

Vivências do/no processo de luto de pessoas que perderam seus entes queridos de maneira abrupta por fatores externos

Luciana Pereira Souza (UNIFAMA)*

Anilso Getulio de Moraes Buchardt (/UNIFAMA)

Resumo: Neste artigo propomos compreender as Vivências do/no processo de luto de pessoas que perderam os seus entes queridos de maneira abrupta, onde a morte por vezes, não é compreendida como um processo natural, pois de acordo com o estado emocional e psíquico e o grau de proximidade familiar com o ente querido que partiu, cada indivíduo elabora o seu processo de luto de maneira distinta. O processo de luto é, portanto, individual e subjetivo e de acordo como os teóricos pesquisados, o luto é solitário e a forma de elaboração do indivíduo para o enfrentamento da dor da perda depende da sua condição de saúde física, psíquica e emocional, pois quanto mais estabilidade psíquica e emocional tiver, maiores são as probabilidades de ele passar pelo processo de luto de maneira saudável, ou seja, vivenciar a dor da perda como um processo natural, do contrário o processo do luto poderá trazer para a pessoa enlutada prejuízos emocionais e psíquicos, podendo até mesmo desenvolver alguma Psicopatologia.

Palavras-chave: Luto, vivências, processo de luto.

Abstract: In this article we propose to understand the experiences of/in the mourning process of people who have lost their loved ones abruptly, where death is sometimes not understood as a natural process, because according to the emotional and psychic state and the degree of family proximity to the loved one who left, each individual elaborates his grieving process differently. The grieving process is therefore individual and subjective and according to the theorists researched, the mourning is solitary and the way the individual is elaborated to cope with the pain of loss depends on his physical, psychic and emotional health condition,

*Luciana Pereira Souza, Acadêmica do 10º Semestre de Psicologia da União das Faculdades de Mato Grosso (UNIFAMA), Licenciado em Letras pela Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UEMS), Licenciada em Pedagogia pelo Instituto de Ensino Superior de São Paulo (IESSP), Especialista em Psicopedagogia pela União das Faculdades de Alta Floresta (UNIFLOR), Especialista em Orientação Acadêmica para a Modalidade a Distância pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT) e Mestre em Educação – Formação de Professores pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT, Cuiabá-MT, 2008). Atualmente docente do Ensino Fundamental Séries Iniciais e Finais na Escola Estadual “Garcia Garrido Fermino” em Peixoto de Azevedo-MT., Rua Amazonas, Nº 326, Bairro Mãe de Deus. CEP.: 78.530 – 000. E-mail: lucinega225@gmail.com.
Maio de 2021.

**Anilso Getulio de Moraes Buchardt, especializado em Sexualidade pela AVM – Faculdades Integrada – Núcleo de Brasília (2016). Graduado em psicologia pela Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Sinop (2014)

because the more psychic and emotional stability he has, the greater the probabilities of him going through the grieving process in a healthy way, that is, experiencing the pain of loss as a natural process, otherwise the mourning process may bring emotional and psychic damage to the bereaved person, and may even develop some Psychopathology.

Keyword: Cientific Article; Human Resources.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo científico “Vivências do/no processo de luto de pessoas que perderam seus entes queridos de maneira abrupta por fatores externos”, tem por finalidade obtenção de nota para conclusão do Curso de Bacharelado em Psicologia, bem como, publicação em revistas periódicos científicos., de modo, que possa contribuir para novas pesquisas e estudos sobre o referido tema.

Para tanto, procuramos organizá-lo em quatro partes, introdução contendo a apresentação do tema a ser abordado no artigo, o segundo refere-se ao desenvolvimento onde a partir das leituras exploratórias e pesquisas bibliográficas procuramos conceituar o tema do Luto com suas respectivas fases e a morte como um processo de finitude e encerramento de um Ciclo da Vida.

O terceiro tópico foi destinado as Discussões dos dados, onde procuramos discorrer sobre a compreensão que os indivíduos têm sobre a morte a partir de suas vivências do/no processo de luto. Na quarta parte abordamos o Papel do Psicólogo e a importância da Psicoterapia para amenizar a dor e sofrimento psíquico do paciente/cliente durante o luto. Finalizamos com o quarto tópico onde foram apresentadas as considerações finais e pessoais sobre o tema.

Sabemos que em nosso cotidiano enfrentamos situações de perdas tanto no pessoal como no profissional, perdas essas que causam para as pessoas enlutadas conflitos pessoais, pois dificilmente conseguimos aceitar a morte como um processo de finitude natural do ser humano.

Escolhemos como foco da nossa pesquisa o processo de luto na vida adulta, porque de acordo com os autores pesquisados essa é a fase da vida em que a perda de um ente querido é vivenciada com maior sofrimento, onde o sujeito enlutado já tem bem claro e definido o conceito da morte, o que contribuiu para aumentar a sua dor e sofrimentos psíquicos e emocionais, tendo ainda, um agravante ocasionado pelas mudanças dos papéis sociais no caso de mulher, marido. Quando se trata da perda dos filhos as mudanças ocorrem pelo fato de essa

perda interferir diretamente nas funções profissionais de pais e mães, que em sua maioria necessitam de um afastamento do trabalho para que consigam fazer o processo de elaboração do luto, antes de retornarem as funções laborais.

No presente trabalho apresentamos uma pesquisa de cunho bibliográfica, onde buscamos compreender como ocorre o processo de luto nos casos de perdas abruptas ocasionadas por fatores externos, verificando as várias formas que são descritas pelos autores das vivências do luto, suas fases, buscávamos compreender os motivos que levam algumas pessoas estagnarem em uma das fases do luto.

Por meio da Pesquisa Bibliográfica desejávamos compreender como o luto influencia na vida pessoal, familiar e profissional das pessoas que perderam os seus entes queridos? Como é o processo de elaboração e aceitação da perda? Quais fatores influenciam a elaboração do processo de luto?

Apresentamos como objetivos descrever como ocorre o processo de elaboração do luto nos casos de perdas abruptas ocasionadas por fatores externos, buscávamos identificar quais motivos levam algumas pessoas enlutadas estagnarem em uma determinada fase do luto? Bem como, analisarmos quais fatores dificultam o processo de aceitação da morte por parte de quem vivencia o luto?

De acordo com Transferetti, (2007) A morte é um acontecimento natural a todos os seres humanos, contudo, não é aceita, pois causa dor, sofrimento e negação, para compreendermos a negação ou não aceitação da morte, precisamos fazer um regaste dos pontos de vistas biopsicossocial, religioso e de suas causas que podem ser naturais - internas e/ou externas - provocadas.

E no atual contexto mundial de pandemia do COVID 19 observamos que nunca foi tão necessário falar sobre os temas morte e luto, tendo em vista, que muitas pessoas perderam seus entes queridos abruptamente, sem que estivessem preparados para vivenciar essa perda, enfrentar a dor causada por ela e seguir a vida sem vivenciar conflitos, sofrimentos psíquicos e emocionais. Portanto, mais do que nunca profissionais da Área da Saúde vêm a necessidade de desenvolver pesquisas de cunho científico para falar sobre o tema das vivências do/no processo de luto, por isso, buscamos enfatizar no presente artigo as vivências do luto ocasionadas pelas perdas abruptas.

Segundo Freud (1920) o luto deve ser compreendido como um processo constelar de várias reações psíquicas que podem se manifestar de forma consciente ou inconsciente pelo

indivíduo enlutado, assim, ocorre uma perda da libido que era investida no ente querido/amado que partiu.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 O conceito de morte

Façamos então um resgate religioso/cristão para compreendermos a não aceitação do processo de finitude, pois de acordo com Transferetti, (2007, p.533). “*O cristão não pode se acostumar com a realidade da morte que bate às suas portas. A vida do corpo destruída ainda em pleno desenvolvimento, como quase acontece é uma ofensa ao Criador*”. Deste modo, os princípios religiosos contribuem para não aceitação da morte por causa externas.

Socialmente existem padrões no que se refere ao processo de finitude da vida, onde os pais se preparam para partirem/morrerem primeiro que os seus filhos, processo que denominamos de Ciclo Natural da vida. Assim, nenhuma mãe, pai ou familiar se sente preparado para uma partida prematura/abrupta de seus filhos ocasionada por causas externas.

Ninguém em sua sã consciência pode fugir ou escamotear a verdadeira realidade em que está inserido. Entretanto, a dimensão do processo de morrer deve ser assumida enquanto dimensão cristã de passagem, parusia. A morte violenta, antes do tempo, prematura, deve ser rechaçada. (Transferetti, 2007, p.535).

Deste modo, podemos dizer que ninguém que esteja gozando de saúde, estável emocionalmente, se sinta preparado para enfrentar o processo da morte, de modo geral, damos um grande valor a vida e buscamos meios para vivê-la o maior tempo possível e com qualidade de vida nos aspectos biopsicossociais.

.De acordo com dados do IBGE (2009) nos últimos anos vem aumentando o número de mortes de jovens com faixa etária entre 15 a 24 anos ocasionadas por fatores externos. Ou seja, a população de modo geral e principalmente os familiares - mães precisam aprender a conviver com a realidade do processo da morte - representada pela perda e do morrer - falamos de como aconteceu o fato, que é vivenciado em um contexto de tristeza e de dor.

Para Transferetti, (2007), precisamos diferenciar a morte sob duas causas, denominadas por ele como morte natural, findando-se naturalmente o ciclo da vida, e o outro tipo de morte que é construído a partir de uma violência construída pela realidade social, denominada por ele como morte social, ocasionadas por fatores/causas externas.

Ao longo do desenvolvimento humano em cada uma das fases a morte é interpretada/compreendida de uma forma diferente, na infância as crianças não têm as

habilidades necessárias para compreender a morte como um processo irreversível, pois ainda não tem formulado um conceito específico para o acontecimento, de acordo com Gauderer, (1987) isso se deve ao fato de os adultos darem algumas explicações/respostas que não fazem muito sentido para as crianças, como por exemplo: “papai ou mamãe foi para o céu”.

Para Mazorra, (2001), dependendo do vínculo de parentesco pai, mãe, irmão, a experiência com o acontecimento da morte pode ter maiores prejuízos emocionais, ou até mesmo desencadear algumas psicopatologias.

Nos estudos realizados por Franco e Mazorra, (2007), ao analisarem como as crianças abaixo de dez anos de idade compreendiam o processo da morte, elas vivenciam um sentimento de culpa ocasionada pela proximidade do vínculo afetivo quando se trata da morte da figura paterna ou materna.

De acordo com Rodrigues (1997), na adolescência apesar de o jovem já possuir uma compreensão do conceito de morte, não costuma pensar muito sobre o acontecimento em si, apresentando forte resistência e evitação sobre tais pensamentos.

O foco do nosso estudo será destinado a compreender como as pessoas/mães na etapa da vida adulta compreendem, enfrentam e passam pelo acontecimento da morte, para Bee, (1997) a vida adulta é uma das etapas em que a morte é vivenciada com mais sofrimento, pois nessa fase já temos um conceito formado do processo da finitude e temos a certeza que a perda de um ente querido ocasiona dores e sofrimentos psíquicos e emocionais, e que ainda, acarretará mudanças de funções sociais dentro do ambiente familiar.

Para Papalia; Olds, (2000) a morte na vida adulta é encarada como uma frustração, onde o adulto se depara com a finitude de todos os sonhos, objetivos pessoais, profissionais e familiares.

Ao remetermos a morte em um contexto de mães que perdem seus filhos precocemente, teremos então que compreender que de acordo com os estudos de Melo, Costa, Cardarelli e Moraes (2004), a elaboração da perda é um processo muito individual, e depende muito da saúde biopsicossocial, o que pode acarretar desde a possibilidade de fortalecimento e/ou crescimento emocional para a mãe, o que é denominado pelos autores como uma passagem normal pelo luto, ou até mesmo, um enfrentamento traumático, assim sendo, o acontecimento da morte é vivido com reações bem diversas.

Brown (2001) destaca que quanto mais tardio for o acontecimento da morte, ou seja, a representação do fim do ciclo de vida, menores serão os danos emocionais e psicológicos causadas aos familiares e pessoas próximas. Contudo, enfatiza que nenhum ser humano

consegue passar pelo acontecimento da morte de um ente querido sem vivenciar a tristeza e um alto nível de estresse.

2.2 O processo do Luto

O processo do luto pode ser vivenciado por uma infinidade de formas, é um processo subjetivo e por isso, cada indivíduo em particular adapta-se de maneira diferente à perda de um ente querido. Para Trasferetti, (2007) a pessoa enlutada inicia o processo de luto a partir do momento que recebe a notícia e gradativamente, vai percebendo a ausência, a falta de comunicação e principalmente, desencadeia um processo de frustração e dor quando vê seus planos interrompidos.

Assim é o luto: solitário, triste, difícil e lento. Seu desenvolvimento dependerá de muitos fatores, como por exemplo, a religião, a idade (tanto de quem sofre, quanto daquele que se foi), da forma com que se deu a morte, do apoio dos outros e do quanto estamos preparados para enfrentar a situação. (Viorest, 2004, p.176).

Quando a morte acontece de maneira repentina ocasionada por causas externas, ocorre por parte dos entes queridos durante o processo de luto uma incredulidade e a negação da perda, pois algo que aparentemente estava bem distante, tem que ser vivenciado de maneira abrupta. Assim sendo, Trasferetti, (2007), afirma que a pessoa enlutada tem a completa sensação de imponência diante da perda, sentindo em sua maioria culpada por não ter conseguido evitar, o que provoca para o(a) enlutado(a) um caos mental, e começa a se culpar porque não houve tempo para conversar, dizer que amava e para se despedir, começa então, um processo de abertura de algumas lacunas emocionais, poderia ter visitado mais, demonstrado mais amor, carinho, poderia ter protegido mais, lacunas essas que representa um processo de culpa materna. Ainda de acordo com o autor em questão, podemos vivenciar o luto de alguém que não conhecíamos, é o caso dos abortos e dos natimortos, que apesar de não terem conhecido ou convivido com o bebê, os familiares e a mãe vivenciaram os preparativos para receber, planejaram a chegada, portanto, ao perder toda família passa pelo processo de dor e luto da perda.

É importante compreendermos que independentemente do tipo da perda, o processo do luto é individual e acentuado mais ou menos de acordo com a manifestação da dor que é subjetiva, construída a partir de um conjunto de emoções que expressam no/do luto.

Para melhor compreendermos o processo do luto, se faz necessário recorrermos a tanatogênese que é o estudo científico da morte, a palavra tem origem no grego, sendo que na mitologia grega temos o Deus da Morte Thanatos e o sufixo logia, que deriva do grego *legein*,

significa estudo. Deste modo, os aspectos psicológicos que passamos com a perda de um ente querido podem ser divididos em fases, as quais são representadas pelos sentimentos e comportamentos observados no indivíduo e na forma como vivencia o luto.

2.3 As Fases e/ou estágios do Luto

A primeira fase é representada pela maneira como ocorreu a perda, ou seja, morte natural ocasionada por uma doença e ou finitude do Ciclo da Vida, cujos processos podem ser acompanhados pelos familiares ou se a morte foi ocasionada por causas externas e aconteceu de maneira repentina. Essa primeira fase passa inicialmente pelo processo de choque, seguido da negação e descrença.

Nesse momento, o impacto com o inesperado se distancia da realidade: o que está acontecendo não é verdade, é um terrível pesadelo e, quando amanhecer, tudo voltará ao normal. A dor é tão terrível e intensa que não aceita a morte como realidade. Essa incredulidade também pode aparecer em outras fases do luto, e não podemos definir qual é o tempo de duração. (Transferetti, 2007, p.543).

Assim sendo, o ritual de velar o corpo, o enterro apesar de serem momentos de muito sofrimento para quem perde um ente querido, se tornam também, um momento em que a pessoa enlutada tem a oportunidade de encarar a realidade da perda. Sendo que de acordo com Transferetti, (2007), para a maioria das pessoas o ritual do velório é muito importante, pois pode auxiliá-las no processo de superação da angústia e negação da fase. Sendo ainda, que dependendo da pessoa enlutada, opta por imortalizar a imagem da pessoa em vida, lembrando apenas das coisas boas, sorriso ou qualquer outro acontecimento que represente a alegria.

2.3.1 Fase da negação e do isolamento

A primeira fase do luto geralmente é marcada pelo sofrimento intenso por conta da ausência do ente querido, podendo apresentar uma agitação como se em nenhum lugar estivesse bom para a pessoa enlutada ficar, tornando assim, ansiosa, e com uma tristeza profunda, seguida de depressão e do silêncio, pois dificilmente o enlutado quer conversar/falar sobre a perda ou qualquer outro assunto, optando sempre, pela solidão, distanciamento das outras pessoas e silencia-se profundamente e subjetivamente, seus pensamentos e sentimentos acabam sendo representados pelo questionamento do Por quê?, gerando revolta, buscando um culpado e ao mesmo tempo o desespero por se sentir incapaz de mudar, de ter evitado o acontecimento da morte que gerará uma autculpa.

2.3.2 Fase da raiva

Para Transferreti, (2007) é comum a pessoa enlutada inicialmente buscar um culpado para responsabilizar pela morte do ente querido, posteriormente, manifesta um sentimento de raiva contra todos, incluindo aquelas pessoas que se aproximam dela para confortá-la. Não menos comum, e de acordo com os princípios religiosos, a pessoa enlutada se sente desamparada e questiona sua fé, indagando a Deus o porquê merece passar por tal sofrimento.

Todo esse complexo de sentimentos se manifestará de duas maneiras: a revolta e o **desespero**. A **revolta** ou protesto acontece quando se busca um culpado para o ocorrido. Culpa-se, num primeiro momento, o motorista do caminhão, o médico, o outro. Sente-se raiva de todos, inclusive daqueles que tentam confortar: nenhuma palavra fará a morte ser diferente da morte. O questionamento das crenças religiosas não é raro: “meu Deus, meu Deus porque me abandonaste se sabia eu não era Deus, se sabias que eu era fraco? Por que o tirou de perto de nós? (Transferreti, 2007, p.543/544).

Nos casos em que o familiar apresenta alguma doença prévia, e os parentes vivenciam o que denominamos de luto antecipado, representado pelo longo período de hospitalização e sofrimento do paciente, o acontecimento da morte pode gerar inicialmente para os familiares um sentimento de alívio, que posteriormente, se transforma em culpa, ou raiva do familiar que partiu.

Se anterior a partida tiver acontecido algum tipo de desentendimento, a pessoa enlutada se culpará por ter deixado o ente querido sair de casa naquele dia, ou nos casos de acidente vai se culpar por ter emprestado o carro, por não ter acompanhado, por ter deixado ir sozinho, dentre várias outras manifestações de culpas criadas como uma forma de justificar a partida e se culpar por não ter agido, por ter falhado, e principalmente, por não ter conseguido evitar a morte.

Para Transferetti, (2007), comumente a pessoa enlutada na tentativa de aceitar a perda, passa por um processo de idealização da pessoa amada, apontando e falando somente sobre as coisas boas que fez, mas ao falar do ente querido, em algum momento virá à sua mente que não mais verá que já não está mais ali entre nós, e a pessoa enlutada e então, tomada por uma tristeza profunda e pela dor de não aceitar continuar a vida sem ter a pessoa amada ao seu lado, ou seja, a não aceitação de uma desorganização da sua vida cotidiana, representada pela ausência daquele que partiu. *“A tristeza profunda causada pela desorganização da vida cotidiana, diante da ausência do ente querido, faz com que o enlutado sinta-se desmotivado em relação à vida”*. (p.544).

Ainda de acordo com o autor é comum vermos nos lutos maternos as mães continuarem suas rotinas diárias como se os filhos ainda estivessem ali, lavam as roupas dos filhos, arrumam os guarda-roupas, e em hipótese alguma, aceitam que mexam nos objetos que pertenciam à pessoa que partiu. Existe nesse caso, a necessidade de que as coisas permaneçam nos mesmos lugares, para que a mãe enlutada encontre nesses objetos a esperança de que o filho possa retornar e reencontrar tudo que deixou nos mesmos lugares.

Essas vivências do luto materno representam o desejo de diminuir a dor da perda, negando a morte e surgindo uma necessidade urgente de reencontrar o ente querido, onde ocorre um processo de busca constante do reencontro. É comum nos relatos das mães enlutadas dizerem que escutam passos, veem pessoas que são parecidas e confundidas com aqueles que já se foram, buscar frequentar os mesmos lugares onde a pessoa costumava ir no desejo de reencontrá-lo.

Um sonho, por exemplo, pode trazer conforto, como aumentar a angústia, mas parecem tão reais que suprem um pouco da saudade que sentimos. São constantes as crises de choro, a confusão mental, as reações psicossomáticas. Pessoas, lugares, acontecimentos, datas importantes podem aumentar toda essa tristeza. (Transferetti, 2007, p.543/544).

Temos nesses casos, vários níveis de alucinações e perturbações do sono, onde os sonhos são confusos, e a pessoa acredita que durante o sonho é o momento de reencontrar com a pessoa que se foi o que pode gerar para o enlutado um sentimento de conforto ou de extrema angústia, pois ao mesmo tempo em que consegue amenizar a saudade, geram em algumas pessoas fortes crises de choro, confusão mental e um forte desconforto emocional e psíquico.

2.3.3 Fase da barganha

Na terceira fase inicia-se um processo de recuperação, onde a pessoa enlutada começa a reinventar a própria vida, diminuindo assim, a lamentação da perda, e dando sequência a vida sem a presença do ente querido que partiu. Contudo, isso não significa que tenha esquecido da pessoa que se foi, mais cria uma forma de aprender a conviver com a ausência, adaptando-se e tentando gradativamente recuperar a estabilidade emocional e psíquica, a energia, a esperança, e principalmente, a capacidade de buscar ter o prazer de viver novamente e investir na sua própria vida.

Presenciamos nessa fase do luto um processo de resiliência da pessoa enlutada, pois recupera a capacidade de ajustar sua rotina e o ambiente, sem o ente querido, modificando seus comportamentos, hábitos, expectativas, é nessa fase, que o enlutado aceite a morte como um processo de finitude, e cria novos projetos para a sua vida e aos poucos volta a perceber-se

como parte do mundo. Não estamos dizendo, que nessa fase, a pessoa enlutada não passará por alguns momentos de recaídas, com choro, dor e saudade, mais esses acontecimentos serão menos frequentes e duradouros. O ente querido que partiu fica eternizado nas lembranças, objetos, histórias, datas comemorativas, mais nessa fase, o enlutado já se permite comemorar.

Para Transferetti, (2007) é importante destacarmos que não é possível mensurarmos a duração do processo de luto, ou mesmo de cada uma das fases, pois cada pessoa, individualmente e subjetivamente, de acordo com suas vivências, crença, concepções familiares e afetivas tem seu próprio tempo para elaborar a perda e passar por todas as fases do luto, ou seja, cada indivíduo em particular de lidar com a morte. Ressalta ainda, que algumas pessoas manifestam um comportamento, de não saber lidar com a morte, prolongando assim, a dor e angústia da perda, representadas pela depressão, o que mantêm a pessoa por um maior tempo em um estado de descrença e negação, e que provavelmente será necessário buscar ajuda profissional para que a pessoa consiga passar pelas fases do luto e voltar à vida.

Cabe, portanto, aos demais familiares que convivem com a pessoa enlutada, deixar que fale livremente e abertamente sobre seus sentimentos, evitando fazer julgamentos, ou até, mesmo tentando confortá-lo, deixe-o livre para chorar quando sentir necessidade, lembrando sempre que o luto é um processo individual e que cada pessoa o viverá de uma maneira diferente.

Deve-se deixar o enlutado dizer o que sente, evitando frases feitas como “só o tempo cura”; deixá-lo chorar, expressar tudo o que sente. Aos poucos, a ferida cicatriza. É preciso inseri-lo nesta nova rotina, tratando sempre, de zelar pela sua saúde física e mental. Lembrando que o luto é necessário, pois é um meio de aliviar a dor. (Transferetti, 2007, p.545).

3.3.4 Fase da depressão

De acordo com Kubler- Ross, (2012) a fase da depressão é considerada como uma das mais difíceis e ao mesmo tempo uma das mais importantes, que deve ser vivida pela pessoa enlutada, e principalmente, respeitada por amigos e familiares, pois geralmente esta é a fase mais conhecida e destacada pelas pessoas quando falam do processo do luto, isso se deve, ao fato da intensidade e do período de duração da referida fase que é mais longa. A autora destaca ainda, que a depressão no luto não pode ser confundida com um distúrbio mental., apesar de a maioria das pessoas necessitarem de ajuda profissional para passar por esta fase, pois o profissional irá ajudar a pessoa enlutada compreender o processo, não se sentir culpada e nem tampouco se desesperar diante do sentimento de tristeza.

3.3.5 Fase da aceitação

O último estágio e/ou fase é denominado de aceitação e que não pode ser confundida com superação, pois não significa que a pessoa enlutada conseguiu superar plenamente a perda e que a partir daquele momento, não haverá mais nenhum tipo de sofrimento, e que a pessoa irá recuperar plenamente o seu estado de felicidade. A aceitação é um processo em que a pessoa que vivencia o luto começa a tomar consciência da perda, e inicia um processo de reelaboração da sua vida a partir da ausência do ente querido, falamos então que gradativamente a dor vai dando lugar a saudade da pessoa que partiu.

A aceitação também pode ser compreendida como uma oposição à fase da negação, pois é o momento em que a pessoa enlutada começa a enxergar, compreender e aceitar que o passado não pode ser mudado, e que, portanto, é preciso reelaborar a vida para seguir adiante.

3.4 Processos do luto patológico

De acordo com Bowlby, (1998) dependendo da fase do ciclo de vida cada indivíduo em particular apresenta um tipo de comportamento diferente em relação a morte, e conseqüentemente, com a vivência do luto. Destacando ainda, que dependendo de como foi construído na infância o conceito da morte, terá um reflexo na vida adulta no momento de vivenciar o luto.

Os tipos de apego estabelecidos por meio das primeiras relações da infância perpassam o ciclo vital e refletem na forma com que o indivíduo lida com as demandas da vida e maneira de vivenciar as perdas cotidianas e definitivas, como por exemplo, a morte. (Bowlby, 1998, p.179).

Na fase adulta os indivíduos apesar de já terem elaborado o conceito de morte, ainda o encara em sua maioria como um tabu e o luto é vivenciado como um processo de perda, dor, sofrimento, onde a pessoa precisa aprender a lidar com seus sentimentos em relação a ausência da pessoa que partiu. Sendo que comumente a pessoa enlutada passa a vivenciar um processo de culpa.

A tristeza da pode vir sem, necessariamente, a presença do choro. A raiva pode se apresentar por meio de duas origens principais, sendo uma relacionada com o sentimento de frustração de não ter conseguido fazer nada para evitar a perda da pessoa amada, a outra origem de sentimento de raiva está relacionada a vivência regressiva, fazendo com que a pessoa enlutada se sinta desamparada. Também é comum o sentimento de culpa e de autorrecriminação, geralmente associados aos

momentos que antecederam a morte, mas que, na maioria das vezes, são sentimentos irracionais. (Barcelos et al, 2012, p.05).

Afirmando ainda, que comumente podemos observar nas pessoas enlutadas os sentimentos de autorrecriação onde a pessoa questiona e acredita que poderia ter feito algo para evitar a morte e a culpa ocasionada pela incapacidade de defender o ente querido da morte.

Para Kubler-Ross (2012) dependendo da forma como o indivíduo vivencia o luto ele pode ser classificado como um luto normal ou patológico, ou seja, subjetivamente a forma da reação diante do acontecimento da morte se ocorre de maneira natural onde o indivíduo passa naturalmente pelas quatro fases do luto, esse processo é denominado de luto normal. Ao passo que no luto patológico os sentimentos de tristeza, o isolamento são bem intensificados quanto ao seu tempo de duração, causando vários prejuízos da/na vida da pessoa enlutada, prejuízos sociais, profissionais, afetivos.

Destaca ainda, que o processo de aceitação do luto não deve ser compreendido como se o indivíduo fosse esquecer a dor da perda e vivenciar um estado de felicidade absoluta, mais sim, deve ser visto como um esvaziamento, ou seja, já não tem mais o sentimento de desespero em relação a perda, não nega a realidade que está vivenciando, contudo, não é possível imaginar a pessoa enlutada vivenciando uma sensação de felicidade, alegria, ela simplesmente, conseguiu elaborar o luto, e dar continuidade a vida, não da mesma forma como era anterior a perda, falamos então que o indivíduo após passar pelo processo natural do luto, aprende a conviver com a ausência do ente que se foi.

Não confunda aceitação com um estágio de felicidade. É quase uma fuga de sentimentos. É como se a dor tivesse esvanecido, a luta tivesse cessado e fosse chegado o momento do “repouso derradeiro antes da longa viagem”. (Kubler-Ross 2012, p.118).

Temos então o processo de aceitação que é definida por Kubler-Ross, (2012) como a quinta fase/estágio do luto onde o indivíduo começa a retomar as atividades da sua vida, buscando o apoio de familiares e das pessoas mais próximas que possam auxiliá-lo para dar continuidade na sua vida. Também é comum nessa fase, a reaproximação com sua crença espiritual, buscando aumentar sua fé e esperança, onde a dor representada pela perda vai gradativamente dando lugar a saudade.

4. DISCUSSÃO DOS DADOS

Ao buscarmos compreender ou explicar o processo do luto e/ou da aceitação para a morte é preciso entender que existem princípios religiosos que podem contribuir diretamente

para essa aceitação, temos também os fatores sociais, onde os pais e/ou familiares vivenciam socialmente os padrões de que caberá aos seus filhos a tarefa de sepultarem seus pais, pelo simples fato de serem mais jovens, isso é visto como um processo natural do ciclo de vida.

Apesar de os dados estatísticos apontarem um aumento no número de mortes de jovens ocasionados por fatores externos, os familiares não conseguem em sua maioria aceitar o processo de abreviação da vida de seus entes queridos, se culpam pelas mortes, e às vezes por esse motivo estagnam/param em uma das fases do luto, vivenciando por muitos anos ou até pelo resto de suas vidas a dor e a tristeza da perda.

A aflição, a vergonha, a culpa são sentimentos que não distanciam muito da raiva e da fúria. O processo de aflição sempre encerra algum item da raiva. Como ninguém gosta de admitir o sentimento de raiva por uma pessoa falecida, estas emoções são, no mais das vezes, disfarçadas ou reprimidas, delongando o período de pesar ou se revelando por outras maneiras. (ROSS, 1981:15).

Deste modo, observamos que de acordo como os autores pesquisados, é mais fácil a aceitação da morte quando esta ocorre de modo natural, onde o indivíduo que parte finaliza o seu ciclo de vida, diferentemente, de um indivíduo jovem e saudável que passa por um processo de morte abrupta ocasionada por fatores sociais externos, a qual é denominada como morte social.

Outro ponto a ser destacado, é que quanto maior for a proximidade de vínculo com a pessoa que partiu, maior será o sofrimento ao vivenciar e ter que enfrentar o luto. Assim sendo, os estudiosos dessa área apontam que quando o vínculo familiar da perda é entre pai, mãe e filhos maiores serão os sofrimentos no processo de elaboração do luto, destacando ainda, que dependendo da faixa etária essa pessoa terá maior ou menor dificuldade para aceitar a morte, o que pode trazer sérios prejuízos emocionais, psicológicos, os quais podem até mesmo desencadear uma psicopatologia.

Por exemplo, quando se trata de crianças enlutadas estas não têm habilidades necessárias para compreender e aceitar a morte de um ente querido, chegando até mesmo a se sentirem culpados pela perda. “*A criança, não raro, vê a morte como algo não permanente, quase não distinguindo de um divórcio em que pode voltar a ver os pais*”. (ROSS, 1881: 14).

Para os adolescentes e jovens o acontecimento da morte é enfrentado por meio da evitação, ou seja, o adolescente evita pensar na morte do ente querido e passa a vivenciar um processo de fuga.

Enfatizamos que o processo de elaboração da perda de um ente querido é algo individual e vai depender do contexto ao qual o sujeito está inserido, e principalmente, da sua saúde biopsicossocial envolvendo questões físicas, emocionais e psíquicas, onde pode ocorrer

desde o fortalecimento emocional, onde a pessoa vivencia o sofrimento e a dor da perda e conseguindo passar por todas as fases do luto sem prejuízos da/para sua vida – denominada como passagem normal do luto, ou caso ela não tenha estabilidade nos aspectos biopsicossociais passará pelo processo de luto com maior sofrimento, o que acarretará em um enfrentamento traumático da perda.

Assim, podemos dizer que as mortes abruptas ocasionadas por fatores externos causam um maior sofrimento para aqueles que ficam, porque buscam explicações e respostas para a abreviação da vida e não compreendem o motivo da partida, podendo se sentir culpados e por isso, não conseguem aceitar o processo de finitude. Fato é que quanto mais tarde acontecer a morte, essa terá uma representação mais natural e causará sim tristeza e sofrimento no processo de luto, mais a tristeza e a dor será amenizada pelo fato de entenderem que a pessoa que partiu cumpriu a sua missão ou ciclo de vida.

Não podemos definir como será vivenciado o processo de luto de uma pessoa, pois cada indivíduo de acordo com suas vivências elabora uma forma particular de enfrentar a dor da perda. E a partir do momento que recebe a notícia da morte, vai gradativamente elaborando sua forma de enfrentamento, percebendo a ausência do ente querido no ambiente familiar sente então que partiu, acredita então, que não disse tudo o que gostaria de ter dito, que não viveram juntos tudo que tinham para ser vivido e a dor da perda é acentuada quando se dá conta que os sonhos daquele jovem foram interrompidos. A pessoa que ficou chega até mesmo, desejar que ele próprio tivesse partido no lugar do outro, sentimentos e desejos que potencializam o sofrimento e a dor.

Observamos então que o sofrimento dos pais nos casos de perdas dos filhos se acentua ainda mais devido ao fato de se sentirem incapacitados por não terem conseguido protegê-los de tal fatalidade, seja levando ao médico precocemente se for o caso de uma doença grave e fatal, ou até mesmo proibindo-os de sair de casa naquela data/dia, negando emprestar o carro ou até mesmo, acreditam que se tivessem deixado de comprar o veículo nos casos de acidentes automobilísticos. Deste modo, os pais se sentem incapazes e se culpam por não terem conseguido evitar a morte precoce de seu filho, essa sensação de impotência quanto a proteção dos filhos cria/gera uma lacuna emocional que leva ao sofrimento psíquico, o qual pode dificultar ou impedir a passagem do processo de luto com e sofrimento e dor, mais de modo natural, sem desencadear uma Psicopatologia.

É importante compreendermos que o sofrimento dos pais e familiares não é acentuado pela causa da morte, mais sim, pelo fato da abreviação da vida de um jovem, onde a dor dos

familiares próximos deve ser compreendida como um processo subjetivo e individual, ou seja, cada pessoa manifesta a dor e o seu sofrimento de maneira única e partir de suas vivências, emoções, por isso, irão agir de maneiras diferentes do/no processo de luto.

Não cabendo então a ninguém a tarefa de comparar a forma que cada pessoa passa pelo processo de luto, pois cada indivíduo é único, subjetivo, assim, o processo também acontecerá de modo individual, o que pode ocorrer de passar naturalmente pelas seis fases do luto, ou ainda, estagnar e potencializar uma das fase do luto e desencadear em uma Psicopatologia a qual dificilmente, o indivíduo sozinho conseguirá sair ou avançar nas fases do luto, sem receber ajuda de um profissional (Psiquiatra, Psicólogo).

Assim, o ideal manejo do processo de luto deve ser feito verificando, pelo profissional da psicologia, as fases do luto em que o paciente se encontra, conforme apontadas acima, e, neste processo, elabora-las para que o curso da vida da pessoa enlutada possa seguir dentro de um caminho mais próximo daquele que vinha seguindo. A total reparação da perda dificilmente será suprida, mas mesmo esta impossibilidade, pode ser apresentada como “positiva” para os próprios eventos futuros da vida do enlutado, como os cuidados com a saúde, valores a familiares e amigos, significado da vida, etc.

4. ATUAÇÃO DO PROFISSSIONAL DE PSICOLOGIA NOS ATENDIMENTOS DOS PACIENTES ENLUTADOS

No primeiro momento do atendimento psicoterápico para indivíduos ou grupo de indivíduos enlutados o Psicólogo deverá fazer o acolhimento de modo empático visando à construção do vínculo terapêutico, compreendendo que o paciente/cliente está em sofrimento, e que, portanto, deverá permitir de modo acolhedor que ele externe/fale sobre os seus sentimentos em relação ao luto, seja por meio do choro, do grito, do silêncio. Enfim, cada indivíduo irá manifestar a sua dor de forma subjetiva e individual, necessitando então que o Psicólogo acolha e compreenda a sua dor, sem julgamentos, evitando o uso de palavras ou frases que possam reforçar o luto patológico e acentuar a dor.

Podemos dizer que o processo de atendimento psicoterápico para pessoas enlutadas é bem complexo e requer do profissional Psicólogo fazer o acolhimento por meio da escuta colocando-se a disposição do paciente/cliente para ouvi-lo com empatia, demonstrando compreender que a sua dor é legítima. *“Esses diálogos diretos e explícitos poderiam transmitir*

tranquilidade e alívio [...] servindo-se desse profissional apenas como catalisadores para a continuidade nas conversas e na escuta. (ROSS, 1981:32).

O Psicólogo deve ter claro que o luto é um processo individual e subjetivo, e que cada sujeito enlutado vivencia de maneira distinta e variável, e que não necessariamente irá passar de maneira cronológica por cada uma das fases do luto. Assim, para que o Psicoterapeuta consiga ajudar o paciente/cliente na elaboração de seu processo de luto, deverá inicialmente fazer uma avaliação da condição emocional e psíquica da pessoa enlutada, posteriormente criar/elaborar um planejamento terapêutico, onde dará suporte psíquico e emocional para que o paciente/cliente consiga dar conta de cumprir o seu processo de elaboração do luto, buscando a aceitação do processo de finitude, bem como, da perda reelaborando/replanejando sua vida, sem o ente querido que se foi.

Destacamos que apesar de o luto não caracterizar como uma doença é muito importante o acompanhamento psicoterápico, onde o Psicólogo servirá durante a escuta de ancoragem para que o paciente/cliente reorganize sua vida, atribuindo a ela novos sentidos e possibilidades existenciais. Por isso, é de extrema importância que após a avaliação quando o Psicólogo perceber a necessidade de o paciente fazer uso de algum fármaco, este deverá encaminhá-lo para um Psiquiatra visando conciliar a psicoterapia e o uso de medicamentos que irão auxiliar no tratamento.

O acompanhamento das pessoas enlutadas pelo Psicólogo contribui diretamente para a superação da dor e do sofrimento psíquico, podendo muitas vezes, evitar que o sofrimento causado pela dor da perda e o enfrentamento no processo de luto se transforme em um Transtorno Mental.

Poderíamos então questionar em qual situação é indicada a Psicoterapia para ajudar o paciente no processo elaboração do luto? Quando é um desejo espontâneo do paciente de buscar ajuda; quando a pessoa enlutada não consegue lidar com as suas emoções e o sofrimento causado pelo luto; quando percebe que sozinho não consegue compreender, aceitar e superar a dor da perda e quando a pessoa começa a desenvolver outros problemas ocasionados pelo luto, tais como: ansiedade, pânico e depressão, nestes casos, as pessoas enlutadas começam a perceber que necessitam de ajuda profissional para passar por esse momento difícil da/na vida.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o presente Artigo foi possível fazermos uma reflexão de como enquanto futuros Psicólogos agiríamos durante o atendimento a um cliente/paciente enlutado? A resposta para

essa questão é bem complexa, contudo, com o estudo e pesquisas exploratória e bibliográfica realizadas durante a produção do referido Artigo compreendemos a necessidade que o paciente/cliente tem no momento da acolhida sentir confiança no Profissional – Psicólogo, pois esta é primordial para a criação da aliança terapêutica. Sendo que durante a sessão caberá ao Psicólogo realizar uma avaliação minuciosa do paciente, buscando identificar em qual fase do luto ele se encontra, bem como, avaliando se é um luto patológico, e quais estratégias clínicas o Psicólogo poderá aplicar para auxiliar o paciente na diminuição da dor e sofrimento psíquico durante a sua vivência do luto.

Após estudo referente ao tema foi possível afirmarmos que as vivências do/no processo de luto são experiências individuais e subjetivas, e que, portanto, cada indivíduo enlutado passará por esse processo de maneira diferente, e quanto maior for a estabilidade da sua saúde física, psíquica e emocional, maior será a possibilidade de ele vivenciar o luto como um processo natural. Assim como, quanto maior for à proximidade familiar com a pessoa que morreu maior será a dor causada pela perda.

Podemos então dizer que se tratando dos pais, esses vínculos emocionais e afetivos são bem maiores, e que nestes casos, a perda inesperada de um filho geraria um maior sofrimento, o qual interferiria diretamente nas funções sociais e laborais desses pais, uma vez que, estes precisam replanejar/reelaborar suas vidas sem a presença do filho que partiu de maneira abrupta e precoce.

Outro ponto que pode acentuar a dor da perda diz respeito à faixa etária da pessoa que morreu quanto mais jovem, maior é o sofrimento por aqueles que ficam, por acreditarem que o Ciclo de Vida foi cortado de maneira abrupta, e que por se tratar de uma pessoa jovem, não teve tempo para viver e realizar seus sonhos e objetivos da/na vida.

Temos também que destacar que devido ao fato de os pais terem introjetado que uma de suas funções é proteger os filhos, quando ocorrem perdas prematuras estes se sentem impotentes e incapazes, podendo gerar o sentimento de culpa que pode contribuir diretamente para a estagnação em uma das fases do luto, ou ainda, pode levar a pessoa a apresentar futuramente algum Transtorno Mental.

Confirmamos deste modo, que durante a elaboração do processo de luto a pessoa pode ter prejuízos psíquicos e emocionais, os quais podem interferir diretamente na sua vida pessoal e profissional, chegando até mesmo, a incapacitá-lo de exercer as suas funções sociais tanto no ambiente familiar, quanto no ambiente do trabalho, necessitando se afastar de suas funções laborais durante o período da vivência do processo de luto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEE, H. **O ciclo vital**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BROWN, F. H. **O impacto da morte e da doença grave sobre o ciclo de vida familiar**. In: Carter, B.; McGoldrick, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar** Porto Alegre: Artmed, 2001.

FRANCO, M. H. P; MAZORRA, L. **Criança e luto: vivências fantasmáticas diante da morte do genitor**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 24, n. 4, p. 503-511, Out-Dez. 2007. [Links]

FREUD, SIGMUND. **Luto e Melancolia. À sombra do espetáculo**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2015.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2012.

MELO, S. A; COSTA, A; CARDARELLI, G; Moraes, L. S. C. Elaboração de perdas por mulheres maduras saudáveis. **Interação em Psicologia**, Paraná, v. 8, n. 1, p. 129-140, jan-jun. 2004. [Links]

PAPLALIA, D. E; OLDS, S. W. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

RODRIGUEZ, C. F; Kovács, M. J. **Falando de morte com adolescente. Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 127-143, jan-jun. 2005. [Links]

VIOREST, J. **Perdas necessárias**. São Paulo: Melhoramentos, 2004.

<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv42597.pdf>. Acessado em: 22/10/2010 as 23:30 horas.