

INSTITUTO LUTERANO DE ENSINO SUPERIOR DE ITUMBIARA-GO
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA

GISELLE SOUZA DINIZ

FASES DO LUTO

Itumbiara

2022

GISELLE SOUZA DINIZ

**RELATÓRIO DE ATIVIDADES DO ESTÁGIO ESPECÍFICO EM PROCESSOS
INSTITUCIONAIS E DE SAÚDE I**

Projeto de pesquisa apresentado ao curso de
Graduação em Psicologia, tendo como orientadora
a Prof(a). Patrícia Francisca dos Santos Medeiros.

Itumbiara
2022

1. INTRODUÇÃO

Neste projeto de pesquisa será abordado o tema: Fases do Luto.

A partir do assunto delimitado, pergunta-se: Quais os principais fatores para se chegar à aceitação?

Para se chegar à aceitação é necessário viver o luto, passar por suas fases.

Este projeto de pesquisa tem como objetivo geral, estudar as fases do luto a fim de descobrir o caminho para a aceitação. E como objetivos específicos, conceituar a visão de diferentes autores sobre o processo do luto; descrever as fases que um indivíduo enlutado passa; analisar se após passar pelas fases do luto a aceitação é alcançada.

Como justificativa pessoal, destaca-se que a realização deste estudo ocorre pelo interesse em entender o tema exposto, já que é algo que todo indivíduo passa em algum momento da vida; e, também, no intuito de adquirir conhecimento acadêmico.

Quanto à justificativa social, faz-se importante mencionar que é um trabalho que poderá despertar o interesse de algumas pessoas, psicólogos e estudantes da área, assim tendo a possibilidade de ser compartilhado com eles.

Cientificamente, justifica-se por ser um trabalho bibliográfico, no qual foram analisadas as visões e estudos de autores que tinham conhecimento na área discutida, assim contribuindo para a compreensão das fases pelas quais um indivíduo enlutado passa.

2.REFERENCIAL TEÓRICO

O tema trabalhado se trata do luto, reação à perda de um objeto, seja por um ente querido que faleceu ou uma perda material de algo. Geralmente esse processo, consequente da perda, é constituído de diversas fases/sentimentos, que fazem com que o indivíduo enlutado mude seu comportamento de acordo com o estágio em que se encontra. Nesse mesmo sentido Kovács (1992, pag.30) aponta: “O luto é uma forma de purificar a impureza dos sobreviventes.”

Ao se deparar com uma notícia que envolva a perda, o indivíduo automaticamente entra em estado de negação, como se esse sentimento fosse um para-choque para esta situação chocante e inesperada, não aceitando que tal fato está acontecendo em sua vida. (KÜBLER-ROSS, 1996)

Ainda neste contexto, após o choque, o ser enlutado tem respostas emocionais fortes, como uma forma de negação. Algumas pessoas chegam a acreditar que houve um erro e que aquela notícia foi dada para a pessoa errada, e até tentam convencer o outro disso. Por isso, ter outros indivíduos presentes, para dar apoio, é necessário nesta fase.

Com base nisto, pode-se citar Kovács (1992, p.151-152): “Na fase de choque o indivíduo pode parecer desligado, embora manifeste um nível alto de tensão. Ocorrem expressões emocionais intensas, ataques de pânico e raiva. A companhia de outras pessoas é muito importante neste período.”

O indivíduo, durante esse estágio, pode chegar a falar sobre a real situação, mas, em algum tempo, ele sente a necessidade de voltar para a negação, mudando o assunto ou tratando do mesmo de uma forma totalmente oposta à realidade. Fazendo isso, ele acaba por se contradizer.

A maioria dos pacientes não se serve da negação por muito tempo. Podem conversar rapidamente sobre a realidade de seu estado e, de repente, demonstrar incapacidade de continuar encarando o fato realisticamente. Como sabemos, então, quando um paciente não quer mais enfrentar a situação? Ele pode falar sobre assuntos importantes para sua vida, pode comunicar ideias fantásticas acerca da morte ou da vida depois da morte (uma negação em si), só para mudar de assunto minutos mais tarde, quase contradizendo o que dissera antes. (KÜBLER-ROSS, 1996, p.54)

O ser humano em fase de negação não é capaz de encarar e falar da realidade por um grande período. Há mecanismos de defesas que consideram essas emoções desagradáveis, assim ocorrendo a inibição emocional, evitando expressar sentimentos e pensamentos sobre o assunto. (BASSO, WAINER, 2011)

Há, então, um momento em que o indivíduo enlutado finda a fase de negação, passando para o próximo estágio: a raiva. Nesta etapa, a pessoa consegue ver a realidade, que

aquilo de fato está acontecendo com ela, e isso gera um sentimento de revolta e questionamentos.

Considerando o que foi mencionado, é possível apresentar a frase de Kübler-Ross (1996, p.63): “Quando não é mais possível manter firme o primeiro estágio de negação, ele é substituído por sentimentos de raiva, de revolta, de inveja e de ressentimento. Surge, lógica, uma pergunta: ‘Por que eu?’”.

A raiva é considerada uma aceitação prévia da realidade. Esse sentimento pode ser direcionado para si próprio, devido à culpa por algo que fez enquanto o ente querido estava presente; contra o falecido, por tê-lo “abandonado”; e, também dirigida contra as pessoas que estão a sua volta, que acabam confirmando que aquilo de fato é a realidade.

[...] é comum que o enlutado sinta muita raiva, às vezes dirigida contra si mesmo, na forma de acusações, com sentimentos de culpa por pequenas omissões de cuidado que possam ter acontecido com o morto; às vezes é dirigida contra outras pessoas, principalmente, aqueles que oferecem consolo e ajuda; a raiva também pode ser dirigida contra o morto, pelo abandono que provocou. (BROMBERG, 1994, p.32)

Ainda durante a etapa da raiva, a pessoa tem a esperança de que nada do que está acontecendo seja verdade. Ela tem a ilusão, assim como na negação, porém vendo a realidade, de que ocorreu algum engano, de que tudo não passou de um mal-entendido ou até que tenha sido um pesadelo e que ainda irá acordar e tudo estará como antes.

Na segunda fase há a expressão do desejo da presença e busca da pessoa perdida. A raiva pode estar presente quando há a percepção de que houve efetivamente uma perda, provocando desespero, inquietação, insônia e preocupação. Ao mesmo tempo, existe a ilusão de que talvez tudo não tenha passado de um pesadelo e de que nada mudou. (KOVÁCS, 1992, p.152)

Em comunhão com as duas fases anteriores, a negação e a raiva, nas quais o indivíduo não aceita a realidade e lança sua raiva em todas as direções, vem um novo estágio, a barganha. Nesta etapa, o enlutado, não obtendo sucesso com as fases anteriores, revolve fazer negociações, principalmente com Deus, fazendo promessas de que irá fazer boas ações e terá bons comportamentos, a fim de que consiga suportar a dor e superar este momento de sua vida.

O terceiro estágio, o da barganha, é o menos conhecido, mas igualmente útil ao paciente, embora por um tempo muito curto. Se, no primeiro estágio, não conseguimos enfrentar os tristes acontecimentos e nos revoltamos contra Deus e as pessoas, talvez possamos ser bem-sucedidos na segunda fase, entrando em algum tipo de acordo que adie o desfecho inevitável [...] (KÜBLER-ROSS, 1996, p.95)

Neste mesmo sentido, Basso e Wainer (2011, p.39) citaram “A barganha tem relação com a manutenção esquemática, pois envolve perdas e ganhos. Este também é o

momento em que os indivíduos fazem acordos ou negociações com o intuito de alcançar algo profundamente desejado.”

Quando todos esses sentimentos sentidos anteriormente são substituídos por uma grande sensação de perda e a pessoa sequer é capaz de sorrir, iniciou-se um novo estágio: a depressão. Neste período, encorajamentos e garantias de outras pessoas não costumam surtir efeito, e não são aconselháveis, pois é nesse momento que ele realmente expressa seus sentimentos melancólicos, e fazendo isso, está mais perto da aceitação. (KÜBLER-ROSS, 1996)

Na fase da depressão, após ter tentado fazer acordos e não ter obtido sucesso, o sujeito acredita que seu caso não tem solução, que ele irá ficar eternamente sofrendo e que não será capaz de levar sua vida adiante depois dessa perda. A partir desse momento, a perda é realmente vista como irreversível.

Algumas crenças e erros de pensamento manifestar-se-ão, como: catastrofização, abstração seletiva e pensamento dicotômico: “Eu não sou capaz de lidar com isso”; “Tudo está perdido”; “Não tenho saída”; “Eu não vou me recuperar dessa perda, vou entrar em depressão” (BASSO e WAINER, 2011, p.39)

De acordo com Kübler-Ross (1996), se o indivíduo teve tempo suficiente e recebeu ajuda para passar por todas as fases descritas anteriormente, ele alcançará um estágio no qual ele não estará zangado nem deprimido com sua situação. Esse é a última etapa, a aceitação.

Passar pelo luto, ou seja, por suas fases, é essencial para que o sujeito enlutado consiga superar a perda e seguir a sua vida. É necessário que aja uma entrega, tanto por parte de quem sofreu a perda quanto das pessoas que estão à sua volta na função de apoiar, para que assim suas fases possam ser desenvolvidas.

Sobre o fato disposto acima, Taverna e Souza (2014, p.42) discorreram: “O referido estágio é possível para aquelas pessoas que tiveram tempo necessário para superar as outras etapas. Não necessariamente, todas as fases ou estágios em uma sequência lógica, mas receberam algum apoio para enfrentá-las.”

Essa é uma fase de reorganizações, na qual a pessoa, agora vendo a perda do outro como definitiva e aceitando essa mudança, volta para sua “vida normal”, voltando a realizar suas atividades rotineiras e colocando ordem em seus relacionamentos. Na aceitação é entendido que uma nova vida deve ser iniciada.

Considerando isso, pode-se apontar a frase de Kovács (1992, P.157): “O que se define como luto saudável é a aceitação da modificação do mundo externo, ligada à perda

definitiva do outro, e a conseqüente modificação do mundo interno e representacional, com a reorganização dos vínculos que permaneceram.” (KOVÁCS, 1992, p.157)

Também é importante ressaltar um processo que se faz bastante importante: a interiorização do luto, introjeção do objeto perdido na forma de lembranças, palavras e atos. Quando essa interiorização não acontece, a pessoa pode ficar presa ao passado, o que pode ocasionar no surgimento de diversas patologias. (TAVERNA e SOUZA, 2014)

Ainda sobre isso, é possível citar Kovács (1992, p.102):

O que nos interessa, do ponto de vista clínico, é a possibilidade de um luto mal elaborado, em que predominam os objetos introjetados persecutórios. Isto leva a luto patológicos ou quadros melancólicos, em que a depressão é persecutória, carregada de culpa.

METODOLOGIA

- Esse projeto utilizou-se, como tipo de estudo, a pesquisa bibliográfica, a fim de se ter uma base para a construção do tema determinado, assim possibilitando o aprofundamento do assunto. O estudo foi realizado através da leitura de vários livros e artigos, averiguando a visão e experimentos de diversos autores sobre o problema em questão, com isso o resultado do trabalho se torna mais confiável e, logo, replicável.
- Para a constituição da amostra dessa pesquisa, foram utilizados três livros que tratavam do tema e, também, apontavam soluções para o problema. Utilizou-se de um artigo presente em uma revista de terapias cognitivas que abordava diretamente as fases do luto, e um segundo artigo pertencente a um caderno teológico, no qual tratava especificamente da solução do problema, a aceitação.
- Primeiramente, como critério de inclusão, foram selecionados materiais que poderiam ser encontrados a partir da busca pelas palavras-chave. Foi avaliado, também, se o texto se tratava do assunto e mencionava uma possível solução para o problema proposto, bem como ser de autores que entendam do assunto e/ou sejam profissionais da área.
- Como material de estudo foram utilizados livros e artigos, que estavam disponíveis em sites da internet ou que poderiam ser baixados.
- Para se coletar os dados, foi feita uma leitura detalhada de todos os textos que se enquadravam nos critérios de inclusão, analisando quais possuíam citações que poderiam ser incluídas no referencial teórico. Assim, 14 textos foram lidos, incluindo livros e artigos, e apenas cinco foram selecionados para a composição do projeto de pesquisa.
- Foi feita uma leitura minuciosa de todos os textos selecionados, a fim de examinar se os mesmos estavam atendendo aos objetivos apontados, podendo assim se chegar à resolução do problema, comprovando ou refutando a hipótese.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Através da pesquisa bibliográfica realizada, foi possível conceituar a visão de alguns autores sobre o tema. As ideias apresentadas são semelhantes e complementares, ou seja, com o material proporcionado por cada autor foi possível organizar as fases do luto e se chegar a um resultado.

Em todos os materiais lidos e selecionados para constituírem o referencial teórico, pode-se visualizar fases em que um indivíduo enlutado passa. Alguns dos autores não separa esses estágios em nomes, mas define as reações e emoções que se tem ao longo do tempo, assim possibilitando enquadrar o que foi caracterizado em fases.

Kübler-Ross separou o luto em cinco fases: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A autora define a fase de negação como sendo uma reação automática à notícia da perda, não aceitando que aquilo está de fato acontecendo e que pode ter ocorrido um erro. Basso e Wainer entram em consenso com o que foi posto pela autora nesta primeira fase, pregando que a pessoa não é capaz de encarar a realidade naquele momento.

A segunda fase, a raiva, é definida por Kübler-Ross: “Quando não é mais possível manter firme o primeiro estágio de negação, ele é substituído por sentimentos de raiva, de revolta, de inveja e de ressentimento. Surge, lógica, uma pergunta: ‘Por que eu?’”. Kovács diz que essa raiva ocorre quando o indivíduo tem a percepção de que realmente houve a perda, e Bromberg complementa que às vezes essa raiva pode ser lançada contra si próprio como sentimentos de culpa por algo que foi feito ou deixado de fazer.

O estágio da barganha, de acordo com Kübler-Ross, é uma tentativa de sucesso, com a presença de negociações, feitas principalmente com Deus, para adiar o inevitável. Basso e Wainer também mencionam essa fase, “A barganha tem relação com a manutenção esquemática, pois envolve perdas e ganhos. Este também é o momento em que os indivíduos fazem acordos ou negociações com o intuito de alcançar algo profundamente desejado.”

Como quarta fase, segundo Kübler-Ross, tem-se a depressão, que é o estágio mais conhecido do luto. Nesta etapa, ainda segundo a autora, o indivíduo realmente sente a perda e expressa seus sentimentos melancólicos. Complementando essa ideia, Basso e Wainer afirmam que o sujeito acredita que tudo está perdido e que não conseguirá superar e levar sua vida adiante.

Após passar por essas fases, que são essenciais na vida do enlutado, vem a última fase: a aceitação. Segundo Taverna e Souza, apenas é possível chegar a esse estágio o indivíduo que superou as etapas anteriores, recebendo apoio das pessoas que convivem com o mesmo. Kovács, também se referindo à fase de aceitação, diz que isso é o luto saudável, em que a pessoa aceita essa modificação em sua vida, e se reorganiza. Ainda sobre esta etapa, Taverna e Souza afirmam que a interiorização do luto, ver o ente perdido na forma de lembranças, é de extrema importância para que o ciclo do luto se finde; Kovács também menciona este fator em seu trabalho, dizendo que em casos em que a pessoa não foi capaz de realizar essa interiorização, pode ocasionar em um luto patológico.

Com base na visão desses autores sobre o processo do luto, pode-se constatar que todo indivíduo que é submetido a uma perda vivencia as fases citadas acima, e que apenas desse modo a aceitação é alcançada. Em casos em que uma ou mais dessas etapas não teve o seu desenvolvimento ou superação (luto mal elaborado), pode gerar um quadro patológico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste trabalho, em que foram abordadas as fases do luto, foi possível identificar e analisar as etapas que são enfrentadas pelo indivíduo enlutado. Com isso, pode-se chegar à conclusão de que é necessário viver o luto para conseguir sair do mesmo, ou seja, um sujeito que se priva de viver um ou mais de um dos estágios pode ficar estagnado em uma das fases e não conseguir continuar sua vida normalmente.

O problema em questão buscava compreender quais os fatores principais para se chegar à aceitação e tinha-se como hipótese que para findar esse processo é necessário passar pelas fases do luto, viver cada uma delas. Assim como era esperado nos objetivos geral e específicos, foi feita a leitura de materiais de diversos autores sobre o tema proposto, e foi possível conceituar e analisar os estágios que um enlutado percorre e também o que os faz chegar à aceitação. Como resultado do trabalho, teve-se a confirmação da hipótese, a aceitação é a última fase do luto e é alcançada somente quando as fases anteriores foram superadas.

Essa pesquisa foi de cunho bibliográfico, o que tornou possível a obtenção de resultados através dos relatos de experiências que os autores citados tiveram. Mas seria possível também se fazer uma pesquisa qualitativa, questionando indivíduos que estão vivenciando o luto, e/ou quantitativa, pegando-se amostras e analisando o processo do luto. Ainda nesse tema, poderia ser feito por outros pesquisadores uma pesquisa que analisasse a porcentagem de pessoas que não conseguem findar o processo do luto e ficam estagnadas em uma de suas fases e também qual a fase que os enlutados apresentam maior dificuldade para enfrentar.

3. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BROMBERG, M. H. P. F. **A Psicoterapia em Situações de Perdas e Luto**. Campinas: Editorial PsyII, 1994.

BASSO, Ana Basso; WAINER, Ricardo. **Luto e perdas repentinas: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental**. Porto Alegre: Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2011.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**. Tradução de Paulo Menezes. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

TAVERMA, Gelson; SOUZA, Waldir. **O Luto e suas Realidades Humanas diante da Perda**. Curitiba: Caderno Teológico da PUCPR, 2014.