

O PROCESSO DE ELABORAÇÃO DO LUTO DIANTE DA MORTE DE PESSOA SIGNIFICATIVAS

THE DRAFTING PROCESS OF MOURNING BEFORE THE DEATH OF SIGNIFICANT PEOPLE

¹GANZERT, L. C.; ²CORREA, M. R.

^{1e2}Curso de Psicologia – Faculdades Integradas de Ourinhos-FIO/FEMM

RESUMO

Na presente pesquisa, de natureza teórica e qualitativa, pretende-se responder questões sobre como ocorre o processo de luto e por que ele produz sentimentos de tristeza, angústia e sofrimento no enlutado. O falecimento de uma pessoa significativa provoca a perda de um elo entre uma pessoa e seu objeto e, conseqüentemente, o luto seria uma reação à perda e também um processo de reconstrução e reorganização diante da morte. Tal processo exige um desafio emocional e cognitivo com o qual o enlutado tem de lidar. Há pessoas que vivenciam essa fase com o impacto psicológico da perda e, com o passar do tempo, passam a recuperar o interesse pela vida, tendo no luto um processo de elaboração. Existem, ainda, pessoas que idealizam excessivamente o objeto perdido, apresentando assim um quadro melancólico, provavelmente devido a uma predisposição patológica. Perder alguém de quem se gosta por morte provoca uma série de rupturas com as quais o indivíduo tem que lidar. Nesse sentido, o processo de elaboração do luto auxilia na reorganização intelectual, emocional e até mesmo social, cabendo ao profissional da psicologia importante papel de acolhimento do sofrimento psíquico do enlutado.

Palavras-chave: luto; morte; perda.

ABSTRACT

In this study, theoretical and qualitative, we intended to answer questions about how the grieving process occurs and why it produces feelings of sadness, grief and suffering in the bereaved. The death of a significant person causes the loss of a link between a person and its object and, consequently, would be a grief reaction to loss, and a process of reconstruction and reorganization in the face of death. This process requires a cognitive and emotional challenge with which the mourner has to deal with. There are people who experience this phase with the psychological impact of loss and, over time, begin to regain interest in life, having a good fight in the drafting process. There are also people who over-idealize the lost object, thus presenting a gloomy picture, probably due to a pathological disposition. Losing someone you love by death provokes a series of ruptures which the individual has to deal with. In this sense, the elaboration process of mourning helps reorganization intellectual, emotional and even social, being the professional psychology major role as host of psychological distress of the bereaved.

Keywords: mourning; death; loss.

INTRODUÇÃO

Neste trabalho serão abordados aspectos importantes da subjetividade humana, como a elaboração do luto e o impacto da perda decorrente da morte de uma pessoa significativa. Ao longo de todo o processo de desenvolvimento do homem, é comum se deparar com uma série de perdas, tais como projetos não concretizados, surgimento ou agravamento de doenças crônicas no decorrer da

vida, rompimentos de relações e, finalmente, a morte de amigos e parentes. Para Moura (2006, p. 10), “a perda por morte é a grande e última perda. Grande porque há várias outras perdas adjacentes à perda da pessoa e última porque não é possível reaver aquele que foi perdido: a pessoa está morta.”

Qualquer perda significativa é certamente dolorosa e todos os indivíduos estão sujeitos a ter essa experiência, pois a morte é a única certeza que qualquer ser vivo tem. Quem perde algo ou alguém, vive a tristeza da ausência e tem que se adaptar a uma nova realidade.

Temos observado que o processo de luto é um dos maiores desafios ao equilíbrio do psiquismo e que, além disso, dependendo do tipo de perda, ou seja, mortes súbitas, precoces, violentas, perda de um filho, a elaboração pode se tornar mais complexa, com grandes possibilidades de um fracasso parcial deste trabalho. (MENDLOWICZ, 2000, p. 93-94)

Para Silva et.al. (2007, p. 98), “a morte de quem se gosta provoca rupturas profundas, requerendo ajustamentos no modo de se perceber o mundo e de se fazer planos para continuar vivendo nele”. De acordo com os autores, a morte de uma pessoa querida provoca uma grande desorganização, sendo o luto um importante processo de reorganização intelectual, emocional e até mesmo social. Diante da morte e do luto, provavelmente o indivíduo se sentirá desorientado e nada será mais profundo e doloroso do que o sentimento de perda. Nesse estado ‘doloroso’, a sensação é de que mais nada nem ninguém poderão preencher o vazio que tanto angustia o enlutado. É importante perceber a dimensão emocional que a perda traz para o indivíduo e o ponto a ser observado é o apego que a partir de então deve ser desfeito, como processo do luto.

Nesse sentido, o presente trabalho visa analisar o impacto da perda na subjetividade humana decorrente do falecimento de uma pessoa querida e, conseqüentemente, o processo de elaboração do luto.

MATERIAL E MÉTODOS

Esse estudo teórico de natureza qualitativa está baseado em pesquisas de levantamento bibliográfico em livros, artigos e bases de dados que abordam a temática do luto, como o *Scielo* e *BVSPsi*, a fim de fundamentar a pesquisa para contribuir na produção de conhecimento na Psicologia, especialmente nas

especialidades que lidam com o fenômeno da morte. Apresentamos a seguir alguns resultados e discussões sobre o levantamento bibliográfico realizado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando se fala de luto, logo se pensa na morte de alguém ou de um ideal. No entanto, Freud (2006) o define como a perda de um elo entre uma pessoa e seu objeto. Na verdade, o luto é uma reação à perda ou à morte, e também um processo de reconstrução e reorganização diante desse acontecimento. Esse processo exige um desafio emocional e cognitivo com o qual o enlutado tem de lidar.

Diante da perda de uma pessoa significativa, de acordo com a teoria psicanalítica, o luto pode percorrer dois destinos diferentes, fato que depende de fatores pessoais, sociais e iniciativas de enfrentamento. Freud ([1914-1916] 2006) caracteriza esses destinos esclarecendo a forma como algumas pessoas reagem ao luto. Há pessoas que o vivenciam logo com o impacto da perda, e com o passar do tempo, recupera o interesse pela vida, tendo no luto um bom processo de elaboração. Ainda existem pessoas que idealizam excessivamente o objeto perdido, apresentando assim um quadro melancólico, provavelmente devido a uma predisposição patológica.

Nos estudos de Freud, na obra “Luto e Melancolia” ([1914-1915] 2006), o autor aponta a diferença e os caminhos de estar em luto ou em estado melancólico. Freud (1914-1915, p. 249) 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. Em algumas pessoas, as mesmas influências produzem melancolia em vez de luto; por conseguinte, suspeitamos de que essas pessoas possuem uma disposição patológica. Também vale a pena notar que, embora o luto envolva graves afastamentos daquilo que constitui a atitude normal para com a vida, jamais nos ocorre considerá-lo como sendo uma condição patológica e submetê-lo a tratamento médico. Confiamos que seja superado após um lapso de tempo, e julgamos inútil ou mesmo prejudicial qualquer interferência em relação a ele.

Para Freud (op.cit.), portanto, existe uma diferença entre luto e melancolia, ainda que essa diferença possa parecer sutil. O psicanalista ([1914-1915] 2006, p.

250) também descreve características que diferenciam esses dois estados. O luto, por exemplo, se enquadra em “um desânimo profundamente penoso, a cessação de interesse pelo mundo externo, a perda da capacidade de amar, a inibição de toda e qualquer atividade [...]”. Parkes (1998) ainda diz que “o luto pode não causar dor física, mas causa desconforto e geralmente altera as funções”. Além de todas essas características descritas para o luto, existentes também em um estado melancólico, a melancolia ainda apresenta uma característica de perturbação da auto-estima, característica essa que está ausente no luto.

Freud ([1914-1915] 2006, p. 251) explicita as diferenças entre o luto e a melancolia após uma reação à perda do objeto amado, porém também explicita a semelhança do trabalho interno em uma pessoa que deve ser feito quando a mesma se encontra em qualquer um dos dois estados. Nas palavras do autor:

No luto, verificamos que a inibição e a perda de interesse são plenamente explicadas pelo trabalho do luto no qual o ego é absorvido. Na melancolia, a perda desconhecida resultará num trabalho interno semelhante, e será, portanto, responsável pela inibição melancólica. A diferença consiste em que a inibição do melancólico nos parece enigmática porque não podemos ver o que é que está absorvido tão completamente. O melancólico exibe ainda uma outra coisa que está ausente no luto - uma diminuição extraordinária de sua auto-estima, um empobrecimento do seu ego em grande escala. No luto, é o mundo que se torna pobre e vazio; na melancolia é o próprio ego.

Mesmo reconhecendo a importância dos estudos acerca do estado melancólico, o presente trabalho terá como foco de análise o processo de elaboração do luto que envolve a morte de pessoas significativas para o sujeito.

Logo depois de alguma perda, principalmente quando se trata de morte de um ente querido, o indivíduo passa por um processo natural de elaboração, entendido por Moura (2006) como uma situação de luto.

Outras definições de luto, somadas às de Freud ([1914-1915] 2006), nos auxiliam a refletir como se dá esse processo de elaboração da perda. De acordo com Oliveira e Lopes (2008, p. 18) “o luto pode ser definido como um conjunto de reações diante de uma perda, portanto algo a não ser desprezado, e sim, devidamente valorizado e acompanhado, como parte da saúde emocional.” O luto também pode ser classificado como uma reação diante de algo desconhecido, pois não se sabe ao certo a origem e o destino do homem, de e para onde ele irá depois

da morte. Talvez seja essa angústia por querer conhecer o desconhecido, que causa tanta dor.

Para Parkes (1998, p. 9), “o luto é entendido (...) como uma importante transição psicossocial, com impacto em todas as áreas de influência humana”. Freud em “Luto e Melancolia” (op. cit.) descreve ainda o luto como um trabalho que o ego tem para se adaptar a perda do objeto amado.

Quanto maior o investimento afetivo, maior a energia necessária para o desligamento e maior a dificuldade para o indivíduo se adaptar à perda.

Embora saibamos que depois de uma perda dessas o estado agudo de luto abrandará, sabemos também que continuaremos inconsoláveis e não encontraremos nunca um substituto. Não importa o que venha a preencher a lacuna e, mesmo que esta seja totalmente preenchida, ainda assim alguma coisa permanecerá. E, na verdade, assim deve ser. É a única maneira de perpetuar aquele amor que não desejamos abandonar. (FREUD apud Bowlby, 2004, p. 21)

Nesse fragmento de uma carta escrita por Freud para seu amigo Ludwig, Freud tenta consolar a dor de um pai que perde seu filho. Após uma perda significativa um estado de luto pode ser um conforto diante de tanta angústia e dor. Mesmo que pessoas próximas queiram suprir a falta daquele que se foi, nunca conseguirá substituí-lo, pois agora existe um vazio na vida do enlutado que não será preenchido totalmente, pois aquele vazio amargo sempre permanecerá, e aquele que se ama, não voltará mais. A questão que então se coloca para o ego é aprender a assimilar a falta.

O enlutado ainda deseja que a relação construída entre ele e o morto ainda exista, como forma de não abandonar o vínculo e afetos criados entre eles. Mas o processo de elaboração pode transformar a própria falta em uma presença assimilada. Nas palavras do poeta Carlos Drummond de Andrade (1987, p. 25):

Por muito tempo achei que a ausência é falta.
E lastimava, ignorante, a falta.
Hoje não a lastimo.
Não há falta na ausência.
A ausência é um estar em mim.
E sinto-a, branca, tão pegada, aconchegada nos meus braços,
que rio e danço e invento exclamações alegres,
porque a ausência, essa ausência assimilada,
ninguém a rouba mais de mim.

Assim como nos versos do poeta, a notícia da morte de uma pessoa querida desorganiza a subjetividade do indivíduo, pois se trata de um acontecimento muitas vezes inesperado, esvazia uma parte do ego diante da falta do outro. Nesse sentimento de esvaziamento de si, durante o processo de elaboração do luto, são comuns sintomas como depressão e ansiedade. Outras vezes o enlutado pode sentir-se com raiva ou até mesmo culpado pela morte do ente querido, como ressalta Moura (2006, p. 18):

Enlutados sentem muita raiva do 'causador' de sua dor, que pode ser a morte propriamente dita, Deus, os médicos que atendiam o falecido, e até mesmo o próprio falecido. Há casos de enlutados que perderam o familiar num assalto e passaram a culpar as autoridades responsáveis pela segurança pública. Outros podem culpar a má conservação de uma rodovia pelo acidente automobilístico no qual o ente querido perdeu a vida. A raiva pode também ser dirigida a outro membro familiar, como se este tivesse causado ou pudesse ter evitado a morte [...]

Outro aspecto que pode ser considerado problemático quando se pensa no impacto da morte é a falta de um contexto para a expressão dos diversos sentimentos despertados pelo luto, pois a família como um todo está enlutada, e muitas vezes nega a realidade de ter perdido o objeto de amor. Moura (op.cit., p.13) diz:

A morte nos remete ao sentimento de impossibilidade de reverter a perda, ou seja, reaver o ente querido, nos coloca frente a nossa própria fragilidade e mortalidade e exige do enlutado experienciar uma dor quase insuportável. Talvez por tudo isso a morte seja ainda um tema tabu. Entretanto, negar a ação da morte torna mais difícil a experiência do luto para o familiar que perde o ente querido.

Podemos perceber o quanto é difícil recomeçar a vida, logo depois de ter perdido alguém que amamos muito. Experimentar a morte do outro nos coloca à frente da nossa própria mortalidade, pois somos seres mortais, que passam por fases da vida na qual em algum momento chegaremos próximos da nossa própria morte. Estamos sempre à frente de algo que não conhecemos e devidamente não sabemos se conseguiremos completar todas as fases na qual somos sujeitos a viver.

Para Parkes (1998, p. 23-24) o luto, "não é um conjunto de sintomas que tem início depois de uma perda e, depois, gradualmente se desvanece. Envolve uma sucessão de quadros clínicos que mesclam e se substituem". Os sintomas desenvolvidos pelo indivíduo depois da morte do ente querido são apenas

resultados de uma combinação de causas passadas, logo se somam com a estressante perda, que resulta no luto. O autor ainda ressalta que:

o luto, não é um tipo comum de estresse na vida da maioria das pessoas (...) perdas são comuns em nossas vidas. (...) Mas o termo luto não é usado para a reação à perda de um guarda-chuva velho. Ele geralmente é reservado para a perda de uma pessoa, em especial, de uma pessoa amada (PARKES, 1998, p.24).

Além disso, “sabe-se que o luto compreende fases e reações próprias, que o enlutado precisa experimentar para ‘resolver o luto’ de forma saudável.” (MOURA, 2006, p. 13). Essas fases podem ser assim classificadas: em um primeiro momento ocorre o choque da notícia, seguida de uma negação ao ocorrido, como uma defesa, que a leva a não acreditar ou a não querer acreditar no que aconteceu, podendo vir a uma leve depressão, gerando uma ansiedade, uma culpa, até que o indivíduo consiga se reintegrar, se organizar e aceitar a viver novamente.

Melo (2004) relata características importantíssimas para se entender o processo de luto, tais como a tristeza, que é o sentimento mais comum apresentado em uma pessoa enlutada. A raiva é outro fator importante, pois advém da sensação de frustração por não ter feito nada para prevenir a morte do próximo. O sentimento de culpa, também presente, advém por não se ter sido suficientemente bom para cuidar e proteger da pessoa falecida. A ansiedade é outra característica marcante nesse processo de luto, pois além do indivíduo pensar que não vai dar conta de continuar a viver sem o ente querido, elas se deparam com a sua própria mortalidade. Enfim, é um momento de solidão, o qual é uma possibilidade para o sobrevivente refletir sobre o ocorrido.

Além dessas características, Melo (2004) descreve sintomas que o indivíduo pode apresentar, tais como distúrbios do sono; distúrbios do apetite; comportamentos de distração, como quando a pessoa fica pensativa sobre o que ocorreu; isolamento social, o que é muito comum até o enlutado voltar a viver depois do impacto da perda; sonhos com a pessoa falecida; procurar e chamar pelo ente perdido; agitação; choro excessivo; transportar consigo objetos que lembrem a pessoa perdida; guardar objetos que pertenciam à pessoa falecida.

Autores como Parkes (1998, p. 36) relatam que, além dessas características e sintomas discutidos acima, “muitas doenças físicas e mentais têm sido atribuída à experiência de perda”. É comum enlutados sentirem dores físicas, cansaço, mal

estar, sintomas aparentes por conta de um estado de nervosismo, no entanto, também é comum os enlutados irem à procura de um médico após alguns meses por ter perdido uma pessoa querida. Outras pesquisas com prontuários médicos realizadas por Parkes (1998, p. 44) apontaram “muito claramente a importância do luto como causa de doenças mentais”. Conforme os indivíduos desenvolvem os sintomas de nervosismo e angústia, podem também somar o luto a alguns distúrbios mentais, vindo desse estado de estresse. Segundo o autor (1998, p. 45):

Para compreender melhor os meios pelos quais o luto pode levar a distúrbios psiquiátricos e para iniciar programas de prevenção e tratamento, precisamos olhar mais de perto como as pessoas reagem ao luto, as circunstâncias que favorecem o aparecimento de problemas e as atitudes que podem ser tomadas, que podem interferir na situação, de maneira a reduzir a patologia e encorajar o crescimento psicológico.

Podemos refletir então que o luto pode causar tanto incômodo físico quanto alguns distúrbios psiquiátricos ou problemas mentais, porém, para se levantar essa questão aqui mencionada, dependerá de como o enlutado reage ao luto. Ou seja, como esse indivíduo que perdeu uma pessoa significativa lida com as frustrações da perda. É importante analisar, nesse processo, a maneira pela qual ele percebe esse impacto de ter perdido algo ou alguém e como dá sentido a essa dor, que em um primeiro momento certamente é penosa. Para Melo (2004, p. 2), ao falar sobre a maneira de cada indivíduo presenciar o luto e a forma como cada um reage,

Para além de ser um processo inevitável, todas as pessoas têm que o realizar a fim de se adaptarem à perda, o luto acaba por se repercutir nos vários indivíduos que rodeiam o sobrevivente, mesmo aqueles que não conheciam a pessoa falecida e principalmente os membros familiares que passam por um mesmo processo, mas nunca de uma forma igual.

Assim sendo, o luto se caracteriza para todos como uma forma de trazer sofrimento e dor para o enlutado, e cada indivíduo pode vivenciar esse impacto de ter perdido algo ou alguém, de maneiras diferentes uns dos outros. Além disso,

o processo de luto varia não só de pessoa para pessoa, como também existem diferenças consoante a faixa etária em que o indivíduo se encontra. Desta forma, as crianças e os adolescentes têm características próprias na forma de sentir a perda e de viverem o luto, sendo necessários determinados cuidados específicos. (MELO, 2004, p. 4-5)

O luto pode ser experienciado por todas as fases do desenvolvimento humano, pois, faz parte da vida e do ciclo de vida ganhar e perder pertences. “O

luto é, afinal o acontecimento vital mais grave que a maior parte de nós podemos experimentar”, afirma Parkes (1998, p. 44).

Para Mendlowicz (2000, p. 88), “o processo de luto, por sua vez, se realiza através do teste de realidade, que ao evidenciar reiteradamente que o objeto não mais existe, exige que a libido se desprenda do objeto perdido”. É evidente que quando se trata de morte, principalmente de um ente querido, a família em um primeiro momento tem reações perturbadoras. Ter que desapegar de alguém ou de algo que se ama trata-se de um processo doloroso, sem data e tempo para passar a angústia criada pelo enlutado. Por isso, de acordo com Silva et. al. (2006), em muitos casos, para que o indivíduo saudável consiga superar a perda do ente querido é preciso promover apoio, reflexão e tratamento e ajuda.

CONCLUSÃO

Ainda que o ser humano traga consigo a certeza de sua própria finitude, a morte não deixa de provocar um forte impacto na subjetividade daquele que se depara com uma perda significativa, demandando uma reorganização do ego por meio do processo de elaboração do luto.

O medo de perder e não querer se desapegar daquele que já não existe mais justifica o fato de muitas vezes o indivíduo apresentar uma resistência para entrar em contato com a morte do outro e com sua própria condição de ser mortal.

As causas da perda têm grande significância para o processo de desapego e, conseqüentemente, para o processo de luto. Quando por exemplo, o indivíduo se defronta com uma notícia de morte do ente querido, pode sentir-se desamparado, mesmo que haja aconchego de outras pessoas, ou então pode se sentir angustiado, culpado e psicologicamente desorganizado. Nesse sentido, a Psicologia, enquanto prática científica, tem importante papel no acolhimento e escuta de sujeitos em processo de elaboração de luto.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. D. **Corpo**. Rio de Janeiro: Record, 1987.

BOWLBY, J. **Apego e perda**. Vol. 3: perda, tristeza e depressão. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

FREUD, S. A história do movimento psicanalítico, Artigos sobre metapsicologia e outros trabalhos. **Luto e Melancolia**. Vol. XIV. ed. Imago. Rio de Janeiro, 2006. p. 245-263.

OLIVEIRA, J. B. A.; LOPES, R. G. C. O processo de luto no idoso pela morte de cônjuge e filho. **Psicologia em Estudo**. v. 13, n. 2, p. 217-221, abr./jun. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v13n2/a03v13n2.pdf>> Acesso em: 08 fev. 2011.

MENDLOWICZ, E. (2000). O Luto e seus Destinos. Rio de Janeiro. **Ágora**, v. 3, n. 2. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/agora/v3n2/v3n2a05.pdf>> Acesso em: 22 fev. 2011.

MOURA, C. M. **Uma avaliação da vivência do luto conforme o modo de morte**. 2006, 188 f. Dissertação de (mestrado). Universidade Brasília. Distrito Federal.

PARKES, C. M. **Luto**: estudos sobre a perda na vida adulta. 2ª ed. São Paulo: Summus editorial, 1998.

SILVA, C. A. et al. Vivendo após a morte de amigos: História oral de idosos. **Texto Contexto Enfermagem**, Florianópolis, p. 97-104. Jan-Mar 2007. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v16n1/a12v16n1.pdf>> Acesso em: 22 fev. 2011.