nosso site www.psicoterapiareichiana.com

Então vamos à sexualidade.

Des-educação Sexual: sobre as consequências da repressão e da permissividade como padrões educacionais.

A educação nos ensina muitas coisas. Do ponto de vista da economia sexual, a educação nos ensina como devemos lidar com nossos impulsos e emoções. O termo “economia” na obra de Reich diz respeito aos investimentos pulsionais e como estes investimentos afetam a capacidade de autorregulação do organismo.

Segundo Reich, todos os impulsos e emoções seguem um fluxo natural quando nosso organismo está numa condição de autorregulação, ou seja, de saúde sistêmica. Esta curva consiste de 4 etapas:



TENSÃO - CARGA - DESCARGA - RELAXAMENTO

Alterações em quaisquer destas etapas geram um comprometimento da capacidade do organismo de se reequilibrar após o aumento de excitação vegetativa provocada por emoções e impulsos, ou seja, de retornar a um estado basal de relaxamento e equilíbrio.

Os padrões educacionais repressivo e permissivo são ambos derivados da mentalidade autoritária, e são duas atitudes disfuncionais em relação aos impulsos e emoções naturais. O que estamos chamando aqui de educação autoritária é uma mentalidade amplamente difundida de que a hierarquia está necessariamente ligada ao exercício de poder segundo uma lógica de dominação e submissão. A permissividade é o anti- autoritarismo, mas ainda sim, o autoritarismo é a referência na qual ela se ancora.

Como a educação, nas suas manifestações repressora ou permissiva, afeta a curva natural do impulso sexual?

A repressão coloca limites rígidos e carregados de culpa, enquanto a permissividade nega a necessidade de adequação social da auto-expressão. Uma coloca excesso de limites e regras, a outra nega a necessidade de limites e regras.

Sendo o impulso sexual aquele sobre o qual os valores morais incidem com mais força, vamos falar sobre como estes padrões educacionais afetam a curva do orgasmo. Lembrando que esta mesma dinâmica pode acontecer com todos os impulsos e emoções, que passam pelas mesmas 4 fases da curva.

De forma geral, podemos dizer que a repressão reduz a



capacidade do organismo de suportar o aumento de excitação, e também de descarregar o excesso de energia através do orgasmo. No caso de outros impulsos e de emoções em geral, a descarga se dá pela expressão. A repressão diminui a vitalidade, ou seja, a capacidade de tensão, carga e descarga. Como consequência, a experiência de satisfação e relaxamento é insuficiente.

A permissividade gera uma fragilidade na constituição da **fronteira psicológica e corporal** que dá continência aos impulsos. Esta fragilidade de fronteiras é uma consequência da ausência ou precariedade de contato, limites e contenção, tomando como referência, por exemplo, o conceito de eu-pele de Anzier (a fragilidade na constituição desta função explica muitos processos psicológicos envolvidos em situações de auto-mutilação). O aumento de excitação gera uma inundação caótica de energia no organismo, acompanhada da experiência subjetiva de descontrole ou de um estado de impulsividade irracional. A falta de limites internos gera ainda um estado de “ânsia” por excitação e descarga, que impede o estado de relaxamento.

Precisamos lembrar que a fase de relaxamento/satisfação é também essencial para a autorregulação. Alterações nas funções de fases anteriores comprometem esta última fase, mas não é só isso. Existe uma pressão cultural, muito potencializada pelas redes sociais, para que as pessoas sintam que precisam sempre de mais: mais trabalho, mas lazer, mais status, mais beleza, mais felicidade e mais prazer.

Sexualidade é coisa séria, é fundamental para a saúde mental, e sem dúvida, o impulso natural sobre o qual incide mais fortemente a educação autoritária, tanto através do autoritarismo como da permissividade.



Amor e sexo numa perspectiva reichiana:

Quando estamos numa condição de saúde emocional, sexo e amorosidade são indissociáveis. Vamos retomar o fio vermelho para entender melhor esta ideia.

Até agora, falamos das necessidades humanas fundamentais de segurança e liberdade, e do desafio que isto representa para a vida amorosa. Falamos também de como a mentalidade pós-moderna afeta nossa capacidade de amar, e de como estes valores, em grande medida incompatíveis com nossas necessidades vitais, são transmitidos para as novas gerações através da educação.

Abordamos como a educação afeta a curva do orgasmo, que é considerada um critério de saúde psico-emocional na obra de Reich.

O que pode te surpreender na afirmação de que “numa condição de saúde emocional, sexo e amorosidade são indissociáveis” é uma confusão entre o entendimento de amor como ternura, e amor-romântico.

O amor romântico é infantil. Quando acontece na vida adulta, envolve fortes projeções de ideais infantis, e aponta para fixações em carências que aconteceram nesta fase. O amor-ternura é adulto, e independe da orientação sexual da parceria e da configuração da relação: casual, prolongada etc.

A ternura (ou a amorosidade) reconhece que me falta algo, que só posso experimentar no encontro com um outro real. Por isso, o encontro prazeroso é vivido com um sentimento de ternura, gratidão e desejo de que o outro possa usufruir tanto quanto eu.



Sentir ternura pela pessoa com quem nos relacionamos sexualmente é um indicativo importante de saúde emocional, por mais que a cultura líquida tente te convencer do contrário.

Há casamentos sem ternura e sexos casuais profundamente ternos.

Ternura e gratidão são sentimentos que emergem de forma natural quando há uma sensação subjetiva de relaxamento e satisfação após o encontro sexual.

Quando a excitação sexual é vivida como prazerosa, a descarga (através do orgasmo) é seguida da sensação subjetiva de satisfação. Quando a excitação sexual é acompanhada de angústia, a descarga é vivida como alívio de tensão.

O alívio de tensão pós-orgástico, muitas vezes acompanhado de um estranhamento e até repulsa pela parceria sexual, aponta para uma mescla entre sexualidade e angústia que é uma consequência típica da educação que reprime a sexualidade natural, desde a infância.

Os critérios de saúde em terapia reichiana são FUNCIONAIS, e não MORAIS. É importante entender esta diferença.



Há esperança?

Há sempre a esperança de que a tomada de consciência nos ajude a mudar de rumo. Os processos de psicoterapia nos ensinam que mudanças subjetivas só são possíveis quando vêm acompanhadas de mudanças no estilo de vida.

A natureza dentro de nós é tão viva, que a cada passo que damos em direção ao nosso centro vivo, a energia vital dá dez passos de volta na nossa direção.

Para conectar-se com a força viva dentro de você, conecte-se com seu corpo. Esteja presente em relacionamentos reais, invista energia em momentos junto de pessoas queridas, com contato pleno. Largue o celular e as telas por algumas horas do dia. Aquilo que realmente pode preencher o vazio é simples, é essencial, é de graça, e nunca estará à venda.



Ernani Eduardo Trotta

Psicoterapeuta coordenador do Núcleo de Psicoterapia Reichiana; Psicólogo (CRP 12184); Neurobiólogo, doutorado pela UFRJ e pos doutorado pelo Instituto de Psiquiatria de Londres.

@psico_drops

www.psicoterapiareichiana.com

www.nucleopsic.org.br

21 99929.6494

ernanitrotta@gmail.com

Juliana Lima Bezerra

Psicoterapeuta coordenadora do Núcleo de Psicoterapia Reichiana; Psicóloga (CRP 30083/05); terapeuta de casal e família; terapeuta em Constelação Familiar.

@psico_drops

www.psicoterapiareichiana.com

21 99889.4406

julianalbz@gmail.com



Referência Bibliográfica:

ANZIEU, Didier. O EU-PELE. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2018.

BAUMAN, Zygmunt. AMOR LÍQUIDO. Rio de Janeiro: Zahar, 2004.

BOWLBY, John. FORMAÇÃO E ROMPIMENTO DOS LAÇOS AFETIVOS. São Paulo: Martins Fontes, 1982.

HAN, Byung- Chul. SOCIEDADE PALIATIVA. Petrópolis: Vozes, 2021.

HAN, Byung-Chul. PSICOPOLITICA - O NEOLIBERALISMO E AS NOVAS TÉCNICAS DE PODER. Belo Horizonte: Ed. Ayine, 2018.

REICH, Wilhelm. A FUNÇÃO DO ORGASMO. São Paulo: Brasiliense, 1979.

REICH, Wilhelm. ANÁLISE DO CARÁTER. São Paulo, Martins Fontes, 1998.

REICH, Wilhelm. O ÉTER, DEUS E O DIABO. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

Referências em áudio-visual

TED TALK Robert Waldinger

https://www.ted.com/talks/robert_waldinger_what_makes_a_good_life_lessons_from_the_longest_study_on_happiness

Entrevista Robert Waldinger:

<https://www.bbc.com/portuguese/curiosidades-38075589.amp>

Relatório OPAS e OMS

<https://www.paho.org/pt/topicos/saude-mental-dos-adolescentes>

