

A IMPORTÂNCIA DA INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NO PROCESSO DO LUTO.

Maria Alice de Oliveira (UNIFAMA)¹

Resumo: Este documento descreve a importância da intervenção terapêutica na elaboração do luto, a partir dessa situação dolorosa o rompimento do vínculo do objeto amado serão consequências de mudanças drástica no âmbito pessoal, profissional e social, causando angústia, tristeza profunda e sofrimento psíquico. Ninguém passa ileso pelo processo do luto, todos um dia irão vivenciar, para evitar de entrar na fase do luto complicado, é importante que o enlutado procure uma rede de apoio entre família, amigos, colegas e principalmente profissional de psicologia capacitado sobre a temática, oferecendo principal objetivo criar um espaço de abertura e conforto para que o enlutado possa dialogar sobre a dor que sente e elaborar essa vivência. O luto é multifacetado e individual, cada indivíduo reage de forma diferente e particular o processo do luto possuindo cinco estágios importantes, para superar é necessário passar por cada um desses estágios. O primeiro é a negação e isolamento: a pessoa acaba negando a realidade do acontecimento, segundo raiva: acontece de a pessoa ter comportamentos incongruentes, agressivos e nasce uma inconformidade e revolta. Terceira barganha: nesse estágio cria uma busca de “milagres” para reverter o acontecimento. Quarta depressão: sensação de vazio, a pessoa acredita que nunca sairá do estado de tristeza e quinta aceitação: a saudade alivia, tempo de aceitação da realidade, acredita que a dor pode sim ser superada.

Palavras-chave: Elaboração do luto; Papel do psicólogo.

Abstract: This document describes the importance of therapeutic intervention in the elaboration of mourning, from this painful situation, the rupture of the bond of the loved object will be consequences of drastic changes in the personal, professional and social, causing anguish, deep sadness and psychological suffering. No one goes through the grieving process unharmed, everyone will experience it one day, to avoid entering the complicated grieving phase, it is important that the bereaved seek a support network between family, friends, colleagues and especially a trained psychology professional on the subject, offering the main objective to create a space of openness and comfort so that the bereaved can talk about the pain they feel and elaborate this experience. Grief is multifaceted and individual, having five important stages and to overcome it is necessary to live each of these stages. Each individual reacts in a different and particular way to the grieving process, the first is denial and isolation: The person ends up denying the reality of the event, second anger: it happens that the person has incongruous, aggressive behaviors and a nonconformity and revolt is born. Third bargain: this stage creates a search for “miracles” to reverse the event. Fourth depression: feeling of emptiness, the

¹Maria Alice de Oliveira, acadêmica em Psicologia, 10º Semestre da Faculdade de Guarantã do Norte – UNIFAMA. Mantida pela UNIFAMA – União das faculdades de Mato Grosso. Faculdade de Ciências Sociais de Guarantã do Norte-MT, Rua Jequitibá, nº 40, Jardim Aeroporto. Cep.: 78520-000. E-mail: omariaaliceoliver@gmail.com Junho de 2022.

person believes they will never leave the state of sadness and fifth acceptance: nostalgia relieves, time for acceptance of reality, and believes that the pain can indeed be overcome.

Keyword: Elaboration of mourning; Role of the psychologist.

1. INTRODUÇÃO

Quando alguém passa pelo processo do luto jamais será o mesmo, o rompimento do vínculo do objeto amado serão consequências de mudanças drástica no pessoal, profissional e social. Freud nos diz: “O luto, de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante. (SIGMUND FREUD, LUTO E MELANCOLIA, SE, XIV, pág. 249).

Existe casos onde o indivíduo pode ser que tenha tempo na elaboração do luto antecipatório com ajuda profissional, mas também pode ocorrer de forma rápida e inesperada sendo necessária a intervenção terapêutica, orientação e fortalecimento da rede de apoio emocional para esse novo viver que está por vir. O luto não está apenas relacionado a morte, “quando estamos perante o término de uma relação amorosa ou a perda de um membro do nosso corpo após um acidente ou após uma cirurgia, ou quando perdemos um animal de estimação, todas essas situações são exemplos de perdas” (Barbosa, 2016, pag.1)

A importância da intervenção terapêutica é uma ferramenta para ajudar na ressignificação de vida após a perda e evitar o luto patológico. Segundo (Souza, 2021) O psicólogo é um profissional preparado para oferecer uma escuta clínica e especializada, seu papel é indispensável. Temos como principal objetivo criar um espaço de abertura e conforto para que o enlutado possa dialogar sobre a dor que sente e elaborar essa vivência. O luto é multifacetado e individual, possui cinco estágios importantes e para superar é necessário viver cada um desses estágios.

Geralmente ocorre nesta ordem o primeiro estágio é a negação, pode durar minutos ou anos, a pessoa não aceita essa nova condição e acredita que houve um grande engano, usa como defesa. O segundo é a raiva, possíveis comportamento desagradáveis vão surgir, vários sentimentos vão aparecer podendo variar a intensidade e frequência. O terceiro estágio concentra-se em negociação/barganha, uma busca para reverter o acontecimento, fazendo promessas e buscando um milagre. O quarto estágio é a depressão, o insucesso dos estágios anteriores gera no indivíduo pensamentos de reflexão

sobre a vida, isolamento, momentos de choro sentindo e uma grande falta do outro. O quinto e último estágio é a aceitação nesse momento já encontra com o sofrimento suavizado, a saudade se torna mais leve consegue ter pensamentos mais saudáveis para organizar a vida.

2. JUSTIFICATIVA

A morte é um acontecimento da vida do ser humano inevitável e natural, todos estão sujeitos a passar por esse processo chamado luto, porém, nunca estaremos preparados para lidar com ele. Caracterizado por um conjunto de reações a uma perda significativa, cada pessoa vivencia de uma maneira em seu tempo particular. A importância do profissional de psicologia primeiramente é possuir conhecimento ao tema abordado na elaboração do luto, proporcionando um ambiente acolhedor, escuta empática para o paciente conseguir expressar a dor da perda, promovendo a ressignificação da vida com essa ausência perdida, auxilia a vivenciar os cinco estágios do luto, primeiro estágio: negação e isolamento, segundo: raiva, terceiro: barganha, quarto: depressão, quinto: aceitação. Oferecendo suporte e ajuda para passar por toda essa dor, sofrimento, angústia e desesperança, através da intervenção terapêutica é possível.

3. METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada dentro do levantamento bibliográfico que agregam conhecimentos ao trabalho, referente a importância da intervenção terapêutica no processo do luto, de forma a esclarecer o porquê da pesquisa, e sua relevância. A pesquisa bibliográfica qualitativa elucidada o trabalho mostrando os vários pontos de vista e investigação feitas, por autores que buscam através do meio científico comprovarem a existência de suas investigações e a importância das mesmas para a sociedade conhecer um problema e a solução dos mesmos, de forma a conceituar e evidenciar a existência do fato da ação, dentro da sociedade.

Oliveira (2007) fala que a pesquisa bibliográfica é uma modalidade de estudo e análise de documentos de domínio científico tais como livros, periódicos, enciclopédias, ensaios críticos, dicionários de domínio científicos e artigos científicos. Tendo como características diferenciadoras ela pontua que é um “estudo direto em fontes

científicas, sem precisar recorrer diretamente aos fatos/fenômenos da realidade empírica” (p.69).

No caso da pesquisa aqui realizada, é visar conhecer sobre o tema do luto e seus processos, intervenção terapêutica e os cinco estagios do luto, baseado em referências bibliográficas, bem como também o papel do profissional da psicologia frente a sua função de trabalho.

No decorrer do desenvolvimento desse trabalho foi feito em primeira mão um levantamento bibliográfico sobre o assunto relacionado a intervenção terapêutica no processo do luto. Dentro das considerações e material pesquisado a pesquisa sobre a elaboração do luto, é de grande potencial possuindo vários assuntos tratados em livros, artigos científicos, trabalhos acadêmicos, programas e reportagens, que realmente evidenciam o problema de ordem social e econômica, junto as alterações dos quadros de saúde, que estende as demais ordens da vida dos envolvidos ligados ao luto.

4. DISCUSSÃO DE RESULTADOS

4.1 VISÃO SOBRE O LUTO

O presente referencial teórico relata sobre evolução na história a partir da temática do luto, como ocorreu grandes mudanças através de autores que dedicaram a vida profissional para estudo na aceitação da perda, proporcionando ressignificação de vida, acompanhamento profissional, rede de apoio, intervenção terapêutica e etc. O luto é realidade para muitos indivíduos, que na maioria das vezes sem ajuda profissional não consegue passar pelos estágios do luto, por consequência não obtém superação da perda permanecendo durante anos no luto complicado.

Para Freud (1915) entende como uma reação à perda, não necessariamente de um ente querido, mas também, algo que tome as mesmas proporções, portanto um fenômeno mental natural e constante durante o desenvolvimento humano. O luto não está apenas ligado quando alguém morre, mas qualquer momento da perda do objeto amado, um membro do corpo, mudança de cidade, divórcio e desemprego naturalmente ocorre a elaboração da perda.

Melanie Klein também o concebe como uma perda objetal e, em cujo processo haverá uma reativação de experiências tidas no princípio do desenvolvimento psíquico

humano. M. Klein entende que nesse processo haverá uma reativação (KLEIN, 1940) do que chamou de "posição depressiva" arcaica. Assim, o que é acrescido em Klein, é que o luto não se refere apenas a uma perda objetal real, mas também simbólica. Esses dois autores seguem linha de pensamento do luto e melancolia, desejo de recuperar algo.

O sentimento de vazio interior sentido na melancolia é muito parecido com o vazio que fica quando é perdido algo importante. A intensidade desse vazio, será de acordo com a maneira que o sujeito tem de lidar com as adversidades (Peres, 2003). Segundo Freitas (2013) O luto vivido em decorrência da morte de um ente querido não é somente uma experiência dura e profunda de perda, mas também a evocação de nossa condição mortal, assim como da inevitabilidade e irreversibilidade da morte. Pode ter o surgimento de conflitos e questionamentos através de experiências do passado.

4.2 ORIGEM DA PSICOLOGIA COMO CIÊNCIA

Considerado o pai da psicologia por abrir o primeiro laboratório de psicologia experimental na Alemanha, em 1879, traz a definição de psicologia apresentada por Wundt pode ser assim resumida: a psicologia é uma ciência empírica cujo objeto de estudo é a experiência interna ou imediata (cf. Wundt, 1896a, 1896b) A partir da experiência científica inicia a construção da profissão, no decorrer nos anos houve grandes mudanças na ciência.

A psicologia é ciência que estuda os processos mentais e o comportamento dos seres humanos e as suas interações com o ambiente físico e social. A palavra provém dos termos gregos psico (alma) e logía (estudo). Surgiu como um conjunto de pensamentos que tinham o humano como sua preocupação central. Os caminhos desse conhecimento estavam traçados no campo da Filosofia. Com a modernidade, muitos dos conhecimentos foram produzidos também no campo da Fisiologia, da Neuroanatomia e da Neurofisiologia (Bokc, 2019).

Houve o surgimento das abordagens teóricas sendo as:

Teoria cognitiva comportamental: Beck (1964) desenvolveu a terapia cognitiva para o tratamento da depressão como um método estruturado, de curto prazo, orientado para o presente e dirigido para a resolução de problemas atuais, por meio da modificação do pensamento e do comportamento disfuncional.

Psicanálise é um método de investigação da mente humana e dos seus processos, que eleva a mente para além das suas relações biológicas e fisiológicas. Para tanto, ela toma como objeto os processos mentais que determinam os indivíduos.

Behaviorismo objeto de estudo o comportamento, ele próprio, e não como indicador de alguma outra coisa, como indício da existência de alguma outra coisa que se expressasse pelo ou através do comportamento (Amélia, Maria 1995)

Nos dias de hoje a Psicologia tem ganhado forma na sociedade rompendo com várias barreiras, o psicólogo, dentro de suas especificidades profissionais, atua no âmbito da educação, saúde, lazer, trabalho, segurança, justiça, comunidades e comunicação com o objetivo de promover, em seu trabalho, o respeito à dignidade e integridade do ser humano (CFP, 1992)

Após a formação tem a permissão de atuar na área de psicologia escolar/educacional; psicologia organizacional e do trabalho; psicologia de trânsito; psicologia jurídica; psicologia do esporte; psicologia clínica; psicologia hospitalar; psicopedagogia; psicomotricidade; psicologia social; neuropsicológica (CRP, 2007)

4.3 IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NA INTERVENÇÃO DO LUTO

Quando perdemos algo, principalmente pessoas que amamos construído fortes laços, na maioria das vezes não sabemos lidar com as situações, muitas mudanças acontecem e é necessário superar de maneira saudável sabendo como ressignificar a vida sem o objeto amado. O luto é um processo que decorre de um rompimento de um vínculo, de laço afetivo é um sentimento profundo de tristeza e pesar pela morte de alguém, é caracterizado por um período de consternação e saudade pela perda de um ente querido em um processo normal e esperado (MELO, 2004).

Apesar do luto ser um estágio normal, torna-se preocupante quando o indivíduo evita de passar pelos estágios, se prende aquele objeto e não consegue recomeçar novamente, vira uma dor sem fim, segundo Debastiani (2013) O luto negado ou ausente é manifestado após meses da perda é considerado fator de risco para o desenvolvimento da forma patológica. Dessa maneira é importante buscar uma rede de apoio saudável na família, amigos e principalmente profissional. Através dessa busca profissional é possível encontrar prevenção e tratamento, um lugar de continente para as demandas do enlutado e melhora na qualidade de vida.

Extrema importância o profissional de psicologia esteja capacitado para trabalhar a temática do luto, o papel do psicólogo é fundamental na medida em que ajuda a pessoa enlutada a lidar ou encarar a perda de forma adaptativa e ajustada, propiciando uma reorganização das crenças acerca de si mesmo e do mundo (2016) Ramos.

4.4 ESTÁGIOS DO LUTO

Cada indivíduo reage de forma diferente e particular o processo do luto, segundo a autora Elisabeth (1996) dedicou maior parte dos seus estudos sobre a necessidade da educação para a morte e o luto que possui cinco estágios: o primeiro é o da negação e isolamento; o segundo é o da raiva; o terceiro da barganha; o quarto da depressão e o último é o da aceitação.

Negação e isolamento: A pessoa acaba negando a realidade do acontecimento, quando uma pessoa recebe a notícia de que um ente querido morreu, sua primeira reação, na maioria das vezes, é dizer “não”, ou ainda “isso não pode ser verdade”. (KÜBLER-ROSS, 2008; KÜBLER-ROSS E KESSLER, 2005).

Raiva: Kübler-Ross e Kessler (2005) apontam que a raiva não é um sentimento que possua muita lógica, na medida em que ele pode ser direcionado para qualquer coisa ou pessoa que o sujeito enlutado queira. Acontece de a pessoa ter comportamentos incongruentes, agressivos e nasce uma inconformidade e revolta.

Barganha: Nesse estágio cria uma busca de “milagres” para reverter o acontecimento, o sujeito enlutado pode barganhar com Deus no sentido de pedir que seu ente querido não morra, e no outro, algum tempo depois, quando o processo de aceitação se aproxima, ele pode barganhar com Deus pedindo que, já que seu ente querido irá morrer, que seja de maneira indolor, sem causar sofrimento (Kübler-ross e Kesller, 2005).

Depressão: Sensação de vazio, a pessoa acredita que nunca sairá do estado de tristeza. Kübler-Ross e Kessler (2005) apontam que é muito importante se ter em mente que depressão aqui não deve ser compreendida como um estado patológico, que requeira a intervenção de medicamentos.

Aceitação: A saudade alivia, tempo de aceitação da realidade, acredita que a dor pode sim ser superada, momento de ressignificação da vida e organização “Nós aprendemos a viver sem aquele que se foi. Nós começamos o processo de reintegração,

tentando colocar de volta nossos pedaços que haviam sido arrancados” (KÜBLER-ROSS; KESSLER, 2005, p. 25)

Após esse período de enfrentamento da realidade dolorosa é importante a vivência desses cinco estágios, passando por cada uma deles o indivíduo consegue fazer a elaboração da perda para aceitação da realidade, perceber que infelizmente foi perdido o objeto que ele tanto amava e nada vai mudar essa situação, desapegar não é esquecer, mas durante o tempo a uma necessidade de voltar a rotina e quando a saudade aliviar começa a ressignificação desse novo viver.

5. CONCLUSÃO

Após esse levantamento de referências sobre o tema central do artigo presente, observamos que a psicologia é uma ciência abrangente para sociedade, presente em todos os âmbitos de educação, saúde, esportes, trabalhista, clínica e várias outras, dentro dela existe abordagens teóricas formadas por autores relevantes ao longo dos anos de muita importância para aplicação nos dias de hoje, sendo uma delas no contexto do luto.

O processo luto é doloroso, cada um tem sua forma particular e diferente de passar por essa fase, porém é preciso ser vivido, aqueles que evitam uma hora ou outra as consequências virão podendo torna-se o luto complicado. Para aqueles que estão enfrentando o processo do luto e não sabem lidar com a situação, é muito importante que busque ajuda profissional de psicologia capacitado, a terapia é um lugar onde o enlutado consegue falar, mostrar a suas emoções sem ser julgado pela sua dor, dentro de um ambiente acolhedor para sua angústia e escuta empática.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Araujo, Saulo de Freitas. "Uma visão panorâmica da psicologia científica de Wilhelm Wundt." *Scientiae Studia* 7.2 (2009): 209-220.

Atribuições Profissionais do Psicólogo no Brasil. 1992. https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr_prof_psicologo.pdf

Bock, Ana Mercês Bahia, Odair Furtado, and Maria de Lourdes Trassi Teixeira. *Psicologia*. Saraiva Educação SA, 2019.

CAVALCANTI*, Andressa Katherine Santos; SAMCZUK*, Milena Lieto; BONFIM**, Tânia Elena. **O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein**. *Psicol inf.*, São Paulo, v. 17, n. 17, p. 87-105, dez. 2013 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso: em 17 maio 2022.

Debastiani, Valeska S. **LUTO PATOLÓGICO TARDIO: IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO**. 2013. Acesso em: 21/05/22.

<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RAM/article/view/3061>

Fontes, 1996. 299 p.

Freitas, Lucas. Joanneliese, e **“Luto e Fenomenologia: uma Proposta Compreensiva”**. *Revista da Abordagem Gestáltica: Estudos Fenomenológicos*, vol. XIX, nº. 1, 2013, pp.97-105. Redalyc, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357735557010>

FREITAS, Partinobre Brito; RECH, Terezinha. O uso da terapia cognitivo-comportamental no tratamento do transtorno depressivo: uma abordagem em grupo.

Barbaroi, Santa Cruz do Sul , n. 32, p. 98-113, jun. 2010 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-65782010000100007&lng=pt&nrm=iso>. acesso em: 21 maio 2022.

KÜBLER-ROSS, E.; KESSLER, D. On Grief and Grievining: Finding The Meaning of Grief Through The Five Stages of Loss. New York: Scribner, 2005.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a morte e o morrer. 7ª ed. São Paulo: Martins
Matos, Maria Amélia. "Behaviorismo metodológico e behaviorismo radical." Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas (1995): 27-34.

MELO, R. Processo do Luto: O inevitável percurso face a inevitabilidade da morte, 2004.
Menezes, Pedro. Psicanálise: entenda o pensamento de Freud. Acesso: 21/05/2022.
[https://www.todamateria.com.br/psicanalise/#:~:text=A%20psican%C3%A1lise%20C3%A9%20um%20m%C3%A9todo,pensamentos\)%20que%20determinam%20os%20indiv%C3%ADduos.](https://www.todamateria.com.br/psicanalise/#:~:text=A%20psican%C3%A1lise%20C3%A9%20um%20m%C3%A9todo,pensamentos)%20que%20determinam%20os%20indiv%C3%ADduos.)

O que é a psicologia. <https://www.significados.com.br/psicologia/>. Acesso: 18/05/2022

OLIVEIRA, M. M. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis: Vozes, 2007.
Peres, U. T. (2003). Depressão e melancolia. Zahar.

Ramos, Vera Alexandra B., O PROCESSO DE LUTO. O portal dos psicólogos. 2016.

São Paulo: Casa do Psicólogo/CFP, 2000. **CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA**. Resolução CFP N.º 007/2007.