



As consequências da somatização do luto não vivido

Suzana Graziela de Lima

¹Docente do Centro Universitário (UNIFAMEC), Psicóloga clínica- Analista Comportamental TCR,
suzanagraziela@hotmail.com

Nathália Jabiane Pereira dos Santos

²Discente do Centro Universitário (UNIFAMEC), nathalia.jaabiane@gmail.com

RESUMO: Nos dias atuais, lidar com a perda de um familiar ou de um ente querido não é nada fácil. A morte ainda é vista como um tabu, no qual as pessoas não estão preparadas para lidar com a perda e o fim da vida humana. Seja qual for a conexão que estes indivíduos mantêm e, que função importante possui, quando quebrada, pode levar o indivíduo a entrar neste processo de luto. Nem todas as pessoas reagem a este momento da mesma forma, é preciso compreender o processo subjetivo de cada um, o tempo e a intensidade que cada pessoa vivencia. Quando não vivido o processo do luto, impedimos que este se encerre, quadro este, em que, muitos entram em estado de negação, evitando viver o luto de forma total. Contudo, evitar esse tipo de situação pode trazer uma série de consequências para a pessoa no futuro. Diante do exposto, o objetivo desse artigo tem como foco principal, o estudo das consequências da somatização do luto não vivido para o sujeito, sendo realizado através de pesquisa exploratória bibliográfica, com base em artigos científicos, livros teóricos, revistas científicas, tendo caráter qualitativo, ampliando o conteúdo e acervo acadêmico científico sobre o tema.

Palavras-chaves: luto, somatização, consequências.;

ABSTRACT: Nowadays, dealing with the loss of a family member or a loved one is not being easy. Death is still seen as a taboo, in which people are not prepared to deal with the loss and end of human life. Whatever connection these individuals maintain, and whatever important function it has, when broken can lead the individual into this grieving process. Not all people react to this moment in the same way, it is necessary to understand the subjective process of each one, the time and intensity that each person experiences. When the grieving process is not experienced, we prevent it from ending, a situation in which many enter a state of denial, avoiding experiencing grief in a total way. However, avoiding this type of situation can have a number of consequences for the person in the future. Given the above, the main focus of this article is the study of the consequences of the somatization of unexperienced grief for the subject, being carried out through exploratory bibliographic research, based on scientific articles, theoretical books, scientific journals, having a qualitative character., expanding the content and scientific academic collection on the subject.

Keywords: mourning, somatization, consequences.;

INTRODUÇÃO

Cada indivíduo compreende o luto de acordo com seu desenvolvimento cognitivo e emocional

“O luto é a vivência natural e esperada diante do rompimento de vínculo. Conforme Cavalcante, Samczuk e Bonfim (2013) ele é caracterizado como uma perda de um elo significativo entre uma pessoa e seu objeto (coisas ou pessoas), portanto, um fenômeno mental natural e constante durante o desenvolvimento humano”.

A evolução do luto é formada por diversos sentimentos, sensações, emoções que se fundem, sendo capazes, de acarretar uma fragilidade emocional, física, intelectual e espiritual. Muitos rejeitam a realidade, fazendo com que seja mais complicado resolver o seu processo de luto, pois, negam o fato de perder o ente querido, levando a não aceitação, assim dificultando a resignificação. Pollock (1961), cit. Por Hagman, 1996). Cada processo do luto deve ser vivido, sentido e compreendido conforme seu tempo. Todos estão vulneráveis a viver o luto, mas para cada pessoa terá uma intensidade diferente na hora de viver a experiência. Não há uma receita de bolo para exprimir o luto, é subjetiva a reação da experiência emocional do indivíduo em encarar as situações do dia a dia e os momentos complexos.

O Luto é marcado por um momento de confronto com a dor, tendo um retorno esperado e natural de um sofrimento intenso e muitas vezes grave, levando a uma desestabilização, fazendo com que a pessoa se veja na necessidade de se reerguer e encontrar um novo rumo para se reconstruir diante de uma ruptura de vínculo. É árduo lidar com o processo de luto, muitas vezes demanda do enlutado, cuidados com a saúde física, mental, impactos e contratempos que podem aparecer. Parkes (1971, in Stroebe, Stroebe & Hansson, 1993)

A morte das pessoas que amamos é vivida de maneira e com intensidades diferentes, dependendo do que foi investido na relação de afeto com quem partiu. Sabemos que o luto é uma resposta natural e que pode interferir em todas as áreas da vida de quem sofre este processo, sendo necessário à construção de uma nova forma de viver, com a reorganização das rotinas em meio ao completo estado de sofrimento (Ferreira, Leão, & Andrade 2008).

A dor provocada pela perda do ser amado é intensa e provoca um vazio tão grande que frequentemente ocasiona uma desorganização psíquica, que pode ser passageira ou prolongada, influenciando respectivamente no processo de luto e no seu transcurso normal, não complicado ou no complicado, conforme Worden (2013). Então como lidar com a perda de alguém próximo e que tinha um papel importante em nossas vidas? O que acontece quando não há essa aceitação após o luto? Quais os problemas que se acarretam ao longo desse período? Mediante esse contexto e indagações,

este artigo se propõe a ampliar o acervo e contribuir para com a comunidade acadêmica e Psicoterapêutica a respeito do impacto do luto não vivido na vida das pessoas.

1- Conceituando o luto

O luto é um processo normal, saudável e necessário para a cicatrização e elaboração das feridas provocadas a partir da morte do ser amado (Nasio, 2007). O luto além de ser considerado um evento natural após a privação do que se considera vital para a existência, é uma resposta inevitável que move o indivíduo a viver um processo de ajustes em todos os setores da vida (FERREIRA, LEÃO & CARDOSO, 2008).

Para Worden (2013), o luto é classificado como um processo universal resultante da perda de um objeto de apego, que produz diversos sentimentos e comportamentos voltados ao restabelecimento da relação com o objeto perdido. Pode-se dizer então que o luto é marcado por inúmeros comportamentos perante uma perda, que deve ser levado a sério e principalmente observado como um dos procedimentos que poderá comprometer seriamente o estado emocional deste indivíduo. “O processo de enlutamento é afinal o acontecimento vital mais grave que a maior parte das pessoas podem vivenciar (PARKES, 1998)”.

Parkes (2009), diz que o luto é algo que deve ser identificado o quanto antes e tratado, como também acompanhado na sua saúde e em seu emocional. Partindo deste pressuposto, acredita-se que o luto é igualmente reconhecido como uma junção de reações mediante as perdas, essas que anteriormente já tinha um envolvimento afetivo ou significativo com o objeto perdido.

O luto pelas pessoas que amamos é vivido de maneira e com intensidades diferentes, dependendo do que foi investido na relação de afeto com quem partiu. As dinâmicas do amor se refletem nas dinâmicas do luto, e estas, por sua vez, funcionarão de diferentes formas nas experiências de perdas (Ferreira, Leão & Cardoso 2008).

Conforme Kovács (1992), no momento em que se estabelece determinado vínculo, o rompimento do mesmo pode representar uma perda da segurança própria, podendo exigir certo processo psicológico de elaboração, onde o sujeito se vê obrigado a reorganizar grande parte de sua vida, o que se torna uma trajetória gradual de reestabelecimento de relações e atividades.

1.1- Como se dá o processo do luto

Ao refletir acerca da morte e pensar que esta é um fenômeno que atua com frequência na vida dos seres humanos, o sentimento de perda pode afetar diretamente os sobreviventes, tendo sua parcela na contribuição para que o luto desvie do seu rumo natural, sendo adiado ou contabilizado pelo tempo. E pensar como esse processo é vivenciado nas diversas etapas da vida, que nos faz atentar sobre esse processo de luto (Brasília, 2003).

O modo como cada pessoa lida com o sentimento de perda é diferente e muda de acordo com as situações, podendo ser mais ou menos intenso a partir da preparação do indivíduo e do tempo que ele passou com o objeto perdido. As reações dependem da quantidade de apoio externo e sua força interna para lidar com o fato, por fim o que mais pesa sem dúvida é a trajetória da pessoa. O luto geralmente suscita reações de choque e incredulidade (incapacidade de acreditar na morte). Muitas pessoas experimentam um entorpecimento inicial, características da dificuldade de aceitação da morte (Parkes, 1998).

Conforme Fujisaka (2009), exalta e explica cinco estágios vivenciados por pessoas que estão no processo de luto, dentre esses estão: a negação e o autoisolamento, raiva, barganha, depressão e aceitação. De acordo a autora, a negação caracteriza-se quando o indivíduo procura negar a existência do problema. Tenta por diversas maneiras evitar reconhecer e acreditar nas informações que estão lhes apresentando, e esquecer os acontecimentos para não pensar sobre o assunto.

Na fase seguinte, que é a raiva, é visto no sujeito expressão de grande revolta com a situação. É normal identificar o aparecimento de emoções como ressentimento e inveja. Na maioria das vezes as emoções são organizadas no ambiente externo, e vê o mundo como o culpado pela dor que está sentindo. Chegando à fase da barganha, vem a negociação, procura-se fazer algum tipo de acordo que permita que as coisas voltem a ser como eram. Essa negociação muitas vezes vem de dentro do próprio sujeito ou algumas vezes é voltada para seu lado religioso (FUJISAKA, 2009). Outro autor que poderá endossar esta fase da barganha é Scott (2005) dizendo que pactos, promessas e similares são comuns e várias vezes podem ocorrer de forma sigilosa.

Na fase da depressão, encontra-se o sofrimento de forma excessiva e profunda. Enorme tristeza, desolamento, culpa, desesperança e medo são as emoções mais encontradas no enlutado. Neste momento ocorre uma introspecção e a possível necessidade de um isolamento. Ao final desta fase, inicia-se a fase da aceitação. Explicando sobre a fase da aceitação, a autora diz que o indivíduo

se vê e presença uma aceitação do caminho que as coisas ao seu redor estão seguindo. Os sentimentos estão mais organizados e a pessoa encontra-se mais aberta e, mais disposta para enfrentar sua consciência e suas limitações (FUJISAKA, 2009).

Para Kluber-Ross (1998), nem todas as pessoas passam por estes estágios e algumas podem passar por eles em sequência diferente, oscilando entre raiva e depressão, ou podem sentir ambas ao mesmo tempo. As fases do luto não possuem um tempo pré-definido para acontecerem, pois, dependem da realidade subjetiva de cada indivíduo, sabendo-se apenas que a fase geralmente mais longa é o período entre depressão e aceitação.

O luto tem uma tarefa física que precisa cumprir: a sua missão é deslocar os desejos e lembranças da pessoa que faleceu. Assim, como a criança passa por etapas para seu desenvolvimento saudável as etapas do luto também precisam ser vivenciadas para que a pessoa não se estagne, levando assim a um luto patológico (Freud, 1913).

Existem pessoas que demoram anos para superar a perda, assim como também se pode encontrar aquelas que precisam de um tempo menor. Essa agilidade na recuperação tem do mesmo modo outro agravante, a intimidade entre o enlutado e o falecido, dependendo do nível de proximidade entre ambos o tempo de recuperação pode modificar e como consequência poderá dar ou não a oportunidade de o enlutado construir novos vínculos sociais (ALVES, 2008).

Assim, a passagem do luto, em si, é um acontecimento natural e até mesmo necessário ao ser humano para que consiga se adaptar ao seu novo mundo. Segundo Parkers (1998), essa é uma resposta normal para um estresse que, apesar de rara ocorrência, será vivido pela maioria das pessoas em algum momento, sem que seja considerado um transtorno mental. Contudo, dependendo do tempo e forma em que este se manifesta, pode passar a ser visto como uma patologia.

1.2-. Como os sintomas afetam a pessoa durante o processo do luto

Este mistério que é a morte gera medo, medo do desconhecido talvez, podendo acarretar muitas dores físicas, emocionais e psicológicas. A morte é um fenômeno que pode desencadear ou gerar uma sensação de fragilidade, não só para quem está morrendo, mas também para os familiares, amigos. É um momento difícil de ser enfrentado. O rompimento do vínculo afetivo existente, o nível de aceitação, o tipo de morte - repentina ou não, são determinantes essenciais na elaboração dessa perda (Lisboa & Crepaldi, 2003).

Na maioria das vezes as pessoas não se encontram prontas para lidar com a morte, e isso torna mais complicada a aceitação e entendimento de que seu ciclo de vida em algum momento terminara. Todo o mistério que está ao redor da morte traz consigo um considerável medo do desconhecido, o mesmo que pode trazer muitas e incontroláveis dores físicas, psicológicas e emocionais (BARBOSA, 2006).

Muitas pessoas experimentam dor física, bem como dor emocional e comportamental associadas à perda. Uma vez que a pessoa em luto tem que passar pela dor causada pela perda, de modo a fazer o trabalho do sofrimento, então, tudo o que permitir ao enlutado evitar ou suprimir essa dor irá muito provavelmente prolongar o processo de luto (Parkes cit. por Worden, 1991).

Dentro das literaturas encontradas, existem variados tipos de reações emotivas que são esperadas durante o processo de enlutamento, e que são considerados normais. Estas são dificuldades de se manter firme na realidade, choque, entorpecimento, tristeza e pesar, acompanhados por dor e sofrimento mental, com lamentação e senso aguçado de perda, devido a reconhecer cada vez mais a falta do que lhe foi tirado. Com isso, diversos tipos de sentimentos podem ser despertados no ego, sendo eles, raiva contra a pessoa falecida ou por outros entes, médicos, amigos e até mesmo a si próprio. O arrependimento, ansiedade e insegurança são as emoções mais fáceis de encontrar quando o indivíduo chega nesse nível de luto (ALVES, 2008).

Assim, o falecimento de um ente querido poderá acarretar os momentos mais dolorosos que um indivíduo venha a passar em toda a sua vida. Do mesmo modo que a morte poderá proporcionar a este indivíduo que perdeu alguém, períodos de imenso sofrimento, o levará a pensar sobre a sua própria morte, sendo uma questão apenas de tempo (REBELO, 2013).

As reações físicas e emocionais de cada um são singulares. Isso se dá por conta da imensidão de variáveis que estão envolvidas e a principal delas é a importância que cada uma das situações enfrentadas na vida. Tudo varia a partir da subjetividade de cada sujeito, suas experiências próprias com o mundo, suas crenças quando se fala sobre seus valores pessoais e os momentos pelo qual já viveram (VIORST, 2005).

Viorst (2005, p. 244), continua e complementa dizendo que:

[...] o modo como sentimos nossa perda, depende da nossa idade e da idade de quem perdemos, depende de quanto estamos preparados para isso, depende de como a pessoa sucumbiu à mortalidade, depende de nossas forças interiores e do apoio externo e, sem dúvida, depende da nossa história – nossa história ao lado da pessoa que morreu e nossa história individual de amor e de perda.

Mesmo sendo o luto um causador principal para possíveis desenvolvimentos de variados sentimentos, como por exemplo, a perda de interesse em continuar suas atividades cotidianas, um extremo desânimo, declínio momentâneo da capacidade de sentir o amor, insônia, e outras muitas reações prejudiciais à saúde, ainda assim são consideradas com uma condição passageira de acordo com o tempo e a capacidade de superação do indivíduo determinado (FUJISAKA, 2009).

Não obstante, o modo como cada pessoa lida com o sentimento de perda é diferente e muda de acordo com as situações, podendo ser mais ou menos intenso a partir da preparação do indivíduo e do tempo que o mesmo passou com o objeto perdido. As reações dependem da quantidade de apoio externo e sua força interna para lidar com o fato, por fim, o que mais pesa sem dúvida é a trajetória da pessoa.

2- Impactos sobre o comportamento cognitivo e emocional diante da morte

Quando tenta-se explicar as reações e os efeitos do luto, observa-se que ele possui diversos fatores e diferentes respostas, para quem vivencia este acontecimento. O pesar do luto pode ser intenso ou fraco, breve ou prolongado, imediato ou adiado. Quanto aos seus aspectos particulares, estes podem ser percebidos de forma distorcida pelo indivíduo e os sintomas que geralmente ocasionariam poucos problemas, podem tornar-se fontes de grande sofrimento e agravamento levando a um luto patológico (PARKES, 1998).

O luto consiste na persistência de problemas emocionais, cognitivos e psíquicos após o período de seis meses a dois anos, período que Oliveira (2012, p. 26) considera, como estado grave. O luto destaca-se quando o enlutado sofre uma desordem duradoura que dificulta reassumir sua rotina com a capacidade que havia antes da perda. Ressalta o aparecimento de atitudes nesse processo complicado: demonstração das emoções em excesso que permanecem logo após muito tempo da perda, o afastamento social, evento depressivo, sintomatizarão constate, entre outros (BRAZ et al, 2017).

Quando a tensão excede um patamar de gravidade, que varia de acordo com cada pessoa, a capacidade de aprendizagem é afetada, podendo sofrer um rápido decréscimo e o indivíduo ver-se com dificuldades de enfrentar situações e perturbar-se por elas. Podem persistir em atividades, que no passado foram bem-sucedidas, mas que atualmente não são mais apropriadas para a resolução dos problemas. Podem entrar em situações de pânico e comportarem-se de forma desorganizada e fragmentada. Nessas situações, observa-se que os enlutados estão presos rigidamente a velhos

conceitos e ideias, rejeitam ofertas de ajuda, que significariam aceitação da necessidade de mudança (PARKES, 1998).

Aos sentimentos observa-se reações de tristeza, raiva, culpa, autocensura, ansiedade, solidão, fadiga, desamparo, choque, saudade, libertação, alívio e torpor. Com relação ao sentimento de tristeza, Worden (2013, p. 5) refere que “Não se permitir vivenciar a tristeza, com ou sem lágrimas, pode conduzir a um luto complicado”. A raiva pode ser um dos sentimentos mais confusos e estar na raiz do processo do luto e derivar de um senso de frustração em que a pessoa se percebe em um mundo de desamparo, onde a pessoa que morreu a deixou sozinha. Ela pode ser direcionada ao próprio morto, ao outro, como por exemplo aos médicos, os membros familiares, aos amigos. Uma das formas de raiva mal adaptativas que possuem maior risco é aquela em que a pessoa a direciona para si mesma, podendo ocasionar depressão grave ou ideação suicida (WORDEN, 2013).

É relevante compreender os sentimentos, emoções e cognições que acercam o processo do luto, pois é um processo que envolve mudança de comportamento que todos experimentarão em alguma fase da vida, um processo estressante que faz a todos revisitar crenças e situações desafiadoras e para o profissional de psicologia saber o que sente e o que pensa um enlutado é imprescindível para o processo terapêutico. Basco e Wainer (2011) trazem que a perda, quando se dá de forma repentina, pode ser considerado um evento ameaçado a integridade física e psicologia e social do individual, devido impossibilidade de preparação para a separação, causado a ativação de esquemas iniciais desadaptativos como resposta de enfrentamento.

3- Consequências da somatização do luto não vivido

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

O processo de “Luto” traz consigo incompreensões que fere vários aspectos da dimensão humana. Cada pessoa vivência de diferentes formas, mediante as diferentes culturas e o meio em que está inserida. O próprio contexto da perda também influencia a forma como cada pessoa encara o processo de luto (RAMOS, 2016).

Segundo Worden (1998) há pessoas que não conseguem tolerar extremos de sofrimento emocional, e assim se afastam, como mecanismo de defesa do próprio sujeito com a finalidade de se defender de sentimentos tão fortes. Devido a esta incapacidade de tolerar a angústia emocional do sujeito desenvolve às vezes uma reação de não viver o processo do luto, pois exige que o sujeito sofra perante o objeto que foi perdido.

A perda de pessoas queridas e o processo de luto compõem eventos extremamente dolorosos no ciclo vital. O luto pode ser considerado um evento normal e natural, porém, dependendo de determinados fatores pode incitar o surgimento de psicopatologias, que dificultam ainda mais sua resolução e intensificam o sofrimento do indivíduo. (GOMES; GONÇALVES, 2015).

Para Parkes (1998) o luto não é um conjunto de sintomas que têm um pico logo após uma perda e que depois diminui. Ele tende a ser um processo que se envolve de forma gradual, que implica uma progressão de quadros clínicos que se mesclam e se substituem. Pode iniciar-se com o entorpecimento que logo dará lugar a saudade ou a procura pelo outro, estas darão lugar a desorganização, ao desespero, e, só depois, à recuperação.

” O luto provoca tanto a dor física quanto a emocional, essa dor tem características singulares. A dor da perda de uma pessoa íntima é intensa e desagradável, por se tratar da perda de um ser humano e por ser uma perda sem retorno” (OLINO, 1997)

As consequências do luto incluem muito mais do que apenas o pesar e estão relacionadas a questões que geralmente colocam o indivíduo frente as ameaças: à sua segurança, às mudanças importantes na vida e na família. Podem estar relacionadas às lembranças de eventos aterrorizantes, sentimento de culpa e negligência pela morte de alguém, que podem estar direcionados a si próprio ou em outras pessoas. Esses são fatores que podem contribuir na complicação e causar problemas duradouros ao enlutados (PARKES, 2009).

Algumas pessoas que enfrentam a perda de um ente querido geralmente vivenciam um momento de grande estresse e crise. Essas crises alteram os modos habituais de comportamento, a eficiência e a capacidade de aprendizagem. Os indivíduos podem entrar em pânico e se comportarem de maneira desorganizada e fragmentada. As reações ao luto evocam situações de alarme e algumas respostas características podem surgir como lembranças ou fantasias intrusivas e causarem comportamento de aproximação e afastamento (PARKES, 1998).

De acordo com Santos, Yamamoto e Custódio (2017) o luto pode consistir em reações físicas, emocionais, cognitivas e comportamentais à perda. A pessoa enlutada pode sentir a dor de sua perda de uma ou de todas essas maneiras.

Algumas das manifestações físicas de luto podem incluir: sentir-se fisicamente doente por causa da perda, dores de cabeça, peso ou pressão, tremores, dores musculares, exaustão e insônia. As manifestações cognitivas podem incluir: incapacidade de concentração, sensação de confusão ou descrença, preocupação com o falecido e experiências alucinatórias. As respostas emocionais incluem: ansiedade, culpa, raiva, tristeza, sentimentos de desamparo e alívio. Por fim, as manifestações comportamentais podem incluir: retraimento, desempenho prejudicado no trabalho ou na escola, evitar qualquer coisa que faça lembrar o falecido ou possuir lembranças constantes do falecido (Santos; Yamamoto; Custódio, 2017).

Em semelhante esteira, Freitas (2020) salienta que todos experimentam o luto a sua maneira. Os corpos podem experimentar sentimentos intensos como choque, caos, tristeza, raiva, ansiedade, descrença, pânico, alívio ou mesmo dormência. Os pensamentos podem ficar confusos, sendo que a pessoa pode ter dificuldade para se concentrar. Além disso, durante o luto existem ressonâncias na saúde física, nos relacionamentos e no comportamento social.

4- O papel do psicólogo no processo do luto

A morte de alguém com o qual se tem um vínculo muito forte é considerada uma das piores dores sofridas pelo ser humano, sendo um estressor que desencadeia sentimentos como raiva, revolta, tristeza, saudade e falta de perspectiva de futuro. Alguns lutos são longos e outros podem durar uma vida toda se não elaborados de maneira adequada. Durante o processo de luto, é fundamental que se encontrem maneiras de enfrentamento as quais podem ser compreendidas como elementos de resiliência psicológica, a fim de auxiliar quem sofre a encontrar maneiras de enfrentamento e alívio do sofrimento perante a nova realidade (ALMEIDA, 2017).

O luto pode provocar uma experiência com diversificados sentimentos, e bem complexos de serem definidos e que se direciona exatamente para o íntimo desse enlutado, onde poderá conduzi-lo aos mais diferentes caminhos neste processo. Assim, a psicologia terá um papel fundamental diante do processo de morte e luto, onde o psicólogo deverá acolher, não só o enlutado, mas todos os sentimentos que permeiam este sofrimento.

Em seus estudos, Mendlowicz (2000), observou 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 (p. 93-94)

Neste trecho mostra-se o quanto o processo do enlutamento na vida do enlutado, poderá acarretar inúmeras questões e desafios a estabilização da psique deste indivíduo. Onde também o tipo de perda irá contribuir para aumentar as chances de fracasso no trabalho elaborado. A morte tem assumido diferentes tipos de contextos em que ocorre, nas diferentes culturas e épocas e nas mais variadas religiões. O que pode levar ao sentimento de fragilidade. Tornando se um momento complicado de ser encarado como sendo uma quebra da ligação afetivamente visível. Logo, o grau de aceitação e também o tipo de morte, se tornam importantes para a determinada formação de vivência dentro da perda (BASSO; WAINER, 2011).

Tada e Kovács (2007), relatam que o indivíduo enlutado externaliza seu sofrimento a partir da vivência do luto e do compartilhamento dos seus sentimentos. Tal comportamento pode então auxiliar o indivíduo em seu enfrentamento ao luto, o que é muito importante pois a boa elaboração do luto irá interferir de maneira positiva em sua continuidade da vida e a sua não elaboração age de forma contrária, ou seja, mantém o sujeito preso a ideia, ilusória, de que a pessoa falecida poderá voltar de repente. Podendo desencadear doenças, comportamentos criminosos, antissociais, de revolta e ideação suicida.

O papel do psicólogo é fundamental na medida em que ajuda a pessoa enlutada a lidar ou encarar a perda de forma adaptativa e ajustada, propiciando uma reorganização das crenças acerca de si mesmo e do mundo. Pretende-se que o indivíduo estabeleça um novo equilíbrio que se permita, não propriamente ultrapassar a perda, mas aprende a viver com ela (Shapiro, 1994).

Para Parkes (1998), a Terapia do Luto tem como principal função ajudar o paciente enlutado a lidar com a dor da perda, fazendo com que ele perceba que a morte faz parte da vida e com isso ajudá-lo a ressignificar o mundo com essa ausência perdida. Trazer a consciência o sofrimento pela perda, não havendo repressão desses sentimentos que podem acarretar um luto patológico. Para que as dificuldades que apareçam durante o processo do luto sejam trabalhadas é necessário um ambiente terapêutico acolhedor, de escuta e empático, para a exploração dos sentimentos mais complexos, em busca da compreensão das dificuldades encontradas pelo enlutado com a busca final de que o paciente volte a ter controle sobre sua vida.

A importância da atuação do profissional frente a esta situação, frisa a necessidade de dispor de certos conhecimentos referente ao tema abordado, das teorias pertinentes ao tema abordado, da

problemática do contexto e as suas implicações com o intuito de evidenciar um olhar diferenciado para os problemas que são ocasionados pela má elaboração da perda, visto que é necessário identificar o tipo de perda e o vínculo no qual levou o indivíduo a desenvolver o luto complicado (SILVA, CARNEIRO, ZANDONADI, 2017).

Diante disto, Wainer et al (2011) afirmam que é necessário que o terapeuta invista em estratégias cognitivas, comportamentais e emocionais para auxiliar o paciente no seu processo de elaboração, para que, seja lhe possível, o enfrentamento de sua nova condição e vivencia todas as etapas necessárias do sofrimento.

É fundamental que seja investigado o nível de desesperança do enlutado, assim como, a existência de um suporte social e familiar sólido, que se disponibilize em oferecer auxílio tanto na reorganização da rotina como no estado de saúde e psíquico do mesmo. Este suporte familiar, ajudará na efetividade da reestruturação cognitiva do paciente, no qual, será usado diferentes níveis cognitivos que visem evocar diretamente os pensamentos sombrios automáticos do paciente (WAINER et al, 2011).

O apoio psicoterápico, torna-se necessário para evitar consequências mentais sérias, dando suporte para a estruturação das emoções. É conveniente retomar o processo do luto quando ocorreu a distorção e proceder com o desenvolvimento ordenado na lógica natural da sua evolução emocional (REBELO, 2005).

5- Considerações Finais

Conforme o que foi exposto neste artigo, a morte desperta uma sucessão de reações ligadas aos aspectos físicos, cognitivos, emocional e comportamental que mais cedo ou mais tarde todas as pessoas irão passar, provocando um intenso sofrimento emocional.

Como discorrido o luto é visto como um processo natural mediante a morte do ente querido, cada pessoa reage de uma forma diferente perante a morte, por mais que o ser humano carregue a certeza da sua finitude, sabemos que a morte nunca deixará de fornecer um intenso choque, no âmbito de uma perda significativa, exigindo desse indivíduo uma reorganização em seu ego através do processo inevitável que terá que passar diante da sua perda.

Com isso, no decorrer da pesquisa, fez-se necessário entendermos mais sobre os processos ocorridos no luto, discorrermos sobre como a morte afeta o indivíduo. Logo, a morte sempre fora compreendida de acordo a cada civilização, cultura, religião. Dando de certo modo um valor

significativo sobre a finitude humana, onde serão claramente definidos conforme o que cada povo obtenha em relação as suas percepções.

Portanto, esses indivíduos dentro da elaboração de suas perdas deverão ter o devido acompanhamento e o apoio necessário para se reerguerem e irem à busca de ajuda, no intuito de dar um ponto final na sua tristeza e tentar aos poucos se reajustarem. O luto é demarcado por inúmeros comportamentos perante uma perda, assim, devendo ser levado a sério e principalmente observado como um dos meios que poderá comprometer seriamente o estado emocional deste indivíduo.

Não obstante, vimos que os motivos que podem levar a uma perda será justamente o gatilho para o processo árduo do desapego dando margem ao início do caminho que será traçado para o indivíduo passar pelo seu enlutamento. A psicologia terá um papel fundamental no acolhimento e principalmente na escuta desses enlutados para sua elaboração e possível saída desse estado. Com isso, o psicólogo em sua atuação dentro deste percurso conduzido pelo luto servirá na condução para uma reorganização individual, psicoemocional e familiar deste sujeito diante do seu enlutamento, na busca de auxiliar a vivenciarem menos danos possíveis de modo mais natural e saudável na vida dos envolvidos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Tatiene Ciribelli Santos. A espiritualidade como elemento de resiliência psicológica no enfrentamento do luto: uma análise a partir de estudos de casos de pais enlutados. 2017. 314 f. Tese (Doutorado) - Curso de Filosofia, Ciência da Religião, Universidade Federal de Juiz de Fora (Ufjf), Juiz de Fora, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufjf.br/jspui/handle/ufjf/4611>. Acesso em: 19 abr. 2019.

AVILA, L.A. O Corpo, a subjetividade e a psicossomática. Tempo Psicanalítico [online], vol.44, n. 1, pp. 51-69. 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0101-48382012000100004. Acesso em 13/05/2017

BARBOSA, P. C. A Evolução nos Rituais de morte e sua importância na consciencialização deste fenômeno. Lusíada. Psicologia, 1(3-4), 2006, 323-334.

BASSO, Lissia Ana; WAINER, Ricardo. Luto e perdas repentinas: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 7, n. 1, p. 35-43, 2011.

BRASÍLIA, Estatuto do Idoso, Art. 1º, Pag. 15, Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003.

BRAZ, M. S. et al. Profissionais Paliativistas e suas Contribuições na Prevenção de Luto Complicado. Psicol. cienc. prof., Brasília, v. 37, n. 1, pág. 90-105, 2017.

CAVALCANTI, Andressa Katherine Santos; SAMCZUK, Milena Lieto e BONFIM, Tânia Elena.

O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. *Psicol inf.* [online]. 2013, vol.17, n.17, pp. 87-105. ISSN 1415-8809.

Crepaldi, M. A., & Lisboa, M. L. (2003). Ritual de despedida em familiares de pacientes com prognóstico reservado. *Paidéia*, 13,97-109

D'Assumpção, E. A. (2010). *Sobre o viver e o morrer: Manual de Tanatologia e Biotanatologia para os que partem e os que ficam*. Petrópolis: Vozes.

Ferreira, L. C, Leão, N. C., & Andrade, C. C. (2008). Viuvez e luto sob a luz da Gestalt-terapia: experiências de perdas e ganhos. *Revista da Abordagem Gestáltica*, 14(2), 153-160.

FREITAS, N. K. Luto materno e psicoterapia breve. São Paulo: Summus, 2000.

FREITAS, Renata et al. Cuidados paliativos em pacientes com câncer avançado e Covid19. *Revista Brasileira de Cancerologia*, v. 66, n. TemaAtual, 2020.

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

KOVÁCS, M. J. Morte no processo de desenvolvimento humano: a criança e o adolescente diante da morte. In: M. J. Kovács. *Morte e desenvolvimento humano*. São Paulo: Caso do Psicólogo, 1992, p. 58-89.

MENDLOWICZ, E. O Luto e seus Destinos. Rio de Janeiro. *Ágora*, 2000, v. 3, n. 2. Disponível em Acesso em: 22 abril 2017.

Nasio, J. D. (2007). *A dor de amar*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

OLIVEIRA, Ruben Xambre de. *O luto patológico: A Terapia Cognitiva e o Tratamento do Luto Patológico*. Monografia (Especialização) Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2012, 45 p.

PARKES, Colin Murray. *Amor e Perda: as raízes do luto e suas complicações*. São Paulo: Summus, 2009.

PARKES, Colin Murray. *Luto estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus, 1998.

RAMOS, Vera Alexandra Barbosa. O processo de luto. *Psicologia-Portal do psicólogo*, 2016. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf>

REBELO, J. E. Importância da entreaajuda no apoio a pais em luto. *Revista Análise Psicológica*, v. 24, n. 3, p. 373-380,2005.

REBELO, J. (2013). *Desatar o nó do Luto*. (4ªed.) Alfragide: Casa das Letras.

SOUSA, Luiza EridanElmiro Martins de. O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. *IGT rede* [online]. 2016, vol.13, n.25, pp. 253-272. ISSN 1807-2526.

Stroebe, M., Stroebe, W. & Hansson, R. (1993). *Handbook of Bereavement: theory, research and intervention*. Cambridge: University Press.

SANTOS, Renato Caio Silva; CUSTÓDIO, Lucas Matheus Grizotto. *PSICO ONCOLOGIA*

PEDIÁTRICA E DESENVOLVIMENTO: CONSIDERAÇÕES TEÓRICAS SOBRE O ADOECIMENTO E OS LUTOS DECORRENTES DO CÂNCER INFANTIL. *Psicologia*. pt: O portal dos psicólogos, São Paulo, p. 1-13, 2017.

Shapiro, E. (1994). *Grief as a family process: a developmental approach to clinical practice*. New York and London: The Guilford Press.

SILVA, S. da, CARNEIRO, M. I. P, ZANDONADI. A. C, O luto patológico e a atuação do psicólogo sob o enfoque da psicoterapia dinâmica breve. *Revista Farol – Rolim de Moura – RO*. V. 3, n. 3, p. 142-157, Março/2017. Disponível em <http://www.revistafarol.com.br/index.php/farol/article/view/42/63>. Acesso em 08 de mai de 2018.

TADA, I. N. C; KOVÁCS, M. J. Conversando sobre a morte e o morrer na área da deficiência. *Psicol. Cienc. Prof.*, Brasília. 27, n. 1, mar., 2007, p. 120-131. Disponível: <http://www.scielo.br/scielo.php>. Acesso: 28 ago. 2020.

VIORST, J. *Perdas necessárias*. 4ª ed. São Paulo: Melhoramentos, 2005.

WAINER, R.; PICCOLOTO, N. M. PERGHER, G. K. *Novas temáticas em terapia cognitiva*. Porto Alegre: Sinopsys, 2011

WORDEN, J. W. *Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto* (4ª ed.). São Paulo: Roca, 2013.

Worden, J. (1991). *Grief Counseling and Grief Therapy. A Handbook for the Mental Health Practitioner* (2nd ed.). London: Routledge.

WORDEN, J.W. *Terapia do Luto. Um Manual para o profissional de saúde mental*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.