

ELABORAÇÃO DO LUTO E A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA NESSE PROCESSO

ZANONI, Ariely Gloor¹; SANTOS, Matheus Moreira².

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo compreender a elaboração do luto e analisar a intervenção do profissional de saúde mental nesse processo. Para isso foi realizado um estudo descritivo com abordagem qualitativa, originalmente baseada no uso de recursos bibliográficos. Conclui-se então que a principal função da terapia do luto é ajudar o paciente enlutado a lidar com a dor da perda, ajudá-lo a redefinir o mundo da perda e da ausência, fazendo-o perceber que a morte faz parte da vida, além de trazê-lo para a consciência da perda em vez de suprimir os sentimentos podendo levar ao luto patológico.

Palavras-chaves: Morte. Luto. Terapia. Saúde Mental.

INTRODUÇÃO

O luto é um processo natural ocorrido sempre que há uma perda de algo ou alguém, sendo subjetivo porque todos o vivenciam de uma determinada maneira em seu momento particular. Ao se deparar com o tema, descobrimos muitos sentimentos, inclusive inquietações. É um assunto doloroso, devastador e violento. É a expressão de um sofrimento e refletir sobre isso é algo que exige muito esforço, pois não há linearidade nesse sentir (ANDERY, 2020).

No mesmo raciocínio, Gomes e Gonçalves (2015) explica que o luto é um processo emocional o qual se desdobra devido à perda, gerando o desenvolvimento de patologias associadas a fatores inter-relacionados e interdependentes, constituindo um fator de risco à saúde mental, pelo que o seu diagnóstico e tratamento são cruciais na prática clínica.

Observa-se que o luto provoca muitas reações que afetam as pessoas enlutadas em todo o mundo, momento em que muitas emoções são vivenciadas, e, diversas vezes de forma conflitante, amor e raiva, culpa e alívio, tristeza e serenidade. Diante disto o presente estudo se justifica por possuir uma grande

¹ Ariely Gloor Zanoni. Graduada do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP, 2022. E-mail: arielygloorzanoni@hotmail.com.

² Prof. Esp. Matheus Moreira Santos Docente e Orientador de Pesquisado do Curso de Psicologia da Faculdade de Apucarana – FAP, 2022. E-mail: matheus.moreira@fap.com.br.

relevância no aspecto social além de sua importância no meio educacional, servindo capaz de auxiliar no suprimento de lacunas acerca da aplicação de tais métodos.

Para tanto, tem-se como objeto de estudo, a elaboração do luto e a importância da terapia nesse processo, contendo como pergunta problema: Quais as possibilidades de intervenção do profissional de saúde mental no processo de luto?

Nesse contexto, o objetivo do artigo foi compreender a elaboração do luto e analisar a intervenção do profissional de saúde mental nesse processo.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo com abordagem qualitativa, originalmente baseada no uso de recursos bibliográficos. Assim, no intuito de identificar os domínios das principais áreas a serem pesquisadas sobre o tema, foram realizadas buscas no portal de revistas como a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na Scientific Electronic Library On-line (SCIELO). As coletas de dados se iniciaram a partir do mês de fevereiro de 2022.

DESENVOLVIMENTO

A morte é o clímax da vida, a despedida, o fim de outro começo, uma grande transformação. Todavia, de acordo com Santana (2017), a ideia de luto não se limita à morte, mas ao enfrentamento de perdas reais e simbólicas consecutivas no desenvolvimento humano, como falhas da vida diária, reveses na carreira, falhas de sentimentalismo, possessividade, doença grave do corpo e do espírito. Assim, o luto é uma série de reações a uma grande perda, geralmente devido à morte de outra pessoa, como veremos nesse trabalho, aparecendo como uma profunda mudança psicológica, concretizada através da perda.

As reações diante de uma perda podem ocorrer de diferentes maneiras e não devem ser consideradas universais e padronizadas. Cada indivíduo terá um tipo de resposta a essa perda, e podem ter diversas variáveis: desde suas respostas instintivas diante da ameaça e medo movimentados pela perda, de acordo com as suas condições pessoais e história de vida, suporte social, contexto cultural, até as características do relacionamento perdido e das condições da perda. Portanto, o que

se considera saudável em relação às reações à perda, é de forma bem ampla (ANDERY, 2020).

De acordo com Martins e Lima (2014), o primeiro passo no processo de luto é a negação, no primeiro estágio, quando ocorre o choque inicial, as pessoas não acreditam nesse fato. No entanto, apesar de ser o primeiro passo, a negação pode acompanhar todo o processo de luto e, mesmo após o choque inicial, a morte ainda pode não ser aceita como realidade. Seguindo, há uma fase mais intensa, que é acompanhada de grande angústia mental, repleta de muitos choros e lamentações, sendo o estágio da resistência, da raiva. A próxima etapa é a negociação, onde se busca estabelecer um acordo para que as coisas voltem ao que estavam antes do fracasso. Muitas vezes, essas negociações ocorrem dentro de indivíduos, e, às vezes voltando-se para crenças religiosas.

Ademais, afirma que, o último estágio, o estágio de aceitação, sendo um estágio de recuperação e de ganhar a possibilidade de uma nova realidade a partir do que foi perdido. Nesta fase, porém, os enlutados começam a renovar suas energias vitais, recuperar a estabilidade, a esperança e voltar a investir nas alegrias da vida (ANDERY, 2020).

Assim, o processamento deve ser feito de forma a refletir sobre a finitude e tratá-la nos primeiros momentos de sua ocorrência, por exemplo, ao enquadrar os ritos fúnebres, considerados primordiais na gestão das limitações associadas aos pensamentos e ações do ser humano, campanhas estratégicas, essas, que devem ser desenvolvidas para que os enlutados possam compreender o processo de luto que surge das limitações, já que uma resposta é necessária ao rompimento de um relacionamento vital, para que esse luto possa ser mais bem aceito e articulado de forma criativa.

Pelo olhar psicanalítico, os lutos patológicos e suas tendências suicidas que aparecem ao longo da vida, só podem ser compreendidos como um reflexo da estruturação mais básica de personalidade, sendo constituído através das identificações narcísicas e edípicas no decorrer da infância, o que significa dizer que uma perda específica poderá resultar em um novo significado para um conjunto de pensamentos e afetos inconscientes do sujeito, sendo assim, para algumas pessoas a perda de um ente querido, ou de alguém próximo pode ser mais doloroso que para

outras pessoas, o que depende de suas fantasias inconscientes, resultando em uma desestrutura da personalidade do sujeito (FEIJOO, 2021).

Santana (2017) ainda explana sobre o luto e a melancolia na visão de Freud, onde no luto é possível ver inibições e desinteresse que podem ser explicados inteiramente pelo trabalho de luto, que absorve o ego. Na melancolia, a perda do desconhecido levará a um trabalho interno semelhante e, portanto, será responsável pela inibição característica da melancolia. Contudo, a supressão da melancolia parece um tanto misteriosa, porque não se pode ver o que faz o paciente ficar tão absorvido. O melancólico ainda nos mostra o que falta ao luto: uma autoestima anormalmente baixa, um grande empobrecimento do ego. No luto o mundo torna-se pobre e vazio; na melancolia é o próprio ego.

Ademais, esclarece que, são várias as estratégias da psicologia voltada para o trabalho com a pessoa que está vivenciando um momento de luto, sendo necessário cuidado profissional embora não seja totalmente reforçado diante dos órgãos que regulamentam a profissão da psicologia no nosso país, inviabilizando o trabalho do psicólogo nessa área.

Com isso, pode se perceber que, a psicoterapia auxilia na recuperação do sujeito que se encontra em luto, fazendo com que ele aprenda a conviver com a perda, entendendo que a morte é algo natural da vida mesmo que seja muito difícil de ser aceita por algumas pessoas, desse modo a psicoterapia pode fazer com que esse indivíduo aprenda a lidar com outro por meio da troca de experiências sendo necessário o apoio profissional e a participação do processo de ressignificação, devendo ser estimulada aceitação e a relação de afeto existente com outras pessoas (FEIJOO, 2021).

CONCLUSÃO

Com a perda vem o luto, como exposto no estudo, é caracterizado como uma série de reações à perda, sendo um processo que deve ser valorizado e monitorado para manter a saúde emocional do indivíduo. Contudo, passar pelo processo de luto muitas das vezes pode ser algo difícil e muitas das vezes não se consegue realiza-lo sozinho. O indivíduo que não consegue elaborar a perda pode experimentar um luto complexo que requer intervenção psicológica para se ajustar a um novo modo de vida

sem o falecido. Dessa forma é indicada a terapia como suporte, apoio e auxílio aos enlutados nesse processo tão complicado, ajudando-os a reconstruir suas vidas.

Com os estudos realizados podemos ver que a principal função da terapia do luto é ajudar o paciente enlutado a lidar com a dor da perda, ajudá-lo a redefinir o mundo da perda e da ausência, fazendo-o perceber que a morte faz parte da vida. Traga a consciência da dor da perda em vez de suprimir os sentimentos que podem levar ao luto patológico.

Enfrentar as dificuldades que surgem durante o processo de luto requer um ambiente terapêutico acolhedor, de escuta e empatia, explorando os sentimentos mais complexos, buscando compreender as dificuldades vivenciadas pela perda de um ente querido e, finalmente, encontrar paciência para retomar o controle sobre sua vida.

REFERÊNCIAS

ANDERY, Maria Carolina Rissoni. **A vivência do luto de psicólogos dentro das instituições.** Rev. SBPH, São Paulo, v. 23, n. 1, p. 25-34, 2020.

FEIJOO, Ana Maria Lopez Calvo de. **Situações de suicídio: atuação do psicólogo junto a pais enlutados.** Apoio e financiamento: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro - FAPERJ. Psicologia em Estudo, v. 26. 2021.

GOMES, Lauren Beltrão; GONÇALVES, Jadete Rodrigues. **Processo de luto: a importância do diagnóstico diferencial na prática clínica.** Revista de Ciências HUMANAS, Florianópolis, v. 49, n. 2, p. 118-139, jul-dez 2015.

LOPES, Fernanda Gomes. **A dor que não pode calar: reflexões sobre o luto em tempos de Covid-19.** Psicologia USP, v. 32. 2020.

MARTINS, Marize e LIMA, Patrícia Valle de Albuquerque. **Contribuições da Gestalt-terapia no enfrentamento das perdas e da morte.** IGT rede, vol.11, n.20, pp. 01-39, 2014.

MICHEL, Luís Henrique Fuck et al. **Psicoterapia e Luto: A Vivência de Mães Enlutadas.** Psicologia: Ciência e Profissão, v. 41. 2021.

Organização Mundial da Saúde. Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO) – 1946. 2017. Disponível em: <http://www.direitoshumanos.usp.br/index.Php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-daSa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundialda-saude-omswho.html>. Acesso em: 14/05/2022.

SANTANA, Marleide De. **O LUTO E SUAS FASES: A terapia como ferramenta no processo terapêutico do enlutamento.** RIO DAS OSTRAS. 2017.