

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

SUZIKELI ALENCAR DA SILVA

O DIVÓRCIO NA PERSPECTIVA FEMININA

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

SUZIKELI ALENCAR DA SILVA

O DIVORCIO NA PERSPECTIVA

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof.Me.Joel Lima Junior

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

SUZIKELI ALENCAR DA SILVA

O DIVORCIO NA PERSPECTIVA

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 06/12/2022

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof.Me.Joel Lima Junior

Membro: Profa.Me.Larissa Maria Linard Ramalho/UNILEAO

Membro: Profa.Esp.Cicera Jaqueline Sobreira Andriola/UNILEAO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

O DIVÓRCIO NA PERSPECTIVA FEMININA

Suzikeli Alencar da Silva ¹

Joel Lima Junior ²

RESUMO

O amor possui diversas maneiras de expressão, podendo ser amor paterno, amor fraterno, amor próprio, o amor entre amigos e amor entre casais. Ou seja, há diversas formas para amar. O amor tem fundamental importância tendo em vista que pode melhorar a sensação de ausência de suporte, podendo se transformar em segurança, autoestima e confiança. Assim, o objetivo geral do presente trabalho é entender o processo de luto em que as mulheres enfrentam após o término de um relacionamento e do divórcio, levando em consideração todas as decisões e consequências enfrentadas por elas após o fim de uma relação e de um divórcio. A abordagem da pesquisa é qualitativa, básica e bibliográfica, pois tem por objetivo principal interpretar o fenômeno observado e compreender de forma mais profunda seu significado. Os bancos de dados utilizados foram o Scielo, o Google Acadêmico e o PepSIC. Desta forma, foi possível concluir que o processo de divórcio para as mulheres pode ser mais difícil, pois exige ressignificações, busca pelo encontro de si mesma e acolhimento.

Palavras-chave: Relacionamento Conjugal. Divórcio. Luto. Mulher.

ABSTRACT

Love has several ways of expression, which can be paternal love, brotherly love, self-love, love between friends and love between couples. That is, there are many ways to love. love is of fundamental importance considering that it can improve the feeling of lack of support, which can be transformed into security, self-esteem and confidence. Thus, the general objective of the present work is to understand the grieving process that women face after the end of a relationship and divorce, taking into account all the decisions and consequences faced by them after the end of a relationship and a divorce. The research approach is qualitative, basic and bibliographical, as its main objective is to interpret the observed phenomenon and understand its meaning in a deeper way. The databases used

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: suzikelialencar26@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: joellima@leaosampaio.edu.br

were Scielo, Google Scholar, PepPSIC. In this way, it was possible to conclude that the divorce process for women can be more difficult, as it requires reframing, seeking to find oneself and acceptance.

Keywords: Marital Relationship. Divorce. Mourning. Women.

1 INTRODUÇÃO

O amor possui diversas maneiras de expressão, podendo ser amor paterno, amor fraterno, amor próprio, o amor entre amigos e amor entre casais. Ou seja, há diversas formas para amar. E essas formas, de acordo com Bolwby (2006) se dá através da formação de vínculos afetivos.

Não há a possibilidade de esquivar-se de que a vida humana seja permeada de experiências de perda e separação. Essas experiências caminham juntamente com a humanidade desde o nascimento dos indivíduos, possuindo diversas características e versões ao longo da vida, como: a perda de um ente querido, a saída dos filhos de casa, a aposentadoria e o fim de relacionamentos, sejam amorosos ou não. Todas essas questões permeiam um luto que necessita ser elaborado.

Comumente encontra-se na literatura nacional e estrangeira o luto como perda decorrente da morte, sendo muito difícil ser encontrado informações sobre processos de lutos por outras perdas. Ou seja, o luto que ocorre por meio da quebra de vínculos não é muito retratado ou pesquisado.

Dessa forma, o luto que não é reconhecido é algo a ser explorado, tendo em vista que o reconhecimento social dele em situações de outras perdas precisa ser examinado, como o luto decorrente do divórcio. Mesmo com os altos níveis de divórcios, a literatura normalmente não disserta sobre os sentimentos e pensamentos da pessoas separada, não abordando sobre causas e consequências do processo que dissolve os vínculos afetivos.

Nesse sentido, Parkes (2009, p. 13) aduz que “talvez não seja o amor que faça o mundo girar, mas ele é uma fonte de segurança, autoestima e confiança da maior importância. Sem esses suportes, nós nos sentimos, e de fato estamos, em perigo”. Isto é, o amor tem fundamental importância tendo

em vista que pode melhorar a sensação de ausência de suporte, podendo se transformar em segurança, autoestima e confiança.

Dessa forma, pode-se perceber que o sofrimento das pessoas quando se separam daqueles que tinham grande significado na sua vida. Normalmente, se ouve algumas frases como, 'onde foi que errei pra ele (a) me deixar?'; 'minha vida acabou'; 'agora não quero mais ninguém!'. Assim, pode-se imaginar o tamanho da força desse amor ou dor que consome e dilacera corações. Que vínculo amoroso é este que deixa aquele que sofre sentindo-se arrasado, com um sentimento de vazio ou de falta de um pedaço? Com o rompimento amoroso, o que será que o outro leva daquele que sofre por amor?

Dessa forma, o objetivo geral do presente trabalho é entender o processo de luto em que as mulheres podem enfrentar após o divórcio, levando em consideração todas as decisões e consequências enfrentadas por elas após o fim de uma relação e de um divórcio.

O texto que segue foi estruturado da seguinte forma: o primeiro tópico trata sobre a fragilidade das relações atuais tendo em vista a maneira fácil de estabelecer e desfazer-se dos vínculos afetivos sem considerar os vários aspectos que os uniram. O segundo tópico aborda sobre o papel da mulher na sociedade contemporânea, tratando sobre a sociedade patriarcal na qual a mulher está inserida. Já o terceiro tópico versa a respeito do luto frente ao processo de divórcio, como as mulheres enfrentam o luto, quais maneiras se utilizam para passar por esse processo, com ajudas externas e internas.

2 METODOLOGIA

O presente artigo em relação à sua abordagem metodológica pode ser apresentado como uma pesquisa qualitativa, pois os métodos qualitativos, de acordo com Gerhardt e Silveira (2009 p. 32):

[...] buscam explicar o porquê das coisas, exprimindo o que convém ser feito, mas não quantificam os valores e as trocas simbólicas nem se submetem à prova de fatos, pois os dados analisados são não-métricos (suscitados e de interação) e se valem de diferentes abordagens.

Dessa maneira, foi escrito por meio do procedimento bibliográfico descritivo com uma abordagem qualitativa dos dados visto que “a pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites.” (FONSECA, 2002 p.32)

A abordagem da pesquisa é qualitativa, básica e bibliográfica, pois tem por objetivo principal interpretar o fenômeno observado e compreender de forma mais profunda seu significado. Os bancos de dados utilizados foram o Scielo, o Google Acadêmico e o PepSIC. A coleta de dados foi feita por meio de levantamentos bibliográficos, utilizando os seguintes descritores: Relacionamento conjugal, Divorcio, Luto, Mulher entre os meses agosto e novembro de 2022.

Os critérios de seleção dos textos foram priorizados textos dos últimos 05 anos, no entanto para textos clássicos não se colocou nenhuma data que limitasse a utilização dos mesmos.

3. CONSIDERAÇÕES ACERCA DAS RELAÇÕES CONJUGAIS

Dessa forma, Hooks (2020, p. 94) traz a ideia de um amor real como uma ação transformadora, que pode ser permeado desde a infância, chamando de ética amorosa. Essa ética amorosa é pautada em uma junção de “confiança, compromisso, cuidado, responsabilidade, conhecimento e responsabilidade”

Nessa perspectiva, Magalhães (2003 *apud* FERES- CARNEIRO, 2010) o casamento para o homem está relacionado a “constituição de família”, já para a mulher o casamento é tido como “relação amorosa”. Com isso, diante do divórcio os cônjuges podem vivenciar sentimento de luto por causa do fim da união, mesmo que estivesse pior antes da separação.

O luto ocorre pela tristeza da perda do casamento que pode iniciar antes mesmo da separação definitiva. No momento do divórcio, a maioria das pessoas podem relatar sentimentos de angústia intensa, depressão, dúvidas e mudança constante no humor. Apesar de que uma separação pode ocorrer de forma rápida, estudos mostram que o processo de recuperação psicológica da crise do divórcio leva cerca de dois anos para ter uma resolução satisfatória (AHRONS, 1980; HETHERINGTON, 1991)

Alguns estudos relatam uma maior possibilidade das mulheres realizarem mudanças, assim como de romperem o casamento (FÉRES-CARNEIRO, 2010). Nesta tomada de decisão, a mulher pode enfrentar sentimento de culpa, principalmente se o casal possui filhos, o que intensifica a dúvida da separação.

A pessoa, ao tomar a iniciativa, poderá sentir-se causadora de sofrimento aos filhos, a si própria e até mesmo ao cônjuge de quem está separando-se, principalmente se esse mostra-se muito fragilizado com a possibilidade do divórcio. De modo similar, pode ocorrer o medo e a incerteza diante do futuro da vida de divorciado, com os sentimentos de abandono, de solidão e de vazio pela perda da relação conjugal.

Nos dias atuais, as mulheres ganharam espaço no campo profissional e educacional, além de várias conquistas que transformaram o cenário social. A maternidade e a virgindade já não são mais padrões de condutas valorizadas, como já foram em outra época. A sociedade possui vários modelos de família, com um declínio do patriarcado, mesmo assim, ainda pode-se ver mulheres tendo relações conjugais assimétricas, vivenciando caladas, humilhações e cobranças que tendem a levar a um tipo de vida sem sentido e talvez ao adoecimento (VALE, 2018).

Porém, no passado, um dos maiores eventos da sociedade patriarcal era o casamento, que poderia durar até 7 dias. Com isso, Freyre (2006, p. 432) aduz que:

Preparava-se com esmero a “cama dos noivos” – fronhas, colchas, lençóis, tudo bordado a capricho, em geral, por mãos de freiras; e exposto no dia do casamento aos olhos dos convidados. Matavam-se bois, porcos, perus. (...) Os convivas eram em tal número que nos engenhos era preciso levantar barracões para acomodá-los. Danças europeias nas casa grande. Samba africano no terreiro. Negros alforriados em sinal de regozijo. Outros dados à noiva de presente ou de dote: “tantos pretos”, “tantos moleques”, uma “cabrinha”.

Com isso, após o casamento, à noiva restava confinamento, muitos filhos e envelhecimento precoce. Esposas morriam jovens logo após o parto, se não havia morte, ficavam matronas de maneira muito rápida, aos 18 anos, transformando-se em senhoras (FREYRE, 2006).

Para Koch e Rosa (2010) às questões sócio-culturais se faz importantes na manutenção de casamentos desajustados, principalmente em culturas e classes sociais em que a mulher tem uma educação rígida em relação ao casamento, não tendo uma vida pessoal independente, nem mesmo profissionalmente, além disso, muitos casamentos mantêm-se pela extrema dependência afetiva dos cônjuges um do outro, que faz com que desajustes intensos no casamento sejam tolerados, de modo que a tristeza pela perda do casamento seja intensa ou até insuportável, não permitindo uma separação mesmo que os problemas conjugais sejam vários.

Existem ainda situações em que a mulher vivencia a submissão mediante ameaças verbais ou insinuações. Estas situações, muitas vezes não são reconhecidas como violência, e talvez por esse motivo, alguns estudos demonstram que as mulheres silenciam alguns tipos de violência, tais como a sexual e a psicológica por medo ou vergonha ou por não serem reconhecidas pelas mulheres como sendo violência. Essas mulheres, vitimadas, apesar de viverem relações desgastadas, cheias de brigas e conflitos, acabam muitas vezes justificando a violência por parte do marido por fatores externos como pobreza, desemprego e alcoolismo (GIMENIS, 2010).

3.1. O PROCESSO DE DIVÓRCIO

De início, é necessário aduzir que todo indivíduo tem o seu processo de separação com formas e intensidades diversas, isto é, de acordo com Caruso (1989) o rompimento irá provocar sentimentos diferentes em cada pessoa. Assim, rebeldia ou conformação podem ser experienciado, dependendo da história, da maneira de perceber o mundo e de como os indivíduos se relacionam.

Dessa forma, Cavanellas (2001) explica que o indivíduo quando passa por essa experiência se descobre só, podendo vivenciar momentos de solidão e abandono. Entretanto, em alternativa, o divórcio acaba sendo um lugar de ponto de partida, onde se pode experienciar novas maneiras de levar a vida, repensar comportamentos e comunicar-se consigo para dar vazão a recalcular rotas e perceber limites intelectuais e emocionais.

Com o passar do tempo as relações de gênero foram esmaecendo, tendo em vista que, a identidade da mulher parou de ser baseada apenas em casamento e maternidade. Assim, a mulher na sociedade hodierna passa a ter outras aspirações, podendo reformular seus rumos de maneira permanente, ganhando autonomia e a livre escolha no casamento passou a ser uma prática perdendo a característica de princípio (VAISTSMAN, 1994).

Assim, com a premissa de uma crise, os envolvidos na relação de início tentam negá-la, procurando não confrontar possíveis decepções. Assim, quando há a separação, os cônjuges sentem emoções com muita intensidade. Lemaire (2005) observa que alguns sujeitos procuram de maneira desesperada continuar com o modelo fusional presente nas etapas que se desenvolvem antes do tempo da vida em cada relação amorosa que fincam, o que dificulta o trabalho de luto após o fim da relação.

Dessa forma, Ferés- Carneiro (1998, p. 382) aborda que as questões de individualidade e conjugalidade tornam-se um dos conflitos que caracteriza o casamento contemporâneo:

Os ideais contemporâneos de relação conjugal enfatizam mais a autonomia e a satisfação de cada cônjuge do que os laços de dependência entre eles. Por outro lado, constituir um casal demanda a criação de uma zona comum de interação, de uma identidade conjugal. (...) Se por um lado, os ideais individualistas estimulam a autonomia dos cônjuges, enfatizando que o casal deve sustentar o crescimento e o desenvolvimento de cada um, por outro, surge a necessidade de vivenciar a conjugalidade, a realidade comum do casal, os desejos e projetos conjugais.

Levy e Gomes (2011, p. 47) observam a partir da premissa expressada anteriormente que "quando isto ocorre, vivem a dor de uma ferida narcísica e colocam em questão sua capacidade de ser amado, duvidando de seu próprio valor. O ressentimento e o ódio pela perda das ilusões depositadas no casamento ou no parceiro provocam um desejo de aniquilar o outro".

Todavia, de acordo com Travis (2003), mesmo que as metamorfoses sejam necessárias, o divórcio traz o sentimento de perda e sofrimento, tendo em vista que diversas questões foram marcantes para o casal.

Alguns autores como Ahrons (1980) e Hetherington (1991) aduzem que o período de ajustamento pós-divórcio pode ser de 2 a 3 anos. Já Souza e Ramires (2006) afirmam que tal período abarca tensão e sofrimento. Assim sendo, quando essa crise inicial passa, os indivíduos tendem a começar a apreciar sua liberdade com sentimentos de autovalorização e autonomia. Conforme Wagner e Féres-Carneiro (2000) a separação pode ser observada como uma oportunidade nova para voltar à vida.

Embora não se apresente da mesma forma, para todas as pessoas que vivenciam o divórcio, Brown (2001) divide o processo em três fases: o primeiro ano da separação, sendo um período de confusão e crise; o segundo ano é o realinhamento, sendo uma fase de mudança, a qual as questões econômicas, sociais e extrafamiliares se (re)organizam entre o segundo e o terceiro ano; e finalmente, a terceira fase é a de estabilização, havendo uma reestruturação do sistema familiar.

A separação possui um processo complicado, pois a identidade conjugal que foi construída durante o casamento desfaz-se aos poucos. Com isso, Caruso (1989) aborda que a separação pode ser

uma das experiências que mais doem, sendo um processo extremamente complicado, o qual vive-se de maneiras distintas, etapas distintas e níveis distintos.

3.2 O LUTO FRENTE AO PROCESSO DE DIVÓRCIO

Kovács (1992) aduz que o processo de luto expressa uma questão de rompimento relacionado a um investimento afetivo e quanto maior esse investimento, maior será a dor da pessoa que está enlutada para se afastar do objeto perdido. Assim, corrobora com o pensamento de Bolwby (2004, p. 463) o qual afirma que “se há vínculo, existe separação, decorrendo daí angústia, como reação ao risco de perder o objeto, e a dor do luto, como reação à perda efetiva.”

Assim, Féres-Carneiro (1998, p. 384) expressa que:

Embora o divórcio possa ser, às vezes, a melhor solução para um casal cujos membros não se consideram capazes de continuar tentando ultrapassar suas dificuldades, ele é sempre vivenciado como uma situação extremamente dolorosa e estressante. A separação provoca nos cônjuges sentimentos de fracasso, impotência e perda, havendo um luto a ser elaborado. O tempo de elaboração do luto pela separação é quase sempre maior do que aquele do luto por morte.

Conforme Giusti (1987, p. 36) o caminho pessoal e subjetivo que leva um indivíduo a se conscientizar do não funcionamento do casamento é algo muito complicado e sofrido, sendo carregada da tentação de procurar desmentidos para o próprio sentir”. Assim, após uma visão clara da crise, inicia-se um período de incerteza. Esse período é desgastante e de acordo com o autor:

O indivíduo começa a sentir-se corroído pela dúvida e pela esperança de ter interpretado mal as coisas, apesar de seu mal-estar reiteradamente confirmar a exatidão das conclusões a que chegou. Todavia, continua a adiar uma decisão definitiva, na esperança secreta de que um milagre o faça voltar aos felizes tempos (GIUSTI, 1987, p. 36)

Tal processo, segundo Worden (2013), necessita ser vivenciado/elaborado através de algumas tarefas, sendo elas: a) aceitar a realidade da perda; b) processar a dor do luto; c) ajustar-se a um mundo sem a pessoa morta; e por último d) encontrar conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início da uma nova vida.

A primeira tarefa se baseia em vivenciar a realidade, percebendo que talvez não tenha a possibilidade de reencontro e para chegar a essa aceitação toma muito tempo, tendo em vista que, necessita de uma aceitação intelectual e emocional. (WORDEN, 2013).

A segunda tarefa é processar a dor do luto. Esta tarefa precisa ocorrer para que o indivíduo possa trabalhar o sofrimento porque ele pode se desenvolver através de sintomas físicos (WORDEN, 2013). Dessa forma, Parkes (1972, p. 173) aduz que “se é necessário ao enlutado passar pelo sofrimento do luto para ter a resolução deste, qualquer coisa que continuamente permita que a pessoa evite ou suprima a dor pode prolongar o curso do luto.”. Isto é, os indivíduos não vivenciam o luto com a mesma intensidade em relação ao sofrimento, porém, não é possível perder alguém que se tem um vínculo e não sofrer minimamente.

A terceira tarefa é a de ajustar-se a um mundo sem a outra pessoa. Para que isso ocorra existem os ajustes internos, ajustes externos e ajustes espirituais. Os ajustes externos são a forma como o luto comove o cotidiano de maneira geral. Os ajustes internos são como a morte afeta o interior de cada indivíduo. Já os ajustes espirituais demonstram como a morte instiga crenças, valores e pressupostos da pessoa sobre o mundo (WORDEN, 2013).

Por último, a quarta tarefa é encontrar a conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida, isto é, é necessário permitir encontrar um lugar para a pessoa que faleceu, pois o enlutado pode continuar conectado a ela, porém de um jeito que poderá seguir sua vida (WORDEN, 2013).

Todavia, a sociedade observa o luto apenas como aquele da separação definitiva, que é o luto da morte. Assim, muitas literaturas não reconhecem o luto como uma experiência de perda (CASELLATO, 2005). Com isso, Maldonado (2000, p. 133) aborda que, “o luto não é apenas pela perda do parceiro, mas também pela quebra de expectativas e ideias sobre o casamento. A separação desmancha o ideal que vem da infância e dos contos de fada.”

Ducati (2005) alerta que a situação de separação entre parceiros amorosos pode apontar um risco para o luto complicado, devido à separação como vivência de luto não ser reconhecida como tal, embora a relação seja reconhecida socialmente. No processo de separação, várias são as perdas que

precisam ser elaboradas, como a perda da conjugalidade, dos ideais, da família sonhada, dos bens materiais, da identidade, do status.

Fukumitsu (2013) declara que a perda de uma pessoa querida pode abrir uma ferida existencial, uma lesão que necessitará de tempo para fechar, e que precisa ser compreendido como um processo de ajustamento. Ressalta que o luto deve ser entendido como um momento de crise, um processo em busca de fechamento, de cicatrização, de sobrevivência e de recomeço. Pela ótica da psicologia, o luto é visto como um processo e não como um estado. O luto não é algo definido e estático; é, sobretudo, um processo uma experiência que cada pessoa vivência singularmente, ainda que sejam observadas certas semelhanças. O luto é uma experiência inevitável dentro de ciclo vital, experimentado ante as perdas. É um período necessário para o florescimento de uma nova fase da vida. Portanto, o luto não pode ser visto unicamente pelo conjunto de sintomas que surgem após uma perda e que desaparecem depois; deve ser considerado uma experiência de vida singular digna de cuidado e respeito (SOUZA, 2016).

Destarte, Hooks (2021) evidencia que o processo de luto é importante pois é uma permissão para sentir a perda das pessoas que amamos, sendo “uma expressão do nosso compromisso, uma forma de comunicação e comunhão”. Nesse sentido, percebe-se que a autora a partir dessa maneira de enfrentamento, se apegando a essa afirmação de possibilidade sobre o amor lhe servia de âncora para sair do luto. Como também é importante que se possa desapegar-se de tal sentimento reconciliando-se com a realidade de que aquela pessoa se foi.

Dessa forma, a tomada de decisão para rompimento de um casamento para a mulher pode ser acompanhada por um sentimento de culpa, principalmente se ela possui filhos (os), tal questão aumenta a dúvida em relação ao divórcio (MOREIRA; FONSECA, 2014). De acordo com Koch e Rosa (2010) há várias razões para o rompimento de um casamento, como: perda do amor; presença de um relacionamento extraconjugal; esfriamento sexual; brigas constantes; atos de violência; interferência dos sogros; ausência de dedicação ao casamento; entre outros.

Moreira e Fonseca (2014, p. 3/4) expressam que:

A pessoa, ao tomar a iniciativa, poderá sentir-se causadora de sofrimento aos filhos, a si própria e até mesmo ao cônjuge de quem está separando-se, principalmente se esse mostra-se muito fragilizado com a possibilidade do divórcio. De modo similar, pode ocorrer o medo e a incerteza diante do futuro da vida de divorciado, com os sentimentos de abandono, de solidão e de vazio pela perda da relação conjugal.

Nos tempos modernos, as mulheres vêm ganhando espaço no âmbito profissional e educacional, porém, sabe-se que não é o suficiente, ainda há muito para se conquistar. Assim, questões sócio-culturais são princípios importantes quando se trata de casamentos muito desajustados, principalmente em culturas e classes sociais em que a mulher ainda tem uma educação rígida em relação ao casamento, muitos casamentos mantêm-se pela extrema dependência afetiva dos cônjuges, que faz com que desajustes intensos no casamento sejam tolerados, de modo que a tristeza pela perda do casamento seja intensa ou até insuportável, não permitindo uma separação mesmo que os problemas conjugais sejam vários (MOREIRA; FONSECA, 2014).

Com isso, é possível perceber que ainda ocorrem situações nas quais as mulheres são altamente submissas por causa de ameaças verbais ou insinuações. Tais questões, não são observadas como violência. Por esse motivo, o estudo de Rangel (2008) expressa sobre o silenciamento diante desse tipo de violência, como a física, psicológica e a sexual, por medo ou vergonha.

Nesse sentido, é possível perceber que fins de relacionamentos amorosos podem ser estressantes, os quais podem desencadear bastante sofrimento para a pessoa que vivencia. A mulher precisa buscar formas de lidar com tal perturbação e/ou amenizá-la por meio de estratégias intra ou interpessoais, as quais são denominadas de *coping*, sendo essas estratégias potencializadoras do processo de ressignificação daquela vivência.

Assim, de acordo com Lazarus e Folkman (1984), o *coping* são respostas cognitivas que têm como principal fundamento proteger o organismo de situações que estressam por meio de ações e pensamentos. Com isso, pode-se perceber que o *coping* são mecanismos de adaptação o qual permite a sobrevivência da espécie.

Tais mecanismos, podem ser divididos em dois processos, o interno ou externo. Este, é o qual a mulher não precisa de outras pessoas para realizar, como a racionalização, cognição social e regulação emocional. A racionalização possui 6 dimensões:

[] o propósito (busca consciente de realização de objetivos), calculabilidade (capacidade de adequação de meios e fins), controle (quando a ação é desenvolvida de forma autônoma), coerência lógica (quando não apresenta contradições), universalidade (quando abstração, generalidade e impessoalidade se opõem ao particularismo) e sistematicidade (quando as partes da organização estão integradas visando à consecução dos fins almejados) (SELL, 2012 *apud* ARAUJO FILHO, 2022, p. 3)

De acordo com Fiske e Taylor (2013) a cognição social investiga a maneira como os indivíduos compreendem as outras pessoas e elas mesmas no ambiente social. Já a regulação emocional é definida por Pires (2014) como uma estratégia de enfrentamento para saber lidar com as emoções de forma adaptativa que pode reduzir a intensidade das emoções.

De outra forma, o processo externo envolve o apoio social, criação de vínculos e utilização de instrumentos psicológicos. Por meio do apoio social é possível que a mulher sinta-se cuidada, amada, estimulada e valorizada, sentindo-se também pertencente a uma rede de comunicação e obrigação mútua (BIN *et al.*, 2014).

Ainda conforme Maldonado (2000) o divórcio é o último nível da decisão de se separar. Além disso, a retirada da aliança é considerada um ritual de que as pessoas passam para elaborar o término do casamento, aduzindo que:

Tirar a aliança é também um aspecto importante desse processo, sentido de maneiras diferentes pelas pessoas. A aliança é o símbolo visível do compromisso do casamento, revestido de forte significado para algumas pessoas. Há quem tire a aliança na etapa final do casamento, até como um modo de confirmar a decisão de separar-se; há quem continua usando a aliança tempos depois da separação “por não ter se acostumado com a idéia” ou como escudo protetor, que confere respeitabilidade; há quem devolva a aliança ao parceiro; há quem a guarde indefinidamente ou a transforme em jóia (MALDONADO, 2000, p. 132).

Sendo assim, por meio dessas alternativas de enfrentamento a mulher torna-se capaz de se mobilizar contra ao que ocorre comumente após o término de uma relação, tendo em vista que, de acordo com Marcondes *et al.* (1995 apud MALDONADO, 2006) quando a mulher está enfrentando incerteza, medo e insegurança pode ser capaz de atitudes ilógicas, irracionais e impulsivas.

Mesmo com o sofrimento e a dificuldade de adaptação, a separação é um processo transformador, pois viabiliza o resgate de aspectos de si mesmo e reconstrói o significado de vida, pois, o divórcio é uma oportunidade de crescimento pessoal e de reencontro consigo. Porém, pode significar estagnação, tendo em vista que a pessoa separada pode se entregar à mágoas e ressentimentos, não procurando caminhos diversos para enfrentar tais processos.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo teve como objetivo entender o processo de luto em que as mulheres enfrentam após o término de um relacionamento, levando em consideração as decisões e consequências enfrentadas por elas. Aduziu sobre as relações conjugais, relacionamentos amorosos, casamento, o conceito de família e quais são os sentimentos que mais aparecem durante essas relações e os que surgem com o fim delas.

Dessa forma, foi discutido sobre como ocorre o processo de divórcio, no qual foi possível perceber um processo de luto onde não há morte real, há a morte em vida. Assim, há um sentimento de desprezo e abandono e a mulher passa por um processo de habituação, porém, podem ser diferentes em cada uma, sendo único e singular.

Assim, há o luto frente ao processo divórcio. Como foi visto, o luto frente ao processo de divórcio é individual e há várias formas de enfrentamento para um processo tão difícil que podem ser internas ou externas, facilitando o enfrentamento do luto, resolvendo problemas advindos do divórcio e regulação das emoções.

Assim, tendo em vista os desafios encontrados nos fins de relacionamentos amorosos e seus impactos dentro de uma perspectiva feminina, o atual trabalho procurou ordenar as mais importantes medidas usadas para o enfrentamento de um término de relacionamento amoroso. Com isso, as estratégias de enfrentamento usadas são racionalização/avaliação cognitiva e o apoio social, estando em duas categorias: internas e externas, de maneira respectiva.

Dessa maneira, se consegue perceber que as estratégias de enfrentamento ocorridas após o término de relacionamento são, de maneira individual, meios poderosos para reduzir os danos advindos desse processo. Portanto, é possível supor, com base nos achados, que a utilização de mais de uma estratégia, realizadas simultaneamente, poderia aumentar de forma notável a probabilidade de uma melhora eficaz. É possível combinar, por exemplo, a racionalização com um apoio social; mesmo sendo estratégias presentes em espectros diferentes, uma envolvendo fatores internos e a outra fatores externos, são extremamente compatíveis e por isso podem ser realizadas em conjunto.

Por meio do artigo foi possível constatar que o processo de luto que ocorre por causa da separação amorosa é algo individual. O divórcio é experimentado de jeito único por cada indivíduo e provoca várias reações e sentimentos como: tranquilidade, euforia, alívio, sensação de liberdade,

atordoamento, raiva, tristeza, medo, entre outros. Com isso, conclui-se que o processo de divórcio para as mulheres pode ser mais difícil, pois exige ressignificações, busca pelo encontro de si mesma e acolhimento.

REFERÊNCIAS

AHRONS, C. R. Redefining the divorced family: A conceptual framework for postdivorce family system reorganization. **Social Work**, 1980 p. 437-441.

BIN, G.; COSTA, M. C. S.; VILA, V. da S. C.; DANTAS, R. A. S.; ROSSI, L, A. Significados de apoio social de acordo com pessoas submetidas à revascularização do miocárdio: estudo etnográfico. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.67, n.1, p.71-77, 2014. doi: 10.5935/0034-7167.20140009.

BOWLBY, J. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

BROWN, F. H. (2001). A família pós-divórcio (M. A. V. Veronese, Trad.). In B. Carter & M. McGoldrick (Eds.), *As mudanças no ciclo de vida familiar: Uma estrutura para a terapia familiar* (pp. 321-343). Porto Alegre, RS: Artmed. (Original publicado em 1980).

CARUSO, I. **A separação dos amantes, uma fenomenologia da morte**. São Paulo: Diadorim Cortez. (Originalmente publicado em 1968). 1989.

CASELLATO, g. Luto não reconhecido: um conceito a ser explorado. **Dor silenciosa ou dor silenciada**, p. 19-33, 2005.

CAVANELLAS, L. B. A dor: ligação existencial entre o terapeuta e cliente. **Revista de Gestalt** 10: 25-29. 2001.

FONSECA, J. J. S. **Apostila de metodologia da pesquisa científica**. João José Saraiva da Fonseca, 2002.

ARAUJO FILHO, E. S. et al. COMO SUPERAR UM TÉRMINO DE RELACIONAMENTO: UMA REVISÃO NARRATIVA. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 3, p. 03, 2022.

DUCATI, D. C. P. O luto pela separação nas relações amorosas. In: CASELLATO, G. (Org.) *Dor silenciosa ou silenciada?* Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade. Campinas: Livro Pleno, 2005.

FÉRES-CARNEIRO, T. Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 11, 1998.

FISKE, S. T.; TAYLOR, S. E. **Social cognition: From brains to culture**. Sage, 2013.

FOLKMAN, S. Stress, Health, and Coping: synthesis, commentary, and future directions [Estresse, saúde e enfrentamento: síntese, comentários e direções futuras]. Oxford University Press, 2012.
<http://dx.doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195375343.013.0022>

FREYRE, G. *Casa-grande e senzala*. São Paulo: Global, 2006.

FUKUMITSU, K. O (Org.). **A clínica, a relação terapêutica e o manejo em Gestalt-terapia** (pp.83-102). São Paulo: Summus. **2015**.

GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Plageder, 2009.

GIUSTI, E. *A arte de separar-se*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1987

Hetherington, E. M. (1991). The role of individual differences and family relationships in children's coping with divorce and remarriage. In P. A. Cowan & M. Hetherington (Eds.) *Family transitions* (pp. 165-194). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum

HETHERINGTON, E. M.. The role of individual differences and family relationships in children's coping with divorce and remarriage. In P. A. Cowan; M. Hetherington (Eds.) **Family transitions** (pp. 165-194). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum. 1991.

HOOKS, B. **Tudo sobre o amor: novas perspectivas**. Editora Elefante, 2021.

KOVÁCS, M. J. Morte e desenvolvimento humano. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. Springer publishing company, 1984.

Lemaire, J.-G. (2005). *Comment faire avec la passion*. Paris: Payot & Rivages.

LEVY, L.; GOMES, I. C. Relações amorosas: rupturas e elaborações. **Tempo**

MALDONADO, M. A. C. Percepciones frente al divorcio de los padres y nivel de adaptabilidad en un grupo de adolescentes de Trujillo. **Pueblo Continente**, v. 27, n. 1, p. 191-199, 2016.

MALDONADO, M. T. P. **Casamento--término e reconstrução**. Vozes, 1986.

MOREIRA, M. R. S. Divórcio no contexto atual: aspectos relevantes a partir da visão feminina. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas. 2014.

MORO, D. K. C. N. **RESSIGNIFICANDO O DIVÓRCIO PELA ÓTICA DA GESTALT-TERAPIA**. 2021.

PARKES, C. M. **Luto – estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus, 2009. (Vol. 56).

PIRES, J. Regulação Emocional em Psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. **Psico-USF**, v.19, n.2, p.355-357, 2014. doi: 10.1590/1413-82712014019002016.

psicanalítico, v. 43, n. 1, p. 45-57, 2011.

RANGEL, V. G. da S. et al. O TÉRMINO DO CASAMENTO: o luto feminino decorrente da separação. 2008.

SELL, C. E. Racionalidade e racionalização em Max Weber. Revista Brasileira de Ciências Sociais, v.27, n.79, p.153-172, 2012. doi: 10.1590/S0102- 69092012000200010.

SOUSA, L. E. E. M. de. O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação. **IGT na Rede**, v. 13, n. 25, p. 253-272, 2016.

SOUZA, R. M.; RAMIRES, V. R.. **Amor, casamento, família, divórcio... e depois, segundo as crianças**. São Paulo: Summus. 2006.

TRAVIS, S. Construções familiares: Um estudo sobre a clínica do recasamento. Tese de Doutorado não-publicada, Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, RJ. 2003.

VAITSMAN, Jeni. Hierarquia de gênero e iniquidade em saúde. **Physis: revista de saúde coletiva**, v. 4, p. 7-22, 1994.

VALE, Laysa Bandeira. O LUTO NO PROCESSO DE SEPARAÇÃO: PERSPECTIVA DA MULHER THE FIGHT IN THE SEPARATION PROCESS: WOMEN'S PERSPECTIVE. 2018.

WAGNER, A.; FÉRES-CARNEIRO, T. O recasamento e a representação gráfica da família. **Temas em Psicologia da SBP**, 8(1), 11-19. 2000.

WORDEN, J. W. Terapia do luto: um manual para o profissional de saúde mental. Porto Alegre: Artes Médicas. 2013.