

MORTE: O PROCESSO DO LUTO

2019

Karine dos Santos Medeiros

Acadêmica do Curso de Psicologia da FAMA - Faculdade da Amazônia campus Vilhena/RO (Brasil)

nutellamedeiros@outlook.com

Eldessandra Santos da Costa

Psicóloga Esp. Docente da Faculdade da Amazônia – FAMA campus Vilhena/RO (Brasil)

eldessandra@hotmail.com

Maria Rosa de Oliveira

Psicóloga Esp. Docente da Faculdade da Amazônia – FAMA campus Vilhena/RO (Brasil)

psicóloga.mariarosa@hotmail.com

RESUMO

Neste trabalho propomos compreender o luto, o qual tem como característica a perda entre um elo significativo de uma pessoa e seu objeto, sendo, deste modo, um fenômeno mental natural e constante no processo de desenvolvimento humano. No entanto, para lidar bem com o luto, a pessoa necessita viver corretamente as etapas. Para a superação do indivíduo, é necessário viver os sentimentos tais como eles são: com choro, com reservas, com necessidade de falar, lidar com a raiva, o desapontamento e todas as formas com as quais a pessoa consiga manifestar, em seu tempo, isto é, em tudo aquilo que sente. A pessoa enlutada pode passar por esta fase de maneira saudável, sem aderir consequências, sejam elas físicas ou psicológicas, utilizando o método da psicoterapia para auxiliar e lidar com os comportamentos durante o processo.

Palavras-chave: Luto, tratamento, morte, sentimentos.

Copyright © 2020.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License 4.0.

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



1. INTRODUÇÃO

Neste texto iremos abordar um tema muito pertinente na psicologia, em virtude de como as pessoas têm lidado com o processo do luto. Assim sendo, superar o luto requer um tempo, sejam alguns meses ou até mesmo anos, pois, cada pessoa vivenciará esse processo de uma forma diferente, logo o luto, precisa ser elaborado aos poucos e é necessário ser vivenciado. Portanto, para a superação ocorrer de maneira saudável.

Este artigo tem como o intuito descrever o enfrentamento no processo do luto, bem como os sentimentos causados. Pela perda de um ente querido e apontar alguma forma de tratamento. Sendo assim, procuraremos descrever quais os sentimentos que causa na pessoa enlutada e apresentar formas estratégicas de tratamento durante o processo. Porque, o sentimento que o luto causa na pessoa é muito doloroso, contudo é uma dor inevitável, faz parte do artifício natural da existência, pois todos irão passar por esse processo, todavia, poucos estão preparados para lidar com a morte.

A maior dificuldade no enfrentamento das fases do luto, são as consequências, como doenças psicossomáticas ou psicológicas. Quando falamos da morte, logo aparece um enorme sentimento de perda, principalmente quando nos deparamos com a falta de uma pessoa ou algo que amamos. Ao pensar sobre a morte, o ser humano maduro normalmente é tomado por sentimentos e reflexões (LOUZETTE; GATTI, 2007).

Dessa forma, para o desenvolvimento desta pesquisa foi utilizado um estudo quantitativo, sobre um método bibliográfico com objetivos exploratórios e descritivos, logo, tornando está uma metodologia de natureza básica. Desse modo, Foi buscada em uma análise contemporânea sobre a morte e o processo do luto, trazendo um conhecimento mais apropriado acerca da realidade atual. Contudo, houve uma grande busca em leituras de livros e artigos, periódicas pesquisas e análise bibliográficas para a elaboração deste referencial teórico.

2. MORTE

Existe uma forma de enfrentar a morte? A perda de uma situação querida é uma das situações mais difíceis que uma pessoa pode trazer, é uma dor insuportável e que cada pessoa fica enlutada de uma maneira, assim, o luto é uma experiência pessoal e única que deve ser respeitada, é um tempo de superação de cada ser, porque deve ser vivido, sentido e superado (BALDO, 2016).

Atualmente a morte é marcada por preconceito, cercada por mistérios, crenças e independentemente de suas causas ou formas, ocorrem frequentes negações sobre esse tema

confuso e disfarçado, porém, um assunto do qual não podemos fugir, sendo que, mais cedo ou mais tarde nos deparamos com esse fenômeno em nossas vidas. Geralmente as pessoas não estão preparadas para lidar com o fim, o que torna mais difícil e delicada a aceitação do término do ciclo da vida (BASSO; WAINER, 2011).

No entanto, a morte faz parte da vida do ser humano desde a mais tenra idade. Assim, medo, tortura, solidão, aflição e tristeza consoante, tais sentimentos que descrevem muito bem as reações dos homens diante da morte. Dessa forma, vida e morte tal período natural no qual se inscreve a sina do homem, conforme (MARCHADOUR, 1984). Mas também, é interessante avaliar o medo da morte como algo cultural, construído na forma como fomos criados, pois tocamos naquilo que é desconhecido, que um dia viveremos.

Dessa maneira, não saberemos quando nem como iremos morrer (RIBEIRO, 2014). Dessa forma, todas as pessoas, quando sofrem alguma grande perda na vida (seja a morte de um ente querido, o diagnóstico de uma doença grave, um processo de falência ou a traição de uma pessoa muito próxima, uma separação, uma punição criminal etc.), passam em maior ou menor intensidade por aquilo que chamamos de processo de luto (DIPP, 2002).

3. O QUE É O LUTO?

Segundo Freitas (2013), o luto residido em consequência da morte de um ente querido não é apenas qualquer experiência árdua e profunda de perda, mas também a evocação de nossa condição mortal, de tal modo é a fatalidade e irreversibilidade da morte. No entanto, seus aspectos ontológicos podem virar um enfrentamento mais árduo, além disso, se deparam com condições potencialmente reveladoras de conflitos antes já vividos na vida do enlutado que encontram no processo de luto espaço para aceitação.

Para KOVÁCS (1992 apud FREITAS, 2013):

A morte como perda nos fala em primeiro lugar de um vínculo que se rompe, de forma irreversível, sobretudo quando ocorre perda real e concreta". Para a autora, a vivência do luto e seu tempo são variáveis, sendo que em alguns casos, nunca termina, embora estes ocorram com menos frequência. Em seus estudos defende que não é possível generalizar esta experiência, pois ela depende das causas e circunstâncias da perda, bem como do vínculo com aquele que morreu. Destaca que não há diferenças significativas entre o luto de crianças, adolescentes e adultos e que o traço mais permanente no luto é um sentimento de solidão.

Freitas (2013) descreve que “Existencialmente vimos que o luto se constitui como a ausência da co-corporeidade do tu na relação eu-tu, o que não significa um esvaziamento do mundo, mas uma apresentação de um novo mundo, de uma nova forma de presença do outro, exigindo um novo sentido”.

De acordo com Avelar (2003), a ação do luto designa o procedimento de superação da perda no qual a separação entre o eu e o objeto perdido ainda pode ser levada a cabo, enquanto que na sua nostalgia a assimilação com o objeto perdido chega a um fim, no qual o próprio envolvido é transformado em parte de perda.

Kovács (1992) existe um estrago da manifestação do luto, a sociedade censura a expressão e a vivência da dor, atribuindo-lhes uma condição de fraqueza. No entanto, permanece, uma cobrança de domínio e autocontrole. Dessa maneira, a sociedade capitalista, centrada na produção, não atura ver os sinais da morte. Muito embora, esta supressão do processo do luto traz serias consequências do ponto de vista psicopatológico. Sabe-se que muitas doenças psíquicas podem estar incluídas onde possui um processo de luto mal elaborado.

A demonstração de sentimentos nesses momentos é fundamental para o desenvolvimento do processo de luto. No entanto, as manifestações diante da perda e do luto, sofreram alterações no decorrer do tempo. Nesse sentido, cada cultura apresenta alguns preceitos de como a morte devem ser enfrentados e quais os comportamentos e rituais que devem ser cumpridos pelo enlutados (KOVÁCS, 1992).

Para Baldo (2016), o ideal é que o luto se encaixe na vida da pessoa e fique presente por algum tempo, podendo ser meses ou anos, mudando as intensidades e as formas de expressão. O sinal de exagero e da intensidade desestruturada vem com consequência e, portanto precisa de atenção e muitas vezes de acompanhamento psicológico que pode ser bem vindo para ajudar a pessoa a ajudar seus sintomas de sofrimento, de entender suas reações e para expressar sua dor e assim ir aliviando sua angustia. Assim, a forma de lidar com a perda vária de pessoa e precisa ser respeitada e compreendida.

4. AS FASES DO PROCESSO DO LUTO

De acordo com Ramos (2016), o significado do “Processo de Luto” é bastante complexo na medida em que toda a pessoa vivência de forma diferente, mediante as tradições, o meio em que está inserido e o próprio contexto da perda também influência a forma como a pessoa vai encarar o luto. Deste modo, para uma melhor concepção deste processo, considera-se importante abordar

determinadas significações de alguns autores, bem como alguns aspectos e modelos que se têm evidenciado neste campo.

Segundo Bousso (2011), suportar bem o luto constitui em poder enfrentar os sentimentos evocados pela perda, a nova realidade que está atribuí e também poderá ter momentos de evitar a dor e se voltar para a vida. Ao compreender que o ente querido não retornará, surge a tristeza e o enlutado necessita de tempo para aceitar a realidade da morte. No entanto, modificar sua relação com a pessoa perdida e sua própria identidade sem ela. Dessa forma, cada um experimenta o processo de luto à sua maneira. Sendo assim, toda vez que alguém recorda sua perda, volta a sentir uma intensa tristeza, as lágrimas ameaçam invadir outra vez seus olhos, mas não por muito tempo, após é possível encontrar um conforto. De tal modo, experiências de luto tem sido objeto de estudo dos pesquisadores.

Logo, a psiquiatra suíça, Elisabeth Kubler-Ross (1969 Apud DIPP, 2002), pesquisou sobre esse tema e descreveu cinco fases do processo de luto, sendo elas:

Negação: Surge na primeira fase do luto. É o momento em que nos parece impossível a perda, quando não somos capazes de acreditar nela. A dor da perda é tão grande, que parece não ser possível nem real.

Raiva: A raiva surge depois da negação. Mesmo assim, apesar da perda já consumada, negamo-nos a acreditar nela. Desse modo, é quando surge o pensamento: “Por que comigo?”. E assim, é comum que surjam, nessa fase, sentimentos de inveja e raiva, quando qualquer palavra de conforto nos parece falsa, custando acreditar na sua veracidade.

Negociação: A negociação surge quando o indivíduo começa a encarar a hipótese da perda e, diante disso, tenta negociar para que esta não seja verdade. Diante disso, ele busca fazer algum tipo de acordo, de maneira que as coisas possam voltar a ser como era antes. Sendo assim, essa negociação, geralmente, acontece dentro do próprio indivíduo ou, às vezes, voltada para a religiosidade.

Depressão: A depressão surge quando o indivíduo toma consciência de que a perda é inevitável e incontornável. Consoante, ele sente o “espaço” vazio da pessoa (ou coisa) que perdeu e percebe que não há como escapar da perda. De modo que, toma consciência de que nunca mais verá aquela pessoa (ou coisa); e com o desaparecimento dela, todos os sonhos, projetos e todas as lembranças associadas a essa pessoa ganham um novo valor.

Aceitação: Última fase do luto. Assim, é quando a pessoa aceita a perda com paz e serenidade, sem desespero ou negação. Nessa fase, o espaço vazio deixado pela perda é preenchido. Entretanto, é um período que depende muito da capacidade da pessoa de mudar a perspectiva e

preencher o vazio. Voltando-se para a religiosidade, para a fé ou a ajuda de um profissional num processo de psicoterapia.

Bouso (2011), diz que tudo o que podemos falar sobre o cuidado dos enlutados é que este exige relacionamentos sofisticados e mais difíceis de serem articulados do que a aparente simplicidade dos modelos de cuidar. Além do mais, são relacionamentos que viabilizam prestar atenção às particularidades do enlutado, para guiá-los neste tipo de difícil situação, ajudando-os a perceber que, às vezes, o que mais pode lhes dar conforto é, ironicamente, do que estão fugindo – falar sobre sua perda.

De acordo com o Manual de cuidados paliativos (2009), existe alguns princípios referentes às tarefas que os componentes da família, vivenciam durante o procedimento do luto: a primeira diz respeito à necessidade de tornar-se mais ciente, do qual a perda realmente ocorreu, pois geralmente possui a sensação de irrealidade e de que tudo permanece igual.

5. TRATAMENTO E O PAPEL DO TERAPEUTA:

As intervenções podem ser oferecidas pelos Psicólogos na assistência aos indivíduos e famílias para caminhar com menos sofrimento nessas tristes experiências (Leonardi, Borges; Cassas, 2012 apud Nascimento; Nasser 2015), apontam que:

Em um primeiro momento, é importante ressaltar que no processo de terapia analítico-comportamental, o terapeuta estará realizando a todo o momento uma análise funcional dos relatos verbais e comportamentos apresentados pelo cliente, identificando as relações de dependência entre as respostas de um organismo, o contexto em que elas acontecem, seus efeitos sobre o mundo e as operações motivadoras em vigor. Portanto, é crucial que o terapeuta não atue com foco na forma como o comportamento manifesta-se (topografia) e, sim, qual é sua função dentro das contingências em operação.

Segundo Torres, (2010), o autor, ressalta que o terapeuta também será formado com julgamento não punitivo e por isso, o ambiente no qual o cliente poderá vivenciar a dor, a angústia e o pesar da perda, por meio da demonstração de seus comportamentos ocultos e assim sentir-se acolhido e amparado em sua dor, apoio que, por vezes, sua rede social (família e amigos) pode não fornecer. Desse modo, suaviza a função aversiva dos estímulos e, portanto, não se faz mais necessário o bloqueio da esquiva do cliente, visto que esta tende a deixar de ocorrer.

Conforme, Torres, (2010), “As reações à perda tendem a ser excessivas nos casos em que parte considerável dos reforçadores positivos da vida do enlutado dependiam do falecido para serem produzidos”. Ainda sobre o assunto, Guilhardi, (2002), cita que, ‘Por isso, o papel do terapeuta é tornar o cliente cada vez mais sensível às contingências atuais em sua vida’ (Guilhardi, 2002apud Nascimento; Nasser 2015).

Thomaz (2010) enfatiza alguns objetivos do Tratamento:

- Identificar e resolver os conflitos causados pela separação, pela falta, pela ausência do ente querido. Trata-se da readaptação.
- O enlutado passa a desempenhar papéis que antes não desempenhava e isso pode ser bastante custoso. A resolução dos conflitos exige a vivência de sentimentos e pensamentos que o paciente evitava.
- Permitir que a paciente viva o luto, promovendo o espaço para as manifestações de sofrimento, de pesar, que muitas vezes em nossa sociedade são encarados como fraqueza, fazendo com que o enlutado não encontre espaço para expressar seus sentimentos.
- Encorajar o enlutado a redescobrir o prazer e o sentido de sua vida.
- Auxiliar o enlutado a retomar suas atividades profissionais identificando, junto com ele, o melhor momento para o retorno.

Para Torres (2010), o objetivo do processo terapêutico para aconselhamento do luto “[...] não tem como finalidade esquecer aquele que lhe foi importante; e sim, tão apenas aprender a viver apesar da perda”.

Vidigal (2006) esclarece que, o luto não necessita de tratamento com remédio, pois não se trata de algo a ser curado, mas sim vivenciado, no entanto, ao contrário irá levar em consideração a estrutura emocional, social e cultural. Por isso, o processo psicológico é a ajuda profissional mais indicada, entretanto, nos casos em que houver reações emocionais com sintomas psíquicos como crises depressivas, de estresse, de raiva, insônia, a consulta a um psiquiatra e o uso do medicamento deve ser considerado.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Tema presente neste artigo se faz de maneira forte e concisa, pois, é algo que todo ser humano tem a convicta certeza que irá passar/acontecer. Embora, seja inevitável esse processo na vida do indivíduo, contudo o conhecimento para enfrentar a morte de maneira saudável, ainda que tenhamos meios para amenizar a dor, como o auxílio da psicologia. Ou seja, ainda temos muito por fazer para que a população encontre ajuda e não pereça por falta de conhecimento.

Embora, dentro da psicologia a morte e o processo do luto, é bem presente. No entanto, é algo inevitável e alguns contribuintes explica de maneira muito enriquecedora para aumentar ainda mais o conhecimento da população. Todavia, o objetivo geral deste trabalho é levar o conhecimento de maneira esclarecida a todos os leitores que não conhece bem o assunto. Com intuito, de colaborar para aqueles que passam por esse processo.

Enfim, de um modo geral, o luto é um processo necessário e fundamental para preencher o vazio deixado por qualquer perda significativa não apenas de alguém, mas também de algo importante, tais como: relacionamentos, objeto, viagem, emprego, ideia, entre outras.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AVELAR, I. **Alegorias da derrota a ficção pós- ditatorial e o trabalho do lutona America latina**. UFMG, 2003. Disponível em: <<https://books.google.com.br/ acesso: 26 de novembro de 2016>>

BALDO, R. **Como Lidar com o luto pela perda de uma pessoa proxima?** São Paulo, 2016. Acesso em: 26 de novembro 2016.

BOUSSO, R .S . A. **Complexidade e a simplicidade da experiência do luto**. Editorial, 2011. Disponível em <<http://www2.unifesp.br/acta/pdf/v24/n3/v24n3a1.pdf>>. Acesso em: 26 de novembro de 2016.

DIPP, J. **Como viver as fases do luto**. Canção Nova, 2015. Disponível em: <http://formacao.cancaonova.com>. Acesso em: 26 de novembro 2016.

FREITAS, J. L. **Luto e fenomenologia uma proposta compreensiva**. Revista da Abordagem Gestaltica, 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/scieloAcesso:26 de novembro 2016>>

KOVÁCS, M. J. **Morte e desenvolvimento humano**. Casa do psicólogo. 5 ed, 1992. Disponível em: <<https://books.google.com.br>. Acesso em: 26 de novembro de 2016.

Manual de cuidados paliativos / **Academia Nacional de Cuidados Paliativos**. - Rio de Janeiro: Diagraphic, 2009. Disponível em: <http://www.santacasasp.org.br/upSrv01/up_publicacoes/8011/10577_Manual%20de%20Cuidados%20Paliativos.pdf#page=321> Acesso em: 26 de Novembro de 2016.

MARCHADOUR, Alain. **Morte e vida na bíblia**. São Paulo: Edições paulinas, 1984.

NASCIMENTO, D. C, NASSER , G. M. **Luto uma perspectiva da terapia analítico comportamental.** Psicologia Argumento,2015. Disponível em: <file:///C:/Users/KARINE/Downloads/pa-16204.pdf>

RAMOS, V. A. B. **O processo do luto.** Psicologia o portal dos psicólogos,2016.Disponível em: <<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf>>. Acesso em: 26 de novembro de 2016.

RIBEIRO,E.S.Lidando com o luto. Canção Nova,2011. Disponível em: <http://formacao.cancaonova.com>. Acesso em: 26 de novembro 2016.

THOMAZ,A. **Terapia do luto. Lidando com a morte**,2013. Disponível em: <https://adrianathomaz.wordpress.com/tag/terapia-do-luto-2/>

Torres, N. (2010). **Luto: a dor que se perde com o tempo** (... ou na o se perde?). In M. R. Garcia, P. R. Abreu, E. N. Cillo, P. B. Faleiros, & P. Piazzon, Sobre Comportamento e Cognição: Terapia Comportamental e Cognitiva (Vol. 27, pp. 385- 393). Santo Andre, SP: ESETec Editores Associados.

VIDIGAL, R. **Luto: Sintomas, Tratamentos e Causas.** 2006. Disponível em: <http://www.minhavidacom.br>. Acesso em 21 de novembro de 2016.