

SILVANA KELLER RODRIGUES

**LUTO E MORTE:**

**UMA ABORDAGEM CONCEITUAL**

**RESUMO**

Fundamentado prioritariamente nos estudos desenvolvidos por Parkes (1998) e Kovács (1992), o presente artigo elenca alguns das principais premissas apresentadas por esses dois estudiosos da Psicologia analítica, no que diz respeito à forma como, desde sempre, os seres humanos se comportam em relação à morte. Baseados em diversos outros autores, Parkes (1998) e Kovács (1992) remontam, brevemente, o entendimento acerca do luto e da morte ao longo do tempo, nas mais diversas sociedades. Dessa forma, elaborado com base apenas em consulta de caráter bibliográfico, o objetivo precípua desse breve trabalho é unir a base da linha de raciocínios dos autores supracitados, posto que se complementam, dialogando também com parte do pensamento e das pesquisas desenvolvidas por estudiosos mais recentes acerca do luto. Com isso, pretende-se compreender as tendências do que alguns autores chamam de reumanização da morte, viés que, segundo afirmam Parkes (1998) e Kovács (1992), possui a ambiciosa pretensão de minimizar o sofrimento das pessoas enlutadas, bem como oferecer diretrizes teóricas visando conferir aos temas em questão – luto e morte – uma abordagem que se revele desprovida de tabus.

**Palavras-chave:** Dor. Luto. Medo. Morte. Superação.

## **1 INTRODUÇÃO**

As diversas fases da vida das pessoas são caracterizadas por constantes e importantes mudanças, perdas e separações. A morte, porém, constitui tema polêmico. O dicionário apresenta significado que a categoriza como sendo a interrupção definitiva da vida de um organismo. Os sentimentos ocasionados a partir das perdas podem variar em grau e intensidade. Porém, falar a respeito da morte e do luto se constitui, ainda nos dias hoje, tema restrito, por serem considerados delicados e difíceis de serem abordados.

Do ponto de vista fenomenológico, o luto é descrito como uma vivência típica em situações de transformação e mudança abrupta nas formas de se dar do ser em uma relação eu-tu. Dessa forma, o sentido da perda e da relação são elementos fundamentais para a compreensão desta experiência, especialmente quando se

trata de um ente querido (DAHDAHA *ET AL*, 2019, p. 191).

Em geral, quase sempre em decorrência de superstições nascidas por influência do meio religioso, nas sociedades ocidentais modernas praticamente não se discute acerca de tal assunto, ficando a morte como uma espécie de “assunto proibido” – como se falar de morte pudesse atrair mais morte. Contudo, isso ocorre porque muitos desconhecem a importância que tem de se debater acerca da morte, do morrer e, também, do luto, posto que, quando se vivencia cada um desses momentos, passa-se por um processo de sofrimento que requer ser elaborado para que se possa retomar a vida normalmente.

O luto é definido como uma crise, uma vez que ocorre um desequilíbrio entre a quantidade de ajustamento necessário de uma única vez e os recursos disponíveis para lidar com tal desequilíbrio. O impacto da morte provoca uma demanda sistêmica sobre a família, de ordem emocional e relacional. A crise vem da necessidade de continuar desempenhando seus papéis, com a sobrecarga do luto dos demais membros da família, agravada pelas reações próprias do luto individual (DAHDAHA *ET AL*, 2019, p. 188).

Frente ao exposto e desenvolvido a partir de pesquisa de cunho estritamente bibliográfico, fundamentado nos estudos de psicologia analítica de Parkes (1998) e Kovács (1992), o presente artigo tem por principal objetivo conhecer os conceitos e a linha de raciocínio que os autores apresentam acerca do luto e da morte, bem como de seus efeitos sobre os seres humanos.

## **2 LUTO E MORTE: UMA ABORDAGEM CONCEITUAL**

A análise do processo do morrer e os comportamentos daí decorrentes tornam evidentes as mudanças culturais presentes em determinado contexto. Contudo, no campo das ciências sociais, o tema da morte e do luto ganhou maior atenção como objeto de estudo somente no início do século XX, quando se percebeu que a morte não é tão somente um fato biológico, mas também um fenômeno que sofre alterações, conforme o momento histórico e o contexto sociocultural.

Baseados nos estudos de Freud, Santos *et al* (2018, p. 2) afirmam que o luto

se constitui trabalho psíquico para a elaboração de uma perda que pode ser de caráter real ou imaginário. Em tal processo, verifica-se a inibição do ego em decorrência da grande energia dispendida na elaboração da perda da pessoa amada. Após este esforço o ego torna-se novamente livre, ficando a libido deslocada para outro objeto.

Daí entende-se que a fase do luto tem como tarefa precípua ajudar o sujeito a processar a dor da perda, ajudando-o a perceber a morte como fato natural da vida, inerente a todos os seres humanos, resignificando o mundo com a ausência desse ente perdido. Desse modo, busca-se trazer à consciência o sofrimento pela perda, para que não mais haja a repressão de tais sentimentos, o que pode acarretar em um luto crônico e, em alguns casos, sem resolução.

Ademais, como bem ressaltam Machado e Menezes (2018, p. 68), a forma como as pessoas lidam com a morte e o luto está diretamente inserido no âmbito simbólico da vida humana. Seus elementos contêm significados que refletem o modo como os diversos grupos e as mais variadas culturas vivem e se relacionam, suas crenças e valores, bem como sua relação com os corpos e os cuidados referentes a eles dedicados.

Quase sempre, segundo a visão de Machado e Menezes (2018, p. 68), a forma como a morte é conduzida socialmente tem consequências diretas sobre o modo como o luto ocorrerá. Em contextos em que a morte é entendida como etapa natural da vida, seu entorno ideal deve ser tranquilo. A busca da produção de uma morte controlada, em ambiente ordenado e pacífica, resulta em processo de normatização do luto. Assim sendo, o sofrimento decorrente da perda deve ser vivenciado de forma comedida, para não interferir drasticamente do contexto natural inerentes à perda do ente querido.

Conforme explica Kovács (1992), a morte se caracteriza pela interrupção completa e definitiva das funções vitais, com o desaparecimento da integração funcional e destruição progressiva das unidades celulares. No entanto, a morte sempre inspirou artistas e todos os homens comuns. Isso porque o homem é o único a ter consciência da morte, sabendo que sua estada sobre a Terra é efêmera. Kovács (1992) entende a morte como sendo o inimigo que os seres humanos passam a vida tentando superar e derrotar para sempre. No século XX, a morte passou a ser concebida como derrota que precisa ser ocultada e apartada do cotidiano, no qual o luto é suprimido e os sentimentos e expressões de dor

acobertados.

Nessa busca por superação, Fareez e Muller (2019, p. 6) enfatizam quatro tarefas principais que devem ser cumpridas para que o luto seja finalizado com sucesso: aceitar a realidade da perda, processar a dor do luto, adaptar-se a um mundo sem a pessoa falecida, e encontrar uma conexão duradoura com a pessoa falecida ao mesmo tempo em que começa uma nova vida.

Buscando uma melhor conceituação, Santos *et al* (2018, p. 3) acreditam que o termo “luto” pode ser entendido como “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. Com base nisso, tem-se que a experiência do adoecimento gera luto, então, este se constitui uma crise porque ocorre relativo desequilíbrio entre a quantidade de ajustamento necessária de uma única vez e os recursos imediatamente disponíveis para lidar com a situação (SANTOS *ET AL*, 2018, p. 3).

Contudo, Parkes (1998) considera o luto uma resposta normal e saudável a um fator estressante que é a perda significativa de um ente querido. Quando se refere a uma resposta saudável, implica na capacidade de expressar a dor, seja reconhecendo, reajustando e investindo em novos vínculos. Dessa forma, o luto pode ser entendido como uma importante transição psicossocial, com impacto em todas as áreas de influência humana.

Na visão de Kovács (1992), o medo da morte é universal, levando o ser humano à incessante busca da imortalidade. Desde as mais antigas sociedades até as atuais, fazem uso de diversos sistemas fúnebres pelos quais podem se entender com a morte em seus aspectos pessoais e sociais. Isso porque a morte não significa apenas perda, ruptura, desintegração, degeneração, mas também fascínio, sedução, uma grande viagem, entrega, descanso ou alívio. Nesse sentido, o processo de luto é consequência dos vínculos afetivos estabelecidos. No entanto, como a morte não pode ser vivida concretamente, a única morte experienciada é a perda, concreta ou simbólica.

Kovács (1992) acredita que não se deve associar a morte apenas a situações de término da vida, visto que, desde o nascimento, morre-se paulatinamente, sendo a vida sendo marcada por pequenas mortes cotidianas. As células morrem; sofre-se perdas de pessoas queridas; a própria transição de uma etapa a outra do desenvolvimento equivale a uma morte. Há rompimentos,

conquistas de coisas novas e que outras são deixadas para trás. Assim sendo, o desenvolvimento humano é marcado pela presença da morte.

Daí a importância do luto que, no entendimento de Parkes (1998), constitui reação à privação e à perda, podendo conduzir à dificuldade de envolvimento e integração social, traduzindo-se em obstáculo ao desenvolvimento saudável do processo. Em consequência, pessoas enlutadas parecem evidenciar maior risco de saúde física e psicológica. O risco mais significativo se refere ao espaço de tempo mais próximos da morte, em que os homens aparecem como mais vulneráveis que as mulheres.

De acordo com as explicações oferecidas por Freitas (2018, p. 52), pelo prisma da psicologia existencial, o luto pode ser entendido como a ausência do “tu” na relação “eu-tu”. Essa vivência da perda da pessoa querido não raramente se constitui uma experiência de profundo sofrimento psíquico, na qual o sobrevivente considera que perdeu muito mais do que apenas um “outro”; perdeu também possibilidades próprias de existir no mundo, podendo então experimentar o esvaziamento de sentido de sua existência.

Para Parkes (1998), o luto é importante para a manutenção da saúde mental. Trata-se de uma crise, cuja solução depende do repertório de técnicas de enfrentamento do indivíduo, sobre como a perda é percebida em função das experiências anteriores, da capacidade de tolerância à frustração e da necessidade de manter a autoestima. Assim, o desenvolvimento de patologias associadas ao luto estaria atrelado à configuração particular de fatores interdependentes, em determinado contexto e de suas implicações socioculturais.

Na visão de Freitas (2018, p. 50), o luto por si só não pode ser considerado como um transtorno mental. Contudo, na medida em que as dificuldades enfrentadas para vivenciar a perda do ente querido conduzem a comportamentos nos quais se identificam os sintomas depressivos, tal situação pode ser entendida como algo que requer tratamento clínico.

De acordo com Dahdaha *et al* (2019, p. 187), o enfrentamento do luto está atrelado à maneira como um grupo social pensa sobre a morte e comporta-se diante dela. Para que se possa compreender todas as dimensões da perda – incluindo os aspectos privados – faz-se necessário entender como o contexto social interfere no luto, podendo ser apoiador, opositor ou apenas ignorar a experiência do luto, requerendo necessidade de mudanças do sujeito enlutado.

Nesse sentido, Dahdaha *et al* (2019, p. 187) defendem que o melhor seja o modelo de elaboração luto fundamentado nas teorias da psicologia construtivista, por meio do qual, com base na busca e da reconstrução de significados após uma perda significativa, que o luto pode ser elaborado. Isso porque a reconstrução de significados após a perda deve considerar as relações estabelecidas com outros recursos, reais, simbólicos e pessoais dos enlutados. Assim, deve-se enfrentar a tarefa de mudar a identidade para redefinir a conexão simbólica que se tem com o ente falecido, enquanto se mantêm – e, se possível, intensifica – os relacionamentos com aqueles que estão vivos.

Segundo os argumentos apresentados por Aciole e Bergamo (2019, p. 806), o luto é sentido de maneira singular, não havendo, portanto, um padrão em relação à reação; podendo haver variações em intensidade e duração, influenciadas por fatores tais como o contexto em que se deu a morte, ou ainda as características da pessoa enlutada. Sendo assim, torna-se necessário não interpretar como patológicas, reações que são naturais. A ocorrência do luto pode ser entendida como a fase na qual se verifica a minimização do sofrimento, em face das lembranças da pessoa falecida, quando se dá a retomada do interesse pela vida, por parte dos familiares.

Por sua vez, o chamado “luto patológico” pode ser comparado a uma espiral de dor que, quanto mais aumenta, mais difícil fica para aceitar, respirar e viver. Cada sujeito reage ao luto de uma forma diferente, alternando a intensidade de sua reação. No entanto, não deixam de sofrer pela perda. De modo natural, o ser humano procura uma maneira de amenizar a sua dor. Às vezes, porém, ao perceber que a perda é irreparável, que o objeto amado não irá voltar, a pessoa pode transformar o luto em um caso patológico. Tal luto se verifica quando o enlutado vivencia uma tristeza profunda, que se alonga até mesmo depois de certo tempo da perda; não conseguindo reagir e perdendo o sentido da vida a partir de tal fato (ALVES E ROCHA, 2019, p. 4).

Para Alves e Rocha (2019, p. 6), ainda no que tange ao luto patológico, a capacidade de aceitar a realidade da perda, ainda que esta ocorra abruptamente, transcorre com considerável lentidão, visto consistir uma aceitação emocional que conta com os rituais de despedidas, os quais se revelam são valiosos artifícios na elaboração e na compreensão do luto.

Daí porque, Aciole e Bergamo (2019, p. 806) também afirmarem que a

família enlutada pode às vezes precisar de cuidados para melhor enfrentar o sofrimento, mesmo que possam existir dúvidas sobre quais intervenções sejam mais significativas, como planejar, quando iniciar o atendimento e qual deve ser a equipe responsável.

Ainda de acordo com Aciole e Bergamo (2019, p. 809), quase sempre, durante o processo de luto, as famílias enlutadas identificaram solidão, sentimento de vazio, tristeza e lembranças doloridas, as quais também são mencionadas como dificuldades que se refletem na demanda apontada como necessidade de receber conforto e de pessoas que possam dar apoio, de modo a facilitar a compreensão em relação à perda, ajudando que encontrem forças para enfrentar esse difícil momento e suas consequências.

Diante disso, Parkes (1998) crê que ter um espaço para compartilhar pode se tornar um elemento facilitador para enfrentar a morte. Então, falar da perda ajuda a reconciliar com a realidade e que ter apoio e abertura para explicar a dor é a melhor forma para quem perdeu um ser amado possa reinvestir em novas relações e seguir adiante. Nesse sentido, Kovács (1992) afirma que negar a morte pode dar a ideia de força e controle. Porém, uma perda seguida do luto deficiente, em que a pessoa não se permite a expressão da tristeza e da dor, pode trazer graves consequências para a saúde. O luto mal elaborado se torna um problema de saúde pública, dado o grande número de pessoas que adoecem em função de excessiva carga de sofrimento sem possibilidade de reflexão e aceitação.

Kovács (1992) entende que o luto dá ênfase à capacidade de reaprender o mundo, construindo e encontrando significados para essa fase. Parkes (1998) afirma que é necessário passar pela dor do luto para que a pessoa se resolva; sendo que qualquer coisa que impeça essa dor irá prolongar o tempo de luto. Contudo, nem todos vivenciam a dor com a mesma intensidade e forma, pois é impossível perder alguém próximo sem sentir alguma dor. Na visão de Parkes (1998), o enlutado pode buscar formas de enfrentamento desencadeando sintomas e também aderindo a crenças religiosas para diminuir seu sofrimento. Sobre isso, Parkes (1998) apresenta 5 determinantes do luto, os quais justificam as diferenças entre as respostas das pessoas diante da morte, quais sejam: a) relação de parentesco com a pessoa falecida; b) gênero do enlutado; c) idade; d) tipos de morte; e) vulnerabilidade pessoal.

De acordo com Parkes (1998), quase como regra, o processo do luto tende

a causar desconforto, alterando funções e aumentando níveis de ansiedade, em potencial maior para quem presenciou o momento em que o ente faleceu. Ainda conforme o pensamento de Parkes (1998), nos casos de luto patológico, o enlutado deve receber tratamento psicoterápico, sendo encorajado a expressar seu pesar, no intuito de superar fixações ou bloqueios, de modo a poder se aperceber do que acontece e, a partir daí, retomar a normalidade de sua vida. No entanto, segundo afirma Kovács (1992), pensar na morte pode conduzir à autorreflexão ao invés de levar à tristeza ou às atitudes cuja finalidade seja evitar o tema. Evitar falar o que pensa ou o que sente em relação à morte e ao luto não fortalece a pessoa, mas, muito ao contrário, pode limitar suas chances de lidar de modo saudável com a questão.

Não raramente, a dor decorrente da perda se reflete em falta de motivação para realizar atividades cotidianas, pois tudo remete à lembrança das atividades realizadas junto ao falecido, às recordações de gostos e preferências. Nesse sentido, Aciole e Bergamo (2019, p. 809) afirmam ser igualmente difícil resgatar as atividades sociais, antes também feitas em conjunto.

Aciole e Bergamo (2019, p. 811) identificaram outra alteração significativa na estrutura da família, voltada para o imaginário social, inerente à representação da figura masculina. O falecimento de uma pessoa do sexo masculino, em muitos casos, denota maior desestruturação do núcleo familiar, por vezes entendido como frágil e suscetível a abusos, quando algumas pessoas percebem a fragilidade da figura feminina na condução do núcleo do familiar que sofrera a perda.

Ainda de acordo com Aciole e Bergamo (2019, p. 816), existe uma demanda de assistência pelas famílias enlutadas, ressaltando a importância dos benefícios das intervenções e a importância do envolvimento do hospital nesse cuidado. No entanto, é preciso deixar claro que sofrimento e tristeza não são doenças. Dessa forma, entende-se que não se deve patologizar o luto; devendo-se ofertar cuidado ao enlutado, pois isso auxilia no processo de elaboração das famílias, no resgate de prazer e, também, continuidade da vida de quem permaneceu.

Não raramente, é indescritível a tristeza oriunda da perda de pessoa por quem se nutre grande estima. Tal sofrimento se revela algo tão intenso que nada que se possa dizer mostra-se capaz de amenizar a dor do sujeito que está passando pelo momento da perda. Na visão de Alves e Rocha (2019, p. 2), a relação entre luto e estresse é explorada, apresentando como consequência diversas doenças



psicossomáticas, as quais são comumente decorrentes da experiência do processo de luto, como é o caso da psoríase, do vitiligo e do herpes labial.

Ainda conforme o entendimento de Alves e Rocha (2019, p. 3), o enlutamento pode ser conceituado como um processo psicológico que se origina a partir de uma perda, comumente conduzindo à renúncia do objeto amado. O luto resulta das crenças individuais e leva a crer que as pessoas associam a palavra “luto” tão somente à morte física, embora tal processo ocorra diante de qualquer perda, seja simbólica ou não, no qual cada sujeito vivencia o luto de modo diferente, visto ser algo pessoal e intransferível.

Não raramente há também a ocorrência de problemas comportamentais, que se caracterizam em face do isolamento social; sonhos com o ente querido; ato de evitar ou portar objetos que pertenciam à pessoa falecida; choro fácil; hiperatividade e desatenção. Nesse sentido, Alves e Rocha (2019, p. 3) ressaltam os problemas físicos que podem ser observados pelas queixas com “aperto no peito”; “nó na garganta”; “vazio no estômago”; “falta de ar”; “boca seca”; “falta de energia”; fraqueza; despersonalização e sensibilidade a ruídos; entre outros inúmeros sintomas.

Porém, ainda segundo a visão de Alves e Rocha (2019, p. 3), nem todo luto é traumático. O luto, entendido como sendo algo normal, ocorre quando o impacto da perda pode ser minimizado em um breve e previsível espaço de tempo, em face dos novos vínculos substitutivos, bem como de novos investimentos afetivos. No luto normal verifica-se uma aceitação relacionada à perda definitiva do ente querido, em que o indivíduo sofre, mas aceita a perda de modo menos sofrível.

Desenvolvendo diversos trabalhos na área de psicologia analítica, Parkes (1998) e Kovács (1992) investigam a influência de ordem social e cultural no processo de elaboração da perda de ente querido em face da morte. Em ambos estudos podem-se encontrar conceitos básicos sobre o luto, bem como análises acerca de como as perdas afetam as estruturas de significado na vida, posto que o luto é considerado uma profunda transição existencial.

Em seus estudos, Parkes (1998) faz referências a pesquisas acerca das diferenças nas respostas ao luto, mencionando outros autores que estudam a vulnerabilidade e o alto risco de mulheres que perdem seus filhos. Não obstante, Parkes (1998) também cita estudos sobre diferentes manifestações emocionais e a realização de rituais em várias culturas.

No entendimento de Ramos (2016, p. 4), o processo de luto, na forma de reação natural à perda do ente querido deve ser levado até ao fim, visto que a relação de vinculação permanecerá enquanto o processo efetivo de luto não for concluído. Ainda de acordo com Ramos (2016, p. 7), o luto patológico está mais diretamente relacionado à intensidade e duração das reações do que com a presença ou a ausência de comportamento específico. Nesse sentido, o luto patológico pode ser entendido como a intensificação do luto a um nível em que o sujeito se encontra destroçado, levando-o a assumir comportamento não adaptativo em decorrência da perda, permanecendo por longo tempo em uma única fase, o que impede sua progressão em direção à finalização do processo de luto e, por conseguinte, acarretando consequências danosas a outros cenários do cotidiano do enlutado, quase sempre afetando negativamente suas relações com as demais pessoas.

Por sua vez, os estudos desenvolvidos por Kovács (1992) têm como fonte principal os debates ocorridos nas aulas de Psicologia da Morte, disciplina criada por essa autora em 1996, no Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo (USP), fornecendo subsídios para os estudantes de Graduação em Psicologia, aos profissionais da saúde e a quaisquer outras pessoas cujo intuito seja buscar informações sobre o fenômeno morte como parte integrante do desenvolvimento humano. Cabe destacar ainda que, em seus os estudos, Kovács (1992) investiga o entendimento e a relação com a morte nas abordagens: psicanalítica, junguiana e fenomenológica; tendo, inclusive, realizado estudos sobre a morte como tema educacional para crianças e jovens.

De acordo com Borstmann *et al* (2018, p. 78), em geral, as crianças não vivenciam todas as diferentes fases do luto de forma satisfatória. Contudo, a capacidade que a criança tem de descobrir formas criativas de enfrentamento de situações ou ambientes desfavoráveis possui grande potência, visto que a dimensão sensorial e intuitiva predomina em sua existência. Em face da dimensão sensorial mencionada acima, entende-se que, tendo em vista que as crianças captam com relativa facilidade o que se passa ao redor, elas logo percebem que a vida não é perfeita, que se vive em um mundo caótico, um mundo de dicotomia e contradição (BORSTMANN *ET AL*, 2018, p. 83).

Sobre as principais fases ou estágios do luto, Ricardo e Cavalcante (2019, p. 3-4) entendem que o primeiro estágio é a negação e o isolamento. Em tal fase, a

pessoa não quer acreditar que perdeu alguém, desejando que tudo aquilo seja apenas mentira. O segundo estágio é a raiva. O sujeito mostra-se frustrado consigo mesmo, achando que poderia ter feito algo que pudesse ter evitado a morte do ente querido. O terceiro estágio constitui uma espécie de negociação. A pessoa passa a crer que se ela apelar para alguma situação boa tudo pode mudar. No quarto estágio tem-se a depressão, quando a pessoa não pode mais negar que a morte se aproxima ou que, após sofrer muito com uma perda, não mais há como tudo voltar ao normal. Essa é a fase em que a tristeza predomina. Por fim, o quinto estágio é aquele em que o sujeito alcança a aceitação. É a fase em que se põe a priorizar a lembrança das coisas boas, vivenciadas com o ente que morreu.

Então, comumente, as crianças desenvolvem o que Borstmann *et al* (2018, p. 92) chamam de “ajustamentos criativos”, funcionais ou disfuncionais, que se apresentam como importantes mecanismos no processo na autorregulação do organismo em relação a algumas situações – como é o caso, por exemplo, da morte de um ente querido. Desse modo, o trabalho com crianças deve ser conduzido para a vivência de experiências, respeitando seus limites, de modo que elas possam, a seu tempo, entrar em contato com seu universo subjetivo e atribuir significado a partir do que sentem, pensam e fazem.

Leitura indicada, principalmente, a estudantes das áreas Psicologia e Enfermagem, Parkes (1998) e Kovács (1992) descrevem o impacto que todos os seres humanos têm frente ao tema da morte, tanto do ponto de vista social quanto psicológico. No discorrer de seus trabalhos, esses autores fazem referência a algumas outras produções científicas, as quais também abordam a questão da morte na tentativa de superá-la ou representa-la no cotidiano.

De acordo com Parkes (1998), a perda de pessoas queridas é, usualmente, uma experiência estressante, mesmo que o ente querido esteja doente há algum tempo. Isso é uma verdade, pois, em geral, o ser humano não gosta mesmo de perder. Pior ainda quando se considera que, na morte, a pessoa lamenta a perda de alguém próximo e de todo um complexo contexto de relacionamentos e dependências. Tanto Parkes (1998) quanto Kovács (1992) ressaltam a questão da dependência, a qual se agrava após o falecimento.

Contudo, mesmo nas relações em que não se verifica um grau extremo de dependência, a morte também causa sofrimento, não raramente, pela forma como ocorre. Veja-se, por exemplo, uma pessoa que sai de casa e, em função de um

acidente ou de um crime qualquer, nunca mais volta ao lar. Obviamente que fica um vazio de sentimentos, um lapso provocado pela maneira abrupta com que a morte se deu. Nesses casos, torna-se muito mais difícil para os parentes suportarem e se reerguerem dessa perda.

Para Dahdaha *et al* (2019, p. 192), o vazio da perda é constituído pela ausência do outro e das ocupações compartilhadas ou a ele direcionadas. Nos casos de luto, o enlutado questiona o que irá fazer, agora que já não conta com a presença do ente querido, vendo-se compelido a abandonar ou a assumir novas funções. Em tais condições, o processo de luto não ocorre apenas em função do afastamento da pessoa falecida, mas também pela falta, pela perda da condição de desenvolver tal tarefa relacionada à pessoa que se foi. Diante disso, faz-se necessário se desvencilhar das atividades compartilhadas, reconstruindo seu mundo e adaptando-se a outras atividades que substituíram o cotidiano conhecido por um outro – novo: onde não há mais a presença da pessoa amada no âmbito real.

Contudo, Dahdaha *et al* (2019, p. 192) também destacam que, por conta do ainda incipiente costume de tratar o luto como algo necessário, que requer acompanhamento, é comum encontrar, nos familiares enlutados, afastamento ou baixa motivação para desempenhar ocupações, o que não raramente leva ao isolamento social, fator esse que impacta negativamente no desenvolvimento das atividades cotidianas mais significativas.

A questão primordial, levantadas por Parkes (1998) e Kovács (1992) não é evitar que as pessoas sofram, mas sim, fazer com que elas sofram menos. No entendimento desses autores, sofrer é normal e perfeitamente saudável. O problema se apresenta apenas quando esse “sofrer” ultrapassa os limites da normalidade, levando o enlutado a um estado muito próximo daquilo que se poderia chamar de doença mental; seja por perdurar em demasia, seja por levar a pessoa de luto a assumir comportamentos que, de certa forma, a colocam em uma situação de “morte social”.

Por isso mesmo, Parkes (1998) e Kovács (1992) são avessos às tentativas de se evitar tratar o assunto, especialmente com as crianças. Para Kovács (1992), tal comportamento é contraindicado, pois toda experiência de morte que se adquire é fundamental para a vida de todos os seres humanos. Kovács (1992) destaca a necessidade de educação para a morte, fundamentada pela importância da discussão do tema em uma sociedade, pois a autora acredita que a busca da

reumanização da morte trará efeitos positivos no cotidiano das pessoas.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde os tempos mais antigos, a morte se constitui aspecto que fascina e, ao mesmo tempo, aterroriza os seres humanos. Ao longo dos milênios, a morte e os eventos que a sucedem têm sido fonte de inspiração para artistas, filósofos e doutrinadores religiosos, bem como inesgotável fonte de temores, angústias e ansiedades. Como mostrou o presente artigo, o luto constitui um estado psíquico, decorrente da perda de alguém muito querido, podendo provocar dor e angústia, num cenário geral de reações depressivas que, para ser superado, requer o que se convencionou chamar de luto (PATRÍCIO, 2018, p. 527).

Então, o que os estudos desenvolvidos por Parkes (1998) e Kovács (1992) levam a crer é que, nos dias atuais, a sociedade deve buscar novas formas de tratar o tema, de modo a tentar minimizar a barreira que, quase sempre, é colocada entorno dessa questão. Afinal, o mundo moderno está repleto de perigos – desde a violência que cresce no meio urbano e a ameaça constante de conflitos armamentistas de grande porte, até as doenças da modernidade, potencializadas pelas migrações intensificadas em face da globalização; além do trânsito cada vez mais caótico nos grandes centros urbanos. No entanto, mesmo com toda essa proximidade cotidiana com a morte, o assunto é ainda tratado com status de “tabu” religioso, do qual as crianças são comumente protegidas.

O ideal, conforme sugerem Parkes (1998) e Kovács (1992), é que as instituições de ensino se posicionem de modo a tentar mudar o distanciamento que esse tema tem em relação à realidade das pessoas. Os autores consultados acreditam que uma abordagem mais aberta em relação à morte poderia, certamente, contribuir para o menor sofrimento dos enlutados, os quais estariam, desde cedo, melhor preparados para esse momento. Afinal, é inaceitável que em uma sociedade tecnicamente evoluída, as pessoas e as instituições ainda se esquivem de um tema do qual, de fato, ninguém poderá se furtar.

O luto não é apenas um estado pessoal de intensa angústia, mas também fenômeno associado a uma grande variedade de perturbações psicológicas e somáticas. Para Ramos (2016, p. 3), o luto se constitui processo mental no qual o equilíbrio é restabelecido após a perda de uma pessoa querida, sendo resposta psíquica a qualquer perda significativa e a mais comum a dor que, normalmente é

acompanhada pela perda de interesse em relação ao mundo exterior, bem como a preocupação com as memórias do objeto perdido.

Que a morte chega para todos, isso é fato inquestionável. Então, o problema maior a ser resolvido é buscar formas humanizadas de melhor preparar o espírito das pessoas, de modo que sofram menos. E isso somente será possível conseguir por meio da propagação do conhecimento a respeito da morte e das inúmeras e complexas questões que a acompanham.

## REFERÊNCIAS

ACIOLE, G. G.; BERGAMO, D. C.. **Cuidado à família enlutada: uma ação pública necessária**. Revista Saúde Debate, Rio de Janeiro, v. 43, n. 122, p. 805-818, jul./set., 2019.

ALVES, R. R.; ROCHA, F. N.. **De coração partido: a obscuridade e a clareza da vivência do luto**. Revista Mosaico, v. 10, n. 1, p. 2-10, jan./jun., 2019.

BORSTMANN, R. S.; BREUNIG, Y.; MACEDO, M. L. W. S. **Psicoterapia infantil: perdas, luto e ajustamentos criativos elaborados no brincar**. Revista IGT na Rede, v. 15, n. 28, p. 76-95, 2018.

DAHDAHA, D. F.; BOMBARDAB, T. B. B.; FRIZZOC, H. C. F.; JOAQUIM, R. H. V. T.. **Revisão sistemática sobre luto e terapia ocupacional**. Caderno Brasileiro de Terapia Ocupacional, São Carlos, v. 27, n. 1, p. 186-196, 2019.

FAREEZ, M.; MULLER, A.. **A 'Certidão de vida': uma ferramenta para trabalhar o luto em Singapura**. Revista Nova Perspectiva Sistêmica, v. 1, n. 63, p. 05-20, abril, 2019.

FREITAS, J. L.. **Luto, *pathos* e clínica: uma leitura fenomenológica**. Revista Psicologia, USP, v. 29, n. 1, p. 50-57, 2018.

KOVÁCS, M. J. **Desenvolvimento da Tanatologia: estudos sobre a morte e o morrer**. Revista Paidéia, vol. 18, n.º 41, p. 457-468, Ribeirão Preto (SP): USP, 2008. Disponível em: <Disponível em: <[www.scielo.br/paideia](http://www.scielo.br/paideia)>. Acesso em: 03 jan. 2020.

KOVÁCS, M. J. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2002.

LIMA, V. R. & KOVÁCS, M. J. **Morte na família: um estudo exploratório acerca da comunicação à criança**. Revista Psicologia: Ciência e Profissão, v. 31, n. 2, p. 390-405, 2011.

MACHADO, R. M.; MENEZES, R. A.. **Gestão emocional do luto na contemporaneidade**. Revista Ciências da Sociedade – RCS), v. 2, n. 3, p. 65-94, jan./jun., 2018.

PARKES, C. M. **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus, 2009.

PARKES, C. M. **Luto: estudo sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus, 1998.

PATRICIO, P. D. S. **Amor que dói: o processo do luto na letra da canção “volta”, de Johnny Hooker**. Miguilim – Revista Eletrônica do Netlli, v. 7, n. 2, p. 522-537, mai./ago., 2018. Disponível em: <<http://periodicos.urca.br/ojs/index.php/migren/article/view/1685>>. Acesso em: 03 jan. 2019.

RAMOS, V. A. B.. **O processo de luto**. Revista Psicologia.pt, v. 13, n. 4, p. 1-16, setembro, 2016.

RICARDO, A.; CAVALCANTE, D.. **A semiótica dos gestos: uma análise dos 5 estágios do luto em relação aos movimentos usados na série The OA**. São Luís: INTERCOM, 2019.

SANTOS, R. C. S.; YAMAMOTO, Y. M.; CUSTÓDIO, L. M. G.. **Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório**. Revista Psicologia.pt, v. 29, n. 2, p. 1-28, janeiro, 2018.