



CENTRO UNIVERSITÁRIO DR. LEÃO SAMPAIO - UNILEÃO

JAUANNA COELHO MORAES

UMA LEITURA SOBRE O PROCESSO DE LUTO EM FINAIS DE
RELACIONAMENTOS AMOROSOS

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2020

JAUANNA COELHO MORAES

UMA LEITURA SOBRE O PROCESSO DE LUTO EM FINAIS DE
RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à coordenação do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, como requisito para a obtenção de grau de bacharelado em Psicologia.

Orientador: Marcos Teles do Nascimento.

JUAZEIRO DO NORTE - CE

2020

JAUANNA COELHO MORAES

**UMA LEITURA SOBRE O PROCESSO DE LUTO EM FINAIS DE
RELACIONAMENTOS AMOROSOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
à coordenação do curso de Psicologia do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio,
como requisito para obtenção de grau de
Bacharelado em Psicologia.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

MARCOS TELES DO NASCIMENTO

Orientador(a)

JOEL LIMA JUNIOR

Avaliador(a)

CICERA JAQUELINE SOBREIRA ANDRIOLA

Avaliador(a)

UMA LEITURA SOBRE O PROCESSO DE LUTO EM FINAIS DE RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Jauanna Coelho Moraes¹

Marcos Teles do Nascimento²

RESUMO

O presente trabalho, através da elaboração de uma pesquisa do tipo bibliográfica, pretende lançar mão de uma discussão teórica acerca dos processos de luto que podem ocorrer em finais de relacionamentos amorosos. Nesse sentido, há aqui a tentativa de discutir sobre as maneiras com que esses lutos podem se relacionar com o desenvolvimento de adoecimentos mentais no sujeito e, bem como, as estratégias utilizadas pelos mesmos para lidar com os referidos processos de luto. Para tal, houve a necessidade de: analisar as formas de elaboração do luto após o rompimento de um relacionamento afetivo; caracterizar as formas e vivências do luto após a separação amorosa; ampliar os conhecimentos acerca das estratégias desenvolvidas pelos sujeitos para lidarem com esta fase; e por fim, compreender como acontece o manejo clínico desse tipo de sofrimento. Todo o caminho traçado pelo presente trabalho tem o intuito de compreender como esse sofrimento surge, como se apresenta e quais são as possibilidades de enfrentamento do sujeito diante dele, a fim de possibilitar um olhar clinicamente diferenciado e atento a esse tipo de demanda.

Palavras-chave: Luto. Relacionamentos Amorosos. Estratégias de Enfrentamento.

ABSTRACT

The present work, through the elaboration of a bibliographic research, intends to make use of a theoretical discussion about the grieving processes that can occur at the end of romantic relationships. In this sense, there is an attempt here to discuss the ways in which these mourning can relate to the development of mental illness in the subject and, as well, the strategies used by them to deal with the referred mourning processes. For this, there was a need to: analyze the forms of mourning elaboration after the breaking of an affective relationship; characterize the forms and experiences of mourning after loving separation; expand knowledge about the strategies developed by the subjects to deal with this phase; and finally, to understand how the clinical management of this type of suffering happens. The entire path traced by the present work is intended to understand how this suffering arises, how it presents itself and what are the possibilities of coping with the subject before him, in order to enable a clinically differentiated and attentive look at this type of demand.

Key-words: Loving Relationships. Coping Strategies.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: jauannacoelho@gmail.com

¹Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: marcosteles@leaosampaio.edu.br

“É tão difícil olhar o mundo e ver o que ainda existe, pois sem você meu mundo é diferente, minha alegria é triste.” (CARLOS, Roberto).

1. INTRODUÇÃO

Os relacionamentos amorosos são parte importante da constituição e desenvolvimento de cada sujeito, uma vez que se fazem presentes desde a infância – na observação das relações dos pais e de pessoas próximas – bem como, na vivência mais intensificada dessas relações e sentimentos na adolescência e que se estendem ao longo de toda a vida.

Bastos e Rocha (2013) compreendem as relações amorosas como fontes de busca de prazer e satisfação nos sujeitos. No entanto essa busca por prazer e satisfação dentro de um relacionamento amoroso não exime os sujeitos de encararem certo tipo de sofrimento quando esses objetivos não são alcançados, acarretando, por exemplo, no fim daquele determinado relacionamento. Essa perda que, nesse contexto, pode ser interpretada como sendo da pessoa amada e/ou dos objetivos que uma depositava na outra pode acarretar em uma espécie de luto.

Faz-se importante compreender como o luto pelo fim de um relacionamento pode impactar na vida de um sujeito. Apoiando-se na idéia de Almeida e Lima (2016) de que é de grande importância se estudar os relacionamentos amorosos, pois, podem ser revistos em diversas perspectivas e temas variados, visto que as contribuições acadêmicas com relação ao tema ainda são de pouca amplitude. Nesse sentido, o término de relacionamentos amorosos foi escolhido para discussão neste trabalho considerando o possível impacto que podem causar na vida dos sujeitos, pois “podem provocar acentuado desgaste emocional nas pessoas envolvidas, estendendo-se durante longo período em suas vidas.” (ARRUDA, 2015, p. 16).

É nesse sentido que Valente e Goia (2010) apontam que o luto como um conceito importante para essa discussão, podendo ser definido como a perda de um objeto importante na vida de um sujeito, podendo ser uma pessoa muito querida ou um ser que ocupe um lugar importante em sua construção. Esses autores afirmam ainda que além de pessoas, essas perdas podem ser entendidas como perda da liberdade, de um ideal, de objetos e de relações. O luto, como sendo um processo de sofrimento por perdas reais e simbólicas, também faz parte do processo de constituição dos sujeitos, perpassando por

diversas dimensões da vida de cada um, desde o crescimento, desenvolvimento da maturidade e na construção e desconstrução das relações amorosas.

É notável que mesmo que os sujeitos tenham em vista que o processo de luto está ligado às vivências e relações, existe uma grande dificuldade em lidar com essas perdas, com as separações ou partidas. Em contrapartida a essa não aceitação, Martins (2014) expõe que essas perdas são necessárias para o desenvolvimento humano e apresentam-se desde o nascimento e continuam aparecendo durante toda a vida. Sendo assim um processo indissociável da vida.

Nesse contexto, o luto se apresenta como sendo uma não aceitação da finitude, ou seja, uma não aceitação do fim de algo que, para o sujeito, é de grande estima e valor. Quando o fim das relações afetivo-amorosas chega, pode-se perceber que o sujeito a entende como algo sofrido, punitivo, uma espécie de castigo, mesmo que esse fim esteja diretamente ligado ao percurso do desenvolvimento das relações. Worden (2013) aponta que determinado processo é fruto das experiências individuais dos sujeitos para lidarem com a vivência da perda e do luto.

Alguns autores discorrem sobre fases que os sujeitos podem vivenciar quando passam pelo luto após o término de um relacionamento amoroso, um desses autores é Sanders (1999 apud WORDEN, 2013) que exterioriza cinco fases: o choque, apresentado como estado de confusão e alarme no sujeito; a consciência da perda, dando-se a partir do reconhecimento e confronto da dor da perda; a conversão-retirada, expressando-se por uma intensa fadiga que impossibilita o executar das atividades; a cura, que se apresenta mediante ao ganho gradual de controle; e, por fim, a renovação, onde é possível observar níveis de aceitação e responsabilidades, atrelado a esta, é possível notar um comportamento criativo para tentar novas experiências.

Nesse sentido, os objetivos desse trabalho são: analisar as formas de elaboração do luto após o rompimento de um relacionamento afetivo; caracterizar as formas e vivências do luto após a separação amorosa; ampliar os conhecimentos acerca das estratégias desenvolvidas pelos sujeitos para lidarem com esta fase; e por fim, compreender como acontece o manejo clínico desse tipo de sofrimento. Todo o caminho traçado pelo presente trabalho tem o intuito de compreender como esse sofrimento surge, como se apresenta e quais são as possibilidades de enfrentamento do sujeito diante dele, a fim de possibilitar um olhar clinicamente diferenciado e atento a esse tipo de demanda.

A metodologia utilizada para a elaboração da presente pesquisa foi de cunho bibliográfico, que Gil (2002) aponta como sendo uma pesquisa elaborada por meio de base

de materiais já publicados e elaborados, que se constituem em sua maioria por meio de livros e artigos científicos. Como principal vantagem em utilizar deste modelo de pesquisa Gil (2002) esclarece que nesse tipo de pesquisa o investigador tem uma maior gama de fenômenos para se investigar, o que se difere em pesquisar direto no fenômeno.

Os passos metodológicos utilizados nesse projeto podem ser descritos em cinco: exploração de fontes bibliográficas como livros, artigos, teses e revistas científicas; leitura do material; elaboração de fichas com resumos do material lido; análise e ordenação das fichas de acordo com seu conteúdo; e, por fim, a escrita de uma conclusão sobre a temática. O material de leitura é o disposto em bibliotecas, coleções particulares e publicações científicas nas plataformas de bancos de dados do Google acadêmico, Scielo, PEPSIC, biblioteca digital brasileira de teses e dissertações, catálogo de teses e dissertações e literatura latino-americana e do caribe em ciências da saúde. Optou-se por não utilizar como critério de exclusão o ano do artigo, visto que excluiria um grande número de artigos que são usados como referências no que tange aos relacionamentos, pois os mesmos são de grande relevância para a construção deste trabalho. Optou-se ainda como critério buscar artigos que estivessem relacionados ao tema, utilizando os descritores: luto; separação; término de relacionamento; luto amoroso; conjugalidade.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Faz-se necessário, ao se falar de relacionamentos amorosos, buscar compreender que essa temática já se modificou diversas vezes ao longo da história, implicando em funcionamentos e finalidades diferentes em cada época. Para tal, serão brevemente expostas nesse tópico algumas observações sobre como os relacionamentos se apresentaram ao longo dos séculos.

Os relacionamentos amorosos sofreram grandes mudanças ao longo dos séculos. Nos séculos mais remotos da história da civilização eram caracterizados como sendo a união de um homem e uma mulher apenas pelos interesses financeiros de suas famílias, que arranjavam casamentos para perpetuar as suas origens e proteger suas finanças. Logo em seguida, por volta do século XIII, os relacionamentos, mais precisamente os casamentos,

foram utilizados pela igreja como meio de manipulação e controle da “libertinagem”, passando a ganhar o estatuto de monogamia.

Porém, com o início da revolução burguesa e começo da modernidade, os relacionamentos começaram a basear-se no amor, na paixão entre duas pessoas. E, segundo Araújo (2002), acarretou na criação de uma idéia do amor perfeito que deveria ser fiel e correspondido aos desejos dos sujeitos envolvidos. Nessa lógica surgiram inúmeros desdobramentos na forma com que os relacionamentos se estabeleciam, pois, criava-se um ideal de relacionamento mais complexo, causando desilusões, conflitos e gerando sofrimentos, uma vez que os laços que deveriam sustentar uma relação passaram a ser afetivos e não unicamente financeiros.

Em meados do século XVIII como apresenta Araújo (2002) os relacionamentos passam a ser construídos pela lógica do amor-paixão, no qual até hoje são baseados em escolhas por meios afetivo-sexuais, nesse contexto os relacionamentos estão relacionados a sentimentos mais profundos como o companheirismo que Rosa, Valente e Oliveira (2013) apontam como pilar dessa nova estruturação. Com isso, observa-se uma fragilização na estabilidade dos casamentos, possibilitando o termino ou separação mediante expectativas não cumpridas pelo parceiro.

No começo dos relacionamentos amorosos é comum que os sujeitos desenvolvam um olhar diferenciado dos seus parceiros, Levy e Gomes (2011) encaram como uma situação comum em que as características positivas do ser amado são ampliadas, pois, os sujeitos acreditam que seja possível a modificação das características que não os agradam no decorrer do relacionamento.

Ainda é importante salientar a visão das autoras Rosa, Valente e Oliveira (2013) que descrevem as relações atuais como superficiais, onde as pessoas tratam umas às outras nas relações como objetos, tendo como principal função saciarem as necessidades pessoais de cada indivíduo, tornando-o descartável quando este ideal não é mais atingido, sendo este um processo que pode causar sofrimento e o desenvolvimento de inúmeros transtornos e/ou aparição do luto nos sujeitos que fazem parte dessa relação e que foram abandonados pelos parceiros.

Com isso é possível compreender que as relações tornam-se um importante retrato de nossa organização social e visão de mundo dos sujeitos (individualista) que segue a lógica capitalista que predomina neste século. Ainda de acordo com Bronini et al. (2010) as relações amorosas só tem sua real importância compreendidas quando algo não vai bem, ou esteja ameaçando a harmonia e arriscando um possível rompimento.

2.2 AS CONFIGURAÇÕES DO LUTO

O luto, segundo o dicionário da linha portuguesa, advém da palavra em latim “luctus,us” que traz como significado a dor, lástima e mágoas. É definido ainda como sendo um profundo pesar causado pela morte de alguém, ou um sentimento gerado por perdas como separação, partidas ou rompimentos. Em seu sentido antropológico é entendido como um conjunto de comportamentos ligados a morte de alguém ou perdas de objetos de estima.

Segundo Freud (1974 apud Rosa, Valente & Oliveira, 2013) o processo de perda do objeto amado leva os sujeitos ao encontro de partes mais genuínas de seu psiquismo. Fazendo compreender que os sujeitos se encontram consigo mesmos, assim sendo, sua subjetividade, sua parte mais profunda através da perda do objeto amado.

Nesse sentido, Worden (2013) aponta que o luto é uma experiência individual e refere-se ao modo como o sujeito lida com a perda. Perda essa que Bastos, Rocha e Almeida, (2019) definem como sendo uma experiência dolorosa. Mesmo que o luto seja um acontecimento vivenciado por toda a humanidade, em algum momento, a forma de expressão dessa vivência é considerada diferente de pessoa para pessoa, levando em consideração a subjetividade de cada um.

Como aponta Freitas (2018) quando apresentou que ao serem conhecidos socialmente os estágios do luto, esses acabaram abrindo uma possibilidade de universalização deste sentimento, levando em conta não o que a psicologia entende como subjetividade e individualidade, pois, essas experiências como já mencionado anteriormente são frutos das experiências interiores e psíquicas dos sujeitos, assim sendo tornando-se subjetivas e individuais.

Dessa maneira, a forma como os sujeitos vão de encontro ao enfrentamento desse processo emocional está ligada a forma de adaptação frente à perda, podendo ser um período de longa duração e intensidade desse sentimento, o que vem a acarretar prejuízos ao funcionamento da pessoa, sendo possível o desenvolvimento de diversas vivências de luto. (PARKER, 1998 apud GOMES; GONÇALVES, 2015).

2.2.1 PROCESSOS DE ADOECIMENTO RELACIONADOS AO LUTO

Com o processo de luto os sujeitos vivenciam inúmeras manifestações que lhes afetam, produzindo sensações e sentimentos, sendo estes:

a-) manifestações comportamentais, como o choro, isolamento, fadiga e comportamentos de procura; b-) manifestações afetivas, como raiva, solidão, anedonia, ansiedade, sentimentos de culpa e humor depressivo; c-) manifestações cognitivas, como baixa autoestima, desânimo, pensamento lentificado, lapsos de memória e preocupação com a pessoa que perdeu e por último, d-) manifestações fisiológicas, como perda de apetite, perturbações do sono, queixas somáticas e vulnerabilidade para doenças. (STROEBE; SCHUT; STOEBE, 2000 apud BASTOS; ROCHA, 2013, p. 4-5).

Segundo Worden (1998) é possível observar detalhadamente as manifestações do luto, apresentando uma grande variável de sintomas e comportamentos:

Sensações físicas: vazio no estômago, aperto no peito, nó na garganta, hipersensibilização ao barulho, sensação de despersonalização, falta de ar, respiração curta, fraqueza muscular, falta de energia, boca seca. Sentimentos: choque (ocorre com mais frequência no caso de morte súbita), tristeza, raiva (pode ser um dos sentimentos mais confusos para a pessoa que fica e, por isso, está na raiz de muitos problemas no processo de luto), regressão, desamparo, incapacidade de existir sem a pessoa perdida. Culpa e auto-recriminação. Ansiedade, desde uma leve sensação de insegurança, até um forte ataque de pânico. Solidão. Apatia ou indiferença. Anseio por rever a pessoa perdida. Emancipação, alívio. Estarrecimento e falta de sentimentos. (WORDEN, 1998, p. 26).

Diante destas manifestações que foram apresentadas e entendendo que o luto por si só não é um processo de adoecimento, é possível relacionar o mesmo à aparição de inúmeros transtornos, como os que serão apresentados pelos autores a seguir.

Bastos e Rocha (2013) apresentam a proposta de discorrer sobre o luto do tipo complicado. Em estudos mais recentes dos mesmos, é possível encontrar outros três tipos de transtornos que estão ligados aos términos de relacionamentos ou a aparição de luto após estes.

Os principais transtornos que se relacionam ao luto após término de relações amorosas, segundo esses autores, são: Transtorno do Estresse Pós-Traumático (TEPT), Luto prolongado (PGD) e transtorno de amarguramento pós-traumático. (BASTOS; ROCHA; ALMEIDA, 2019).

Ainda é possível notar outros comportamentos que podem surgir após o término, como a depressão e o sentimento de culpa que são sentidos pelas pessoas que estão no meio deste evento. (ROSA; VALENTE; OLIVEIRA, 2013).

Com isso é possível identificar que a forma com que o sujeito encara o término do relacionamento afetivo se relaciona diretamente com a maneira com que o mesmo irá enfrentar os possíveis desdobramentos sentimentais que estão ligados a ele, como o luto e

as experiências seguintes a ele. Nesse sentido, alguns autores apontam que a vivência da dor em sua totalidade é imprescindível para a elaboração do luto, sendo possível, quando não ocorra essa vivência em sua totalidade, o aparecimento de alguns dos sintomas patológicos citados nos parágrafos anteriores. (ROSA; VALENTE; OLIVEIRA, 2013).

Dito isso, é necessário a explanação das patologias acima citadas, pois, como demonstra Braz (2013), a questão não está em torno de como a perda é sentida, e sim, em como os sujeitos conseguem desenvolver recursos para aplacá-la e administrá-la, e, então perceber em que momento eles começam a emitir comportamentos que merecem atenção, sendo possível desenvolver um manejo clínico e coerente para auxiliar os sujeitos que passam por essa situação a desenvolverem recursos para enfrentá-la.

Sendo assim, essa discussão se inicia com o luto complicado, no qual Bastos e Rocha (2013) consideram como sendo a maneira onde o indivíduo se encontra impossibilitado de retomar suas atividades cotidianas, pois está intimamente ligado a perda anterior. Braz (2013) complementa que esta condição pode variar de cultura para cultura e não apresenta homogeneidade, pois se compreende que cada sujeito é um ser único e que como os relacionamentos amorosos são compreendidos diferentemente entre as culturas, sua expressão e seus sentimentos de términos também serão sentidos de modos diferentes se observados em diferentes épocas e culturas, pois leva em conta a subjetividade e questões sociais que estão diretamente relacionadas com a emissão de comportamentos.

No que diz respeito ao transtorno de estresse pós-traumático, o DSM-5 aponta a relação de vivências e fatores que são considerados traumáticos pelos indivíduos, podendo estar relacionados a perdas, mortes e violências que marquem a vida do sujeito. Em concordância com que apresenta o DSM-5, Bastos, Rocha e Almeida (2019) desenvolvem a discussão apresentando que este tipo de transtorno está diretamente relacionado com a experiência do evento vivido, apontam ainda que estes eventos possam ser: abusos sexuais, violências domésticas, mortes e desastres que causam traumas.

Os autores ainda citam a experiência do luto prolongado, esclarecendo que este pode ser um dos exemplos de como os sujeitos vivenciam o processo de luto. Bastos, Rocha e Almeida (2019), indicam que este processo se difere por sua intensidade e seus sintomas que não são característicos da norma cultural dos sujeitos, pois sua duração pode ser mais intensa que em outras situações. Deve-se aqui levar em consideração que o luto não é um processo linear, nesse sentido, a duração e intensidade do mesmo é um fator individual que apenas os sujeitos que o sentem são capazes de identificar.

Outros transtornos que foram observados nos estudos foram os transtornos depressivos que são descritos segundo o manual de diagnóstico DSM-5 como alterações nos âmbitos cognitivos e somáticos dos sujeitos, apresentando alterações características de humor triste, sentimento de esvaziamento e/ou irritabilidade. Ainda segundo o DSM-5 o luto associado ao episódio depressivo está relacionado a vulnerabilidades dos sujeitos de enfrentar as situações os quais foram expostos.

O luto patológico também é apontado como sendo um possível desdobramento dos sentimentos recorrentes ao término e perdas. Pesquisadores afirmam que os sujeitos apresentam três tipos de sintomas ligados a ele, sendo estes:

Re-experiência, sintomas de evitamento/embotamento e sintomas de hipervigilância pelo menos um mês após o acontecimento traumático, bem como apresentar prejuízo clinicamente significativo no funcionamento cotidiano. Assim sendo, a re-experiência de sintomas inclui pensamentos intrusivos, pesadelos sobre o evento, imagens do mesmo, aumento da angústia mental e/ou fisiológica diante de recordação e flashbacks em que as pessoas sentem que estão revivendo o evento no presente. Os sintomas de evitamento incluem o evitar situações, pensamentos ou imagens associadas ao evento traumático, bem como amnésia psicogênica do evento. A hipervigilância abrange sintomas como distúrbios do sono, da falta de concentração, atenção hipervigilante a sinais de perigo, aumento da irritabilidade e respostas a sobressalto exagerados, ou seja, nervosismo excessivo a ruídos altos ou súbitos. (BASTOS; ROCHA, 2013, p. 6).

É possível observar o desenvolvimento de inúmeros sintomas que levam os sujeitos a um esgotamento não apenas afetivo, mas também físico, que levam a prejuízos em suas vidas e dinâmicas sociais.

Nesse sentido é possível compreender o que Rosa, Valente e Oliveira, (2013) afirmam que é de grande importância a vivência total do sentimento de luto, sendo por meio do sofrimento, que possibilitará o reconhecimento da perda e a elaboração desse processo. É necessário viver o sentimento intensamente, sofrendo e reconhecendo a perda do objeto, que possibilita dar início ao processo de elaboração da perda. Uma vez que não é possível elaborar uma perda que não foi aceita.

Pois, ainda de acordo com os autores a forma com que os sujeitos encaram o processo de luto após o término de relacionamentos está diretamente ligada as experiências seguintes, refletindo em futuros relacionamentos e vivências dos sujeitos. (ROSA; OLIVEIRA, 2013).

2.3 POSSÍVEIS ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO FRENTE AO LUTO DECORRENTE DE FINAIS DE RELACIONAMENTOS AMOROSOS

Thiago Almeida et al. (2013) apontam que a forma de enfrentamento da perda do relacionamento amoroso, pode ser entendida por diversas perspectivas, levando em consideração inúmeras variáveis. Nesse sentido, o psicoterapeuta pode auxiliar nesse processo desenvolvendo uma abordagem que, segundo Molinié (2008 apud FREITAS, 2018) mobilize a fala do sujeito para que, por meio dela, seja possível a construção de um sentido para a perda, com um olhar individual em cada sujeito, atentando-se as suas necessidades pessoais e sociais, compreendendo o mesmo como um todo que está inserido em uma sociedade.

O coping é um conjunto de técnicas desenvolvidas pelos sujeitos para lidar com as situações adversas (ANTONIAZZI; DELL'AGLIO; BANDEIRA, 1998). Nessa percepção, se utilizará do mesmo para compreender as formas possíveis de lidar com esse sofrimento causado pela perda, separação ou término.

Antoniazzi, Dell'Anglio e Bandeira (1998) em seus trabalhos apresentam a divisão do coping em dois tipos, que são eles: o coping focalizado nas emoções e o coping focalizado no problema. No coping focalizado nas emoções os autores falam em um processo somático e/ou sentimentais, esses estão mais dirigidos a modificar os estados emocionais momentâneos dos sujeitos, reduzindo assim sensações físicas sentidas pelas pessoas no momento do stress. No modelo de coping focalizado no problema os sujeitos voltam-se para a situação estressora e tentam modificá-la, tentando assim alterar a situação vivenciada e diminuir o nível de tensão existente.

É possível observar que o coping está voltado para o bem-estar do sujeito, para o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que possam gerar sensação de conforto, podendo ser apenas estratégias simples como: assistir a um filme, ouvir uma música, praticar uma atividade física, ou como a remodelar a situação problema, repensar, adaptar, gerando conforto para o sujeito.

Segundo Worden (1998), existem quatro tarefas que o sujeito deve realizar durante o processo de luto, sendo elas:

Tarefa 1: aceitar a realidade da perda, mesmo havendo a sensação de que a mesma não ocorreu. Tarefa 2: elaborar a perda. Tarefa 3: ajustar-se novamente ao ambiente cujo a pessoa, relação ou objeto perdido já não

esteja mais ali. Tarefa 4: se reposicionar em termos emocionais e dar continuidade à vida. (WORDEN, 1998, p. 26).

Nesse sentido, para que o sujeito compreenda o processo que está vivenciando e qual dos dois tipos de estratégias citados anteriormente seguir, Folkman e Lazarus (1980) discorrem sobre dois tipos de avaliações que são feitas durante esse processo, a primeira é a avaliação primária, onde os sujeitos analisam os riscos de determinadas situações estressoras. Na avaliação secundária o sujeito observa os recursos e os caminhos que tem para enfrentar a situação, sendo assim, o que ocorre é que nas situações em que os indivíduos analisam como solucionáveis empregam o coping focalizado no problema, já nas situações que para eles não há solução fazem uso do coping focalizado nas emoções. O coping não tem por característica controle de situações estressoras, mas sim, a administração das mesmas e dos sentimentos do sujeito envolvido nesse sofrimento.

Com isso Marcondes et al. (2006) apresenta que nem sempre estas estratégias de coping são direcionadas a pensamentos positivos, eles apontam que muitas vezes após o término de relacionamentos os sujeitos tendem a desenvolver discursos nos quais diminuem, difamam ou menosprezam os seres dos quais se relacionavam anteriormente, como forma de enfrentamento a situação momentânea, na busca de convencer-se de que a perda não foi tão negativa para ela. Outros comportamentos que podem ocorrer nesse contexto são: afastamento das pessoas ou, ao contrário, a busca exacerbada por companhia, compondo assim um comportamento de enfrentamento da situação.

Além disso, é possível observar, como aponta Lima e Almeida (2016), que outra estratégia de coping observada após o término de relacionamento é a busca por reaproximação do antigo ciclo de amizade que o sujeito fazia parte antes do relacionamento, buscando refazer os laços de amizade que foram desfeitos, no desejo de realizar e dar sequência às atividades anteriormente rompidas pelo relacionamento. A dedicação ao trabalho, o uso de substâncias lícitas e ilícitas também podem estar presentes nesse momento de busca.

Portanto, é importante reafirmar o papel do psicoterapeuta neste contexto, visto que o mesmo vem fomentar discussões e reflexões acerca do momento vivenciado, facilitando a autonomia do sujeito, o desenvolvimento da criatividade, buscando o crescimento e evolução do mesmo, frente às novas experiências. Compreendendo que todos esses processos de sentimentos não se apresentam de forma linear e auxiliando no

desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que melhor se relacionem com a demanda do sujeito.

Nesse sentido, o objetivo da psicoterapia - em caso de demandas de luto e/ou adoecimentos psíquicos decorrentes de término de relacionamentos amorosos, está voltado para a identificação dos recursos disponíveis por parte do paciente e quais são as suas principais angústias e preocupações.

Remor (1999) recomenda que esses fatores anteriormente citados sejam definidos, priorizados e abordados levando em consideração a situação psíquica e emocional do paciente, bem como, a existência e participação de sua rede de apoio.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É notório que, na contemporaneidade e com o avanço das ciências psicológicas, os sujeitos conseguem compreender que os processos de luto fazem parte da vida e desenvolvimento de cada pessoa. No entanto, apesar desse conhecimento, o sofrimento decorrente do enlutamento pode se apresentar como sendo desgastante e desestruturante para o sujeito. Provocando grande dificuldade na capacidade do sujeito lidar com as mudanças em sua vida decorrentes da perda da pessoa, objeto, desejo ou objetivos que lhes eram de grande estima e valor.

Fez-se necessário, durante o trabalho, pontuar que os processos de luto não estão presentes apenas em relações onde houve a morte real e concreta da pessoa querida. Há processos de luto, e esses interessaram à criação e desenvolvimento desse trabalho, que são simbólicos e decorrentes do fim de relações afetivas e amorosas. Pois, em cada história de vida o processo de luto pode enveredar por diferentes desfechos, inclusive no adoecimento psíquico.

Para compreender como isso ocorre, o presente trabalho se apresentou como sendo uma tentativa de expor, com base no arcabouço teórico da Psicologia, as formas em que os relacionamentos amorosos têm se apresentado ao longo da história, bem como, as principais características do processo de enlutamento decorrente do fim dessas relações.

Buscou-se também, no presente trabalho, compreender e discutir quais e como funcionam as estratégias de enfrentamento do luto decorrente do fim de relacionamentos amorosos por parte de pessoas que vivenciam esse tipo de sofrimento diante de perdas.

A compreensão do papel e da importância dos relacionamentos amorosos na constituição e desenvolvimento dos sujeitos, bem como, o entendimento de como funcionam os processos onde há luto em fins de relacionamentos amorosos se faz importante e necessário na busca de um olhar psicológico e clínico mais apurado e crítico acerca de como se constroem essas relações de sofrimento, possibilitando maior capacidade do profissional de ajudar o paciente a compreender e enfrentar esses sofrimentos, elaborando estratégias de enfrentamento que mais se adéquem a sua realidade e situação.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Tiago.; LIMA, R.D. **O Poder do Ex em Minha Vida: Sobre a Influência das Relações Cíclicas no Cotidiano das Relações Amorosas.** Pensando Famílias, v. 20. 2016.
- ALMEIDA, Thiago. **Relacionamentos amorosos: o antes, o durante e o depois.** 22. ed. São carlos: Compacta; gráfica e editora, 2016.
- ANTONIAZZI, Adriane Scomazzon; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BANDEIRA, Denise Ruschel. **O conceito de coping: uma revisão teórica.** Estudos de psicologia. Natal, v. 3, ed. 2, 1998.
- ARAÚJO, M.F. **Amor, casamento e sexualidade: velhas e novas configurações.** Psicologia: Ciência e Profissão, Brasília, v. 22, ed. 2, 2002.
- ARRUDA, D.P. **"Parece que falta um pedaço da gente": tecendo histórias sobre o desenlace conjugal.** Orientador: Prof. Dr. Ricardo José Soares Pontes. 2015. 225 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Universidade Federal do Ceará - Faculdade de Medicina, p. 16, 2015.
- BASTOS, V.; ROCHA, J.C. Os Efeitos da Perda de um Relacionamento Amoroso em Estudantes do Ensino Superior. **13th European Congress of Psychology**, Stockholm, p.6, 2013.
- BASTOS, V.; ROCHA, J.C.; ALMEIDA, T. **Os Efeitos Do Rompimento De Um Relacionamento Amoroso Em Estudantes Universitários.** Psicologia, Saúde & Doenças, Portugal, v. 20, ed. 2, 2019.
- BRAZ, M.S. **Prevenção de luto complicado em cuidados paliativos:** percepções de saúde acerca de suas contribuições nesse processo. Orientador: prof^a. Dra. Maria Helena Pereira Franco. 2013. 92 f. Mestrado em Psicologia Clínica (Psicologia) - Puc, São Paulo, 2013.
- BRONINI, B.C. **O rompimento dos relacionamentos afetivos-sexuais e suas resultantes.** VIII jornada apoiar: promoção de vida e vulnerabilidade social a américa latina: reflexões e propostas, 2010.
- FOLKMAN, S; LAZARUS, R. S. **Uma análise do enfrentamento em uma amostra comunitária de meia-idade.** *Jornal de Saúde e Comportamento Social.* 1980.
- FREITAS, J. L. **Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva.** Revista da Abordagem Gestáltica, 19(1). Recuperado de <https://goo.gl/NCr9vr> Freitas, J. L., & Michel, L. 2018.
- GIL, A.C. et al. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2002.
- GOMES, L. B.; GONÇALVES, J. R. **Processo de luto: a importância do diagnóstico diferencial na prática clínica.** Revista de ciências humanas, vol.49, n.02. Florianópolis, 2015.
- LEVY, L; GOMES, I.C. **Relações amorosas: rupturas e elaboração.** Tempo psicanalítico, rio de janeiro, v. 43, ed. I, 2011.

MARCONDES, M.V; TRIERWEILER, M.; CRUZ, R. M. **Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso.** Psicologia ciência e profissão, vol.26, n.1. Santa Catarina, 2006.

REMOR, E. A. **Abordagem psicológica da Aids através do enfoque cognitivo comportamental.** Psicologia: Reflexão e Crítica, 12(1), 1999. ROSA, H.R; VALENTE, M.L.L.C; OLIVEIRA, M. **A vivência do luto em decorrência do término de relacionamentos amorosos.** Estudos, ed. 17, 2013.

VALENTE, M.L.L.C; GOIA, T. R. **Estudos sobre vivência o luto em adolescentes e sua manifestação em decorrência do término de um relacionamento amoroso.** IX congresso internacional de saúde mental e direitos humanos, Buenos Aires, 2010.

WORDEM, J.W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto:um manual para profissionais de saúde mental.** São Paulo. Roca. Ed.4.2013.

_____. **Terapia do Luto.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.