

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MARIA DA CONCEIÇÃO FERREIRA DA SILVA

COMPREENDENDO O PROCESSO DO LUTO FRENTE À SITUAÇÃO DE PERDA

JUAZEIRO DO NORTE – CE-
2022

MARIA DA CONCEIÇÃO FERREIRA DA SILVA

COMPREENDENDO O PROCESSO DO LUTO FRENTE À SITUAÇÃO DE PERDA

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

MARIA DA CONCEIÇÃO FERREIRA DA SILVA

COMPREENDENDO O PROCESSO DO LUTO FRENTE À SITUAÇÃO DE PERDA

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. ESP. LARISSA VASCONCELOS RODRIGUES - UNILEÃO

Membro: PROFA. ME. LARISSA MARIA LINARD RAMALHO - UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2022

COMPREENDENDO O PROCESSO DO LUTO FRENTE À SITUAÇÃO DE PERDA

Maria da Conceição Ferreira da Silva¹
Joel lima júnior²

RESUMO

Este trabalho buscou evidenciar questões acerca da compreensão do processo de luto frente à perdas. O presente artigo tem como objetivo geral discutir sobre o processo de enlutamento frente às perdas reais e simbólicas, e como objetivos específicos abordar quais os possíveis caminhos elaborados em situações de perdas, e identificar estratégias de *coping* frente ao processo de elaboração do luto. O estudo em questão pretendeu analisar os aspectos que abordam a temática, através de uma pesquisa bibliográfica que busca revisar literaturas como textos, livros, artigos científicos, teses, monografias, tendo como principal aspecto a revisão do referencial teórico como suporte para desenvolver o estudo. A pesquisa evidência que morte física e morte simbólica não diferem, ambas são doloras e causa sofrimento para o sujeito enlutado. Compreendeu-se que dentro desse processo de enlutamento o indivíduo cria estratégias para lidar com a dor daquilo que foi perdido, uso da religião, abuso do álcool, trabalho em excesso, busca por apoio social. Os tipos de enfrentamentos utilizados pelo sujeito que sofre à perda séra elaborado de maneira individual considerando característica da própria personalidade e as relações ambientais. Efetua-se que a vida acumula perdas, seja na relação afetuosa que se tinha com alguém e esse alguém passa a não existir mais fisicamente, seja perdas relacionadas a escolhas, a ciclos ou a processos graduais da vida.

Palavras-chave: Morte. Perdas. Luto. Psicologia. *Coping*.

ABSTRACT

This study sought to highlight questions about the understanding of the mourning process in the face of losses. The present article has as general objective to discuss about the process of bereavement in the face of real and symbolic losses, and as specific objectives to address what possible paths are elaborated in situations of losses. Identify coping strategy in front of the mourning elaboration process. The study in question aimed to analyze the aspects that address the theme, through a bibliographic research that seeks to review literature such as texts, books, scientific articles, theses, monographs, having as main aspect the revision of the theoretical framework as support to develop the study. The research shows that physical death and symbolic death do not differ, both are doloras and cause suffering for the bereaved subject. It was commenced that within this process of bereavement the individual creates strategies to deal with the pain of what was lost, use of religion, alcohol abuse, excessive work, search for social support. The types of confrontations used by the subject who suffers the loss of the child elaborated individually considering characteristic of his own personality and environmental relations. It is effected that life accumulates losses, whether in the affectionate relationship one had with someone and that someone no longer exists physically, be it losses related to choices, cycles or gradual processes of life.

Keywords: Death. Losses. Mourning. Psychology. *Coping*.

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Vanafereira1997@gmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Joellima@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O processo de luto frente à perda real ou simbólica afeta o indivíduo em suas mais variadas condições, físicas, emocionais, sociais, dentre vários aspectos vivenciados diante de uma perda. De acordo com Cardoso (2014), a morte mobiliza diversos sentimentos, tanto no indivíduo que ver-se diante do fim da vida, quanto nos familiares, demais atores sociais e profissionais de saúde. Para aqueles que ficam, o tornar-se consciente de sua finitude move mecanismos abstratos e com uma única certeza, a estrada que tem uma saída findada.

Deparar-se com a morte de uma pessoa próxima pode causar dor e no mesmo impasse um encontro com a realidade da própria morte, encontrar-se diante deste acontecimento evidencia um caminho no qual não se tem saída de fuga, a descida para uma instância de comprometimento de vida e morte podendo levar o sujeito a enfrentar a veracidade de uma vida para a morte. (CARDOSO, 2014).

Vicent (1991 p. 343.) afirma que “por toda parte a morte agarra o que está vivo”. Cada etapa da vida aproxima-se do encontro temido com a incontrolável variável da morte, cada dia vivido, é um dia a menos neste processo gradual. Várias outras circunstâncias levam o indivíduo a perceber a finitude, haja vista, a perda de um familiar ou figura de afeto como fator antecipatório do entendimento deste fim. Neste sentido, a morte física e a morte simbólica fazem parte da existência humana, o processo de viver é relacionado com o de perder, sejam pessoas ou mudanças de vida, a perda é tida como um caminho desorganizado, compreendendo o fato de enfrentar o luto de uma figura de afeto, como também o luto por distintas mortes, constitui-se uma relação de perdas ao longo da vida (KOVÁCS, 2008).

Ainda de acordo com Kovács (2008), com a morte física a construção de vínculos relacionados ao que se é concreto se rompe para sempre, restando apenas às memórias e os significados criados afetivamente na relação, o processo é perpassado por duas pessoas, uma que partiu sem volta, e outra que sofre essa perda, uma parte de si foi embora para sempre. O presente artigo tem como **objetivo geral** discutir acerca do processo de enlutamento frente às perdas reais e simbólicas, e como **objetivos específicos** abordar quais os possíveis caminhos elaborados em situações de perdas, e identificar estratégia de coping frente ao processo de elaboração do luto. Tendo em vista a idéia de uma vida longa, falar sobre morte toma um rumo necessário, considerando que a vida está a todo tempo em contado com a morte, nesse sentido o estudo busca contribuir para possíveis observações na sociedade de que à medida

que se vive também se morre. Diante do fato de que a existência carrega perdas é lançado um olhar a cerca dessas questões em torno do artigo, buscando compreender a inevitável e difícil tarefa de lidar com uma perda.

2 METODOLOGIA

O estudo em questão pretendeu analisar os aspectos que abordam a temática, através de uma pesquisa bibliográfica que busca revisar literaturas como textos, livros, artigos científicos, teses, monografias, tendo como principal aspecto a revisão do referencial teórico como suporte para desenvolver o estudo. A pesquisa bibliográfica busca explicar um tema, ou situação problema, por meio de pesquisas já publicadas, procura formular cientificamente uma construção de dados sobre determinado assunto, enfatizando vias de conhecimentos científicos. (MARTINS; THEÓPHILO, 2016).

Na pesquisa bibliográfica é encontrado um número maior de fontes de pesquisa, podendo vir a ter uma vantagem maior, considerando esse aspecto, do que a pesquisa direta, porém faz-se necessário ter muita cautela para que esses dados não contenham erros e sejam reproduzidos. (GIL, 2017). Mediante o levantamento de dados, o pesquisador deverá construir conhecimento sobre a base de dados levantada, para então dar início as suas anotações. (ANDRANDE, 2010).

O estudo conta com a pesquisa de modalidade qualitativa descritiva, que tem por meio do método de levantamento de dados o intuito de descrever as relações entre as variáveis. (GIL, 2019). A pesquisa qualitativa é descritiva, pois descrever nesse caminho seria a participação da coleta de dados através de imagens, palavras e não de escrita. A captura das informações nessa modalidade de pesquisa deve ser observada de forma sensível pelo pesquisador, considerando todos os dados importantes para se chegar ao objetivo final do estudo. (BOGDAN; BIKLEN, 1994).

Foi feito uma análise de todos os levantamentos de informações para desenvolver o estudo em questão, comparando e descartando do levantamento textos nos quais não tinha contribuição para a pesquisa; o levantamento de dados foi feito entre o período de Agosto de 2022 a Novembro de 2022.

Com análise de diferentes autores conceituais, a pesquisa buscou encontrar literaturas por meio dos descritores *morte*, *perdas*, *luto*, e *psicologia*, aplicando técnicas de análise dos

dados e revisão em fontes de acesso digital, tais essas foram: Google acadêmico, Schiello, Pepsi, e Pubmed.

3 CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICO – CULTURAL SOBRE A MORTE E O MORRER

A morte durante muito tempo foi vista como algo natural, na Idade Média era considerado um processo habitual nas civilizações, a vida e a morte tinham uma condição mútua de interação, os cemitérios eram localizados nos centros das cidades, prática constantemente tida como normal, sendo a morte equiparada ao fator econômico social, os mais favorecidos eram enterrados no interior da igreja, aqueles considerados menos importante na sociedade eram enterrados em terrenos, e os de condições de miséria eram deixados em uma vala comum aberta. Com o avanço do capitalismo, as instituições da modernidade passam a ver a morte de outra maneira, implantando formas de separar os mortos da sociedade, tendo uma radicalização dessa separação no século XIX, com a revolução higienista. (RODRIGUES, 1995).

Segundo Schmitt (1999) e Delumeau (2003), a relação dos mortos com os vivos estava em posição próxima, contextualizando com as aparições daqueles que morriam aos que estavam vivos, nomeando-os de fantasmas, contudo, nem sempre era dado esse nome, pois frequentemente eram familiares nos quais havia trocas mútuas e conselhos. Podendo vir a ser esse um dos motivos pelo qual a morte os rituais e cerimônias referentes os que morriam era aceitável. Nesta ideia ao tempo contemporâneo pode soar macabro, mas sinaliza uma proximidade com a morte, não encontrada atualmente.

No ritual fúnebre era ofertado banquete como elemento de memória dos mortos, sendo este substituído posteriormente por “caritas”, um banquete anual no qual os vivos agradeciam aos monges pelas graças recebidas, ofertado aos mortos e como forma de caridade, alimentando os mais necessitados, compreendendo como um meio de suprir a dívida dos que estavam vivos para com os mortos, prática de construção de vínculos de quem pertencia ao mundo dos vivos e os que pertenciam ao mundo dos mortos, como forma de reconciliação, a sociedade Antiga e a Medieval viam o morto em uma instância próxima, diferentemente de como a morte é vista na sociedade moderna. (OEXLE, 1996).

Na Idade Média o homem via a morte como símbolo de improdutividade, a fragilidade de estar doente e vir a morrer retrata uma condição impotente diante das relações ambiciosas e

constituintes da vida. Morrer nesse percurso é por fim a um ser produtivo, pensando em uma ótica medieval, assimilada por marcar o pobre a lutar por sobrevivência. (ARIÈS, 2012).

No mundo medieval não se pensava em morte como algo distante da vida comum, considerando que a sociedade estava constituída por condições desfavoráveis, pensando em alimentação, saúde, higiene, havia mortes em decorrência de varias doenças causadas por condições habitacionais improprias, dentro desse contexto os rituais fúnebres apresentados aos que morriam tinha um aspecto corriqueiro. A compreensão familiar com a morte era uma forma de aceitação da mesma, não havia investimentos para evitar e nem exaltar a morte, apenas era vista como um processo natural. (ARIÈS, 2012).

Neste sentindo ainda de acordo com Ariès (2012) a socialização das pessoas com a morte não era restrita, as crianças eram também inseridas nesse processo desde muito cedo. Quando o sujeito se via diante da morte, começava a preparação para o ritual de passagem de vida para a morte, onde o individuo repensava seus atos, convocando, familiares, amigos, desconhecidos e padres para cerimonia de despedida.

Morrer toma outro meio de ser entendido, agora não tido como natural e aceitável, todavia, marcada por medo e desprezo deste dia indesejável. Ver-se o morrer de maneira egoísta, fazendo relação a viver a dor daquele que morreu e o medo da sua própria morte. O fenômeno de morrer passa a não ser observado de forma natural, agora há temor e sofrimento. (HUIZINGA, 1985).

O que era visto na Idade Média como natural e íntima na relação mundo, vida e morte, na sociedade moderna a morte fica marcada pelo temor, repugnantemente indesejada. Pitta (1999) cita o resultado do adoecimento do indivíduo como um ser improdutivo, nesse contexto, justifica-se a posição capitalista da necessidade de exclusão dos mortos do contexto comum da sociedade, morte e vida passam a terem interesses distantes da sociedade, onde a vida saudável é tida e almejada e a morte como sendo abominável e temida, dois extremos sustentados pela ótica capitalista.

No século XIV, a uma mudança acentuada na forma se ver a morte no Ocidente, havendo a extinção das pessoas das obrigações exercidas para com os mortos. Fator este compreendido a partir das graves crises de mortalidade no final da Idade Média com as epidemias de peste. (OEXLE, 1996). Empregue a extinção da memória dos mortos diante das inúmeras mortes em consequência das epidemias. O grande número de mortos culminou para a criação de um novo olhar para a morte. Amplia-se um olhar de desprezo, medo e indiferença para a morte na sociedade atual. (BOCCACCIO, 1971).

3.1 TEORIA DO APEGO BOWLBY

A forma que cada indivíduo vivência o luto é atribuindo a uma relação de apego, a “Teoria do Apego” explica a constituição desse processo com a possível relação entre a forma que o indivíduo vive as questões de apego nas primeiras fases da vida juntamente com a mãe ou a figura do cuidador, isso reverberará em sua vida adulta quando este sujeito passar por uma situação de perda, o luto será vivido de acordo com o tipo de apego que o indivíduo construiu.

A “Teoria do Apego” foi desenvolvida entre os anos de 1969 e 1980, formulada por Jonh Bowlby, buscou compreender como é constituído o vínculo criado pela criança para com seus cuidadores, observando comportamentos associados a crianças na fase inicial da vida, acreditando ser na infância que os comportamentos e respostas estariam atrelados ao desenvolvimento da personalidade do indivíduo na fase adulta. Nesse sentido, os comportamentos identificados na personalidade do adulto não somente devem ser medidos pelas ações, mas estariam inteiramente ligados aos acontecimentos da infância. (BOWLBY, 1984).

De acordo com o teórico citado acima os bebês evidenciam tipos de comportamentos integrados ao apego, sendo estes: o chorar, sugar, seguir e sorrir, esses comportamentos são identificados na relação próxima entre mãe e filho, abrindo caminho para a formação do apego, aqui, a construção do apego se dá pelo propósito de proteção deste outro. O grau do apego criado nesta relação entre mãe e filho irá ser definido de acordo com as investidas de cuidado e afeto dessa mãe, sendo importante destacar que o cuidador desempenhar um papel ativo de cuidado não impõe garantia de boas relações em sua vida adulta. (BOWLBY, 2002). O autor Bowlby (1982) os comportamentos condicionados na criança de apego são aceso pela busca por proteção, cuidado, quando sente fome, choro, cansaço, sono, ou diante de situações de estresse, sendo findados quando este bebê observa a presença, escuta a voz ou recebe aconchego da figura mais significativa de afeto.

O ponto de partida da teoria do apego é a experiência do sujeito com seus cuidadores, às investidas afetivas na infância são crucias nas próximas fases do desenvolvimento, ajudando a estender para além essas relações afetuosas, criar novos vínculos. Para que a criança se desenvolva posteriormente em suas demais esferas relacionais é fundamental que os pais favoreçam um ambiente seguro, assim a criança compreenderá através da experiência no ambiente como prosseguir mais tarde em sua constituição pessoal e social. O

reconhecimento de frustração, desejo, amor, cuidado são maneiras de construir novas interpretações respeitadas de apego com possíveis novas investidas afetivas, com isso, crianças com características já mencionadas são muito mais confiantes e essa confiança perpassa também para seus pares. (BOWLBY, 1977). A ligação que a criança tem com os pais na infância será ponte para a constituição de afetos na vida adulta, caso haja mudanças nos quadros de afeto nos primeiros momentos da vida poderá desenvolver futuramente problemas no âmbito conjugal, vínculo com os filhos e demais constituição social de afeto. (BOWLBY, 2006).

De acordo com Bowlby (1984) o apego não se constitui como uma dependência a figura da mãe, tendo em vista que ao nascer a criança depende da mãe, mas ainda não é apegada a ela, processo esse que só acontece posteriormente, com o passar do tempo a criança vai deixando de ser dependente da figura materna, e passa a ser cada vez mais apegada, devido a constituição da relação afetiva. Ainda de acordo com Bowlby (1979). O apego é percebido com a criação de um vínculo de segurança com a figura de apego. Desse modo medida da interação entre as partes trará mais conforto, podendo proporcionar condições exploratórias sobre o resto do mundo.

O conceito no que diz respeito aos aspectos funcionais da teoria do apego foi correlacionado com ao objeto interno das relações objetivas da teoria da psicanálise, fazendo referência também às capacidades cognitivas, destrinchado na teoria sobre perdas. Nesse percurso os modelos relacionais estão inteiramente estruturados de acordo com a via de apego da criança, de modo há trazer para as crianças mais ansiosas no apego aos pais ou figuras de apego, percebendo-se uma dificuldade para atualizar os diferentes tipos de apego, dentro dos diversos tipos de ambientes. (BOWLBY, 1988/1998).

Na mesma vertente a cima, o autor traz que existem mecanismos de inclinação para modelos de apego mais apropriado e outros considerados como representações inadequadas, porém capaz de ligação dinâmica, tendo potencialidades para serem transformados. Com isso faz-se importante mencionar problemas advindo do campo dos traumas e conflitos de diferentes grau maior ou menor, conseguiriam estar associados aos laços afetivos e aos laços físicos aplicados desde o início da vida, fazem parte da vida e saúde mental de todo ser humano, mudando as respostas e investidas de acordo que muda as figuras de apego e a ligação objetal. (BOWLBY, 1979/1997).

3.2 O PROCESSO DO LUTO

O luto pode ser considerado como uma experiência adversa encontrada pelo sujeito diante de uma perda. De acordo com Sanders (1999) o processo do luto está associado a maneira como a pessoa experimenta os mais variados níveis de emoções e sentimentos advindos da perda. É compreendido que cada indivíduo é único logo o processo de enlutamento também será vivenciado por cada sujeito de maneira diferente (KÜBLER-ROSS, 2008). Ao longo da vida o indivíduo passa por perdas reais e perdas simbólicas, ocasionando dores e sentimentos diversos. A teoria do apego citado acima pode explicar a difícil passagem pelo luto (D' ASSUMPCÃO, 2010).

O trabalho desenvolvido por Kübler-Ross (2017) expõe fases comuns a pessoas que vivenciam um nível de sofrimento intenso, muitas vezes associadas ao processo de luto, sendo estas fases descritas abaixo.

Para Kübler-Ross (2017) o primeiro estágio estaria associado a um estado de negação, trazendo como exemplo o diagnóstico de uma doença incurável onde o paciente passa a se questionar e entra em negação, esse processo pode ser teoricamente aceito ou não, observa-se que a negação ansiosa estaria vinculada ao modo como o sujeito recebe a notícia de alguém que não o conhece e informa sobre a doença sem um preparo emocional, bem como a possível informação ser dada de maneira imprudente, com a intenção de por fim o quanto antes, havendo nesse mecanismo uma angústia da parte de quem detém a informação para ser dito o quanto antes. Será citado como forma de elucidar estas fases o exemplo a cima, todavia, são relacionadas a condição do sujeito diante de um sofrimento intenso, estendendo-se para diferentes estruturas da vida.

O segundo estágio seria interpretado por Kübler- Ross (2017) como a raiva, quando o paciente não consegue manter-se mais em um estado de negação, dá-se lugar ao sentimento de raiva diante daquela situação. O autor ressalta a importância da percepção sobre esta raiva que o paciente sente afinal ver seus projetos e sonhos futuros parecerem interrompidos tão precocemente, responde a reação da raiva. Por esse caminho seria viável compreensão por parte dos cuidadores, equipe hospitalar e todos que conduzem o acompanhamento ao paciente, para que não haja troca de sentimentos agressivos uns com os outros quando esse paciente que sofre externamente seus sentimentos de raiva.

Ainda sobre a perspectiva do autor acima, a terceira fase seria a barganha, visto os outros estágios como não sendo atendido, o estado de barganha seria um aspecto no qual o sujeito tenta manter um bom comportamento e até fazer promessas, quase sempre está

relacionado com Deus, com o desejo de ser atendido, e ter de volta o seu estado sadio, aqui se fala sobre o processo do luto frente a uma situação de diagnóstico de uma doença terminal, trazendo a tona um luto antecipatório em decorrência da percepção da finitude da vida (KÜBLER- ROSS, 2017).

A quarta fase seria caracterizada como a depressão, deparando-se com o processo de finitude o sujeito passa a ver-se frente as suas mais variadas perdas, ficando em desalento por não poder ter mais aquilo que lhe pertencia, possíveis exemplos podem ser citados como: a perda de aspectos físicos do corpo em decorrência de uma doença agressiva, o fator financeiro, desemprego por impossibilitar manter-se empregado diante de uma situação grave, esse seria o primeiro tipo de depressão. A segunda seria o ver-se diante da sua finitude, o estado deprimido no qual o sujeito prepara-se para sua morte, assim é necessário olhar para o paciente no sentido de acolher a sua dor e não ao ponto de dizer-lhe para não ficar triste, considerando que o mesmo está diante de sua própria morte a qualquer momento, negar a tristeza, pedindo para o doente não ficar daquele modo, seria agressivo, afinal com a morte de alguém é comum à tristeza pelo ocorrido, sendo assim é inegável a tristeza diante de sua própria morte (KÜBLER- ROSS, 2017).

O quinto estágio teria relação com a aceitação, não deve ser confundido com um estado de felicidade, mas de aceitar a inevitável visita da morte, pode ser considerada como a aceitação da passagem da vida para a morte, compreendendo que já se cansou de lutar contra a incontrolável morte (KÜBLER- ROSS, 2017).

Conforme informado acima, paralelamente às fases descritas por Kübler-Ross, quatro tarefas podem ser necessárias, visando concluir o processo de elaboração do luto. De acordo com Worden (2013) a primeira tarefa do luto seria vista como uma forma de aceitar a realidade da perda, a aceitação daquilo que foi perdido, sem retorno, seria a consciência de que houve uma perda definitiva. Esta tarefa pode se tornar difícil para o indivíduo, entrando em negação, no que tange a esperança de ter novamente o que já se perdeu, a estagnação poderá deixar o sujeito por muito tempo nesta tarefa. (WORDEN, 2013).

A segunda tarefa do luto estaria ligada ao processar da dor do luto, a maneira como o sujeito sente sua dor, tanto encontrada de forma física, emocional e comportamental. A literatura declara a vivência da dor do luto como aspecto que poderá contribuir para uma possível superação. O luto é vivido unicamente por cada pessoa nenhuma das tarefas são restritas e seguidas respectivamente. A dificuldade de vivenciar esse processo pode vir a ser constituída pela sociedade, elencando maneiras que façam o enlutado entender que sofrer sua

perda seria errado, bem como a condição de negação da perda, evitando vivenciar memórias, e outras associações referidas à perda para evitar o sofrimento, tornando esta tarefa mais distante da realidade. (WORDEN, 2013).

A terceira etapa seria ajustar-se a um novo mundo, este mundo seria constituído sem aquilo que foi perdido, por meio de três ajustamentos externos, sendo a tomada de consciência de um mundo sem aquilo que morreu fisicamente ou simbolicamente, o ajustamento interno, associado a como este sujeito enlutado se ver no mundo, sabendo assumir o rumo da sua vida, dissociando-se um pouco do que foi perdido para então voltar-se para si. O ajustamento espiritual seria a observação de suas crenças, como elas estriam associadas ao percurso da continuação da vida diante de uma perda significativa. (WORDEN, 2013).

Ainda para Worden (2013), a quarta tarefa seria encontrar conexão com a perda em meio ao início de uma nova vida. Esta ultima tarefa seria a maneira que o enlutado encontraria para seguir em frente, encontrando um lugar para a sua perda e continuar a vida, compreendendo-se que o que se foi perdido não é apagado do sujeito, havendo ainda uma forma continua nessa relação, conectando a perda ao sujeito que perdeu, não impedindo desse individuo seguir sua vida.

3.3 ESTRATÉGIAS DE *COPING* FRENTE À PERDAS REAIS E SIMBÓLICAS

De acordo com Antoniazzi, Dell'Aglio e Bandeira (1998) o *coping* estaria associado ao conjunto de estratégias (comportamentais e cognitivas) utilizadas pelo sujeito para enfrentar situações adversas que surgem ao longo da vida. Pode ser visto como um mecanismo de adaptação frente a uma realidade diferente da habitual, construindo maneiras do individuo lidar com diferentes situações.

Segundo os autores Lazarus; Folkman (1984), o processo de *coping* tem duas maneiras funcionais de divisão, a primeira, focada na emoção, seria o esforço destinado a regular emocionalmente situações de stress, podendo ser ampliado para um nível de sentimentos e emoções somáticas, levando o sujeito a buscar maneiras distintas para lidar com o estressor, dentre as diversas podem ser citado como exemplo o uso abusivo do álcool, cigarro, exercício físico, vídeos, entre outras estratégias somáticas que o individuo usa para lidar com situações estressoras. (LAZARUS; FOLKMAN, 1984)

Já a segunda, focada no problema, seria relacionado na busca por tentar gerar mudança naquela situação estressora, investindo na possibilidade de alterar o foco do problema entre a

pessoa e o ambiente no qual está causado stress, existe duas condições de coping que podem surgir internamente ou externamente, quando a condição que gera estresse para o individuo estiver tendo investida externa este buscará maneiras de negociar determinado conflito para então por fim ao estresse. Em consonância quando a situação problema é destinada internamente, o sujeito buscará mecanismos de resolução cognitivamente, a busca por tentar interpretar e mudar o elemento estressante. (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

Compreendendo que a vida humana é perpassada constantemente por perdas reais e perdas simbólicas, entende-se a realidade da busca por enfrentar questões dolorosas ao individuo em determinado momento de sua existência. Por meio disso, o sofrimento de uma perda leva o sujeito a elaborar diferentes formas de enfrentamento, serão elencadas adiante algumas estratégias constituídas consciente ou inconscientemente pelo sujeito para enfrentar uma situação que lhe causa sofrimento profundo.

3.3.1 Alguns Modelos de *Coping* frente à situação de perda

O *Coping* Religioso consiste no modo de usar a religião como fonte de enfrentamento perante a um acontecimento doloroso da vida. Podem ser atribuídos três enfrentamentos perante as questões espirituais, o **estilo colaborativo**, sua funcionalidade está atribuída no que tange a Deus e o sujeito trabalham em conjunto na busca por solucionar problemas; o **modelo de delegar**, neste o sujeito passa a atribuir a responsabilidade sobre Deus e usa disso como condição para ficar bem, isentando-se dos encargos, e por fim o **autodirigido**, quando o individuo cria caminhos para resolver uma situação difícil sem um contado direto como Deus, a figura divina estaria associada a um segundo plano. (DUARTE; WANDERLEY, 2011).

O autor Pargament (1997) atribui o *Coping* religioso espiritual positivo (CREP) como a busca do indivíduo por suporte espiritual com Deus, está em contato com a fé e alcançar retornos, aqui a crença e o sujeito conseguem trabalhar em conjunto, considerando que a relação espiritual traz benefícios para tal situação adversa do sujeito. O *Coping* religioso espiritual negativo (CREN) estaria relacionado aos aspectos prejudiciais para o sujeito, há o surgimento de pensamentos e atos conflituosos, o indivíduo questiona-se sobre o amor de Deus para com ele, e pode vir a delegar decisões precisas a Deus, neste viés o sujeito encontra-se em um estado complicado entre sua fé e sua vida. (KOENIG, 1998; PARGAMENT, 2000).

De acordo com Siegel *et al.* (2001) encontram-se as formas de enfrentamento do *Coping* religioso espiritual em diversas circunstâncias, enfocando em situações críticas, como doença, incapacidade, morte de pessoas próximas, ver-se diante da morte, diagnóstico de doença grave, e o envelhecimento. Com isso, as estratégias de *Coping* religioso espiritual elaboram-se tanto positivamente como negativamente. (PARGAMENT, 2000).

De acordo com Serra (2002) a condição de encontrar algum tipo de vantagem em meio ao sofrimento advindo de alguma perda pode ser considerada como uma forma de *coping* focado na emoção, ajudando o sujeito a controlar a sua intensidade; mesmo em sofrimento por um ciclo dolorido de encerrar, é possível averiguar crescimento em algum aspecto da vida daquele que sofre uma perda.

Estaria relacionado às estratégias de enfrentamento em decorrência de um luto complicado o uso abusivo de álcool, devido à perda e o investimento afetivo que se foi perdido o enlutado passa a agir mediante a fuga, buscando fazer uso de substâncias psicoativas. (PARISI; SHARMA; HOWARD; WILSON, 2019). Sendo observados como formas de evitamento diante de determinada situação difícil que causa um estresse intenso, o sujeito usa de mecanismos para evitar vivenciar a dor, questão essa que será vivida independente do uso de substâncias como medicação, álcool, drogas, visto que, os efeitos terão um nível de distanciamento da realidade, mas não a cura do sofrimento. (FOLKMAN, 1986).

Diante do luto, a busca por apoio social pode ser equiparado entre os caminhos contributivos do bem-estar psicológico quando estes investimentos são recíprocos, ajuda na perspectiva de melhor enfrentar o processo da perda. A distração pode ser identificada como forma de enfrentamento, visto que é uma técnica utilizada no manejo clínico para ansiedade, esta seria bem convocada mediante a buscar por direcionar estímulos a outros anseios. (SEIDL; TRÓCCOLI; ZANNON, 2001). A procura por apoio social estaria direcionado a encontrar alguém que lhe possa fazer alguma coisa mediante ao problema. (FOLKMAN, 1986).

Em detrimento disso, é importante salientar que as estratégias são diversas, dependem da experiência de cada indivíduo, da situação estressora, e o investimento afetivo a tal perda, são elaboradas estratégias paralelamente focada na emoção, como focada no problema. Citando a busca por apoio social como exemplo, pode-se averiguar ao passo que o enlutado procura alguém com a intenção de amparo mediante a situação, quando o auxílio do outro seria para ajudar em resolver tal demanda, é entendido como um enfrentamento focado no problema, a tentativa de resolver com ajuda de outro, em comparação a isso quando se é

buscado alguém para falar sobre suas dores, emoções e sentimentos advindos de uma perda, este seria uma forma de enfrentamento focado na emoção. (RIBEIRO-PAIS; SANTOS, 2001).

Folkman (1997) evidenciou em um determinado estudo sobre pessoas enlutadas a presença de quatro tipos de *coping* associados a pessoas que vivenciavam o luto dentro daquele referido grupo, as estratégias foram percebidas como positivas em relação à contribuição do sujeito retornar seus aspectos de continuidade, os tipos de *coping* encontrados foram a reavaliação positiva onde é possível construir a condição estressora e tentar encontrar nela algo considerado positivo, as estratégias de espiritualidade/ religiosidade com a crença o enlutado acredita que há uma resposta para tal acontecimento seja esse de morte física, como também mediante a outras constituições de perda; foi encontrado o enfrentamento focado no problema enfatizado a resolução de problemas que surgem em um momento de aflição, por fim, o *coping* relacionados a questões dispersas: ir ao cinema, ler um livro, fazer exercícios, viajar, realizar uma festa, ir ao cinema, estratégias usadas pelo sujeito para tirar minimamente o foco da dor emergente mediante a uma perda. (FOLKMAN, 1997)

Nessa constituição, faz-se necessário atentar para duração e o grau de intensidade que se estabelece na relação perda e enlutado, a depender de sua duração ou maneira como acontece às estratégias, é crucial a avaliação para que se possa identificar este longo período de tempo investindo em estados psicológicos positivos, alertando que possa gerar estados negativos, a um nível de afetar uma possível elaboração do luto. (FOLKMAN, 1997)

Uma pesquisa elaborada por Ross *et al.* (2018) avalia como sujeitos enlutados enfrentam determinado estado de estresse, foram encontradas atividades laborais excessivas de trabalho, pois relatam o sentimento de não saber o que fazer, adentrando a ocupar-se com algo, outra estratégia encontrada é o abuso de álcool, afim, de suportar a situação de dor, e o reconhecimento de uma vida frente à situação de sofrimento intenso, estando frente à perda.

A literatura discute acerca da eficácia das estratégias de *Coping* direcionadas pelos indivíduos para sobressair-se das situações adversas no decorrer da sua existência. Contudo, o autor Beresford (1994) ressalta a importância de observar o *Coping* para além de seus resultados. No sentido de atribuir mérito a qualquer maneira de *Coping*, levando em consideração a precisão da tentativa, toda e qualquer forma investidas do sujeito para lidar com a situação estressora deve ser levado em conta. (LAZARUS; FOLKMAN, 1984).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pela observação dos aspectos analisados a morte e concomitantemente a vida, especificando que a vida está para a morte em todos os âmbitos, visto que a construção do sujeito é perpassada por perdas, desde seu nascer até seu último momento em vida. Por toda a vida se acumula perdas, seja na relação afetiva que se tinha com alguém e esse alguém passa a não existir mais fisicamente, seja perdas relacionadas a escolhas, a ciclos ou a processos graduais da vida.

O processo de deixar ir aquilo que já não se tem é dolorido e muitas vezes, pode vir a causar sofrimento severo nesse outro que tanto sente, por outra via é preciso olhar para essa falta com generosidade e se permitir sofrer por aquilo que foi importante e não necessariamente deixara de ser, agora só será preciso reorganizar uma nova vida, carregada de memórias e experiências constituintes do que se era, para agora o que se pode tornar a ser.

Diante dos meios traçados para averiguar quais possíveis caminhos o indivíduo busca para enfrentar o processo do luto, pode-se avaliar que a resolução foi pautada em construir novos rumos diante do sofrimento, aspectos relacionados à forma de enfrentamentos distintos entre cada sujeito, observando que o processo do luto é correspondente aos investimentos na relação, quanto maior o investimento afetivo mais dolorido a perda, por meio disso, é um processo gradual, no qual não se tem um fim definido.

Atenta-se, para contrapontos que o sujeito enlutado discorre, pois a observância de como está sendo conduzido o processo de luto é importante para a saúde mental do enlutado, visando ser um processo que tem possíveis tarefas para enfatizar no percurso, afim, de ajudar esse sujeito que sofre, mas não distinguir estas tarefas como sendo decisórias na ressignificação do luto, porque não se pode medir essa dor, nem tanto se esse sujeito conseguirá ressignificar.

Frente a uma perda dolorosa para aquele que perdeu é compreensível que este adote medidas, para lidar com sua dor. Faz-se importante ressaltar que a morte física ou morte simbólica não tem um parâmetro, assim toda e qualquer dor, advindo de distintas mortes deve ser considerada e entendida como pertencente e válida, compreendendo que não se pode medir o grau de intensidade daquilo que o outro sente.

Compreender o processo do luto diante a uma situação de perda faz-se necessário frente à constituição de que não se fala sobre a morte. A vida é perpassada culturalmente como ponte de esquivas à morte, não abordar sobre ela também é uma resposta, em consonância do desviar-se daquilo que não se pode desviar, inferindo que independe da

construção de vida, das investidas afetivas, das relações sociais ou de como o sujeito se constrói.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, M. de. **Introdução à metodologia do trabalho científico**: elaboração de trabalhos na graduação. 10. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

ANTONIAZZI, S.; DELL'AGLIO, D.; BANDEIRA, R. O Conceito de *Coping*: uma Revisão Teórica. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 3, p. 273-294, 1998. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/XkCyNCL7HjHTHgtWMS8ndhL/>. Acesso em: 20. Nov. 2022.

ARIÈS, P. **História da morte no ocidente**. Rio de Janeiro: Saraiva, 2012.

BERESFORD, L. **The hospice handbook**. Boston: Little, Brown, 1993.

BOCCACCIO, G. **Decameron**. São Paulo: Hemus Livraria Editora, 1971.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. **Investigação qualitativa em educação**: uma introdução à teoria e aos métodos. Porto: Porto Ed., 1994.

BOWLBY, J. **Apego e Perda**. A natureza do vínculo, a trilogia do apego. V. 1. Tradução de Álvaro Cabral. 3ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

BOWLBY, J. **The making and breaking of affectional bonds**: I. Aetiology and psychopathology in the light of attachment theory. *British Journal of Psychiatry*, 1977.

BOWLBY, J. **Formação e Rompimento dos laços afetivos**. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1982.

BOWLBY, J. **Formação e Rompimento dos laços afetivos**. 4ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

BOWLBY, J. **Uma base segura**: aplicações clínicas da teoria do apego (S. M. Barros, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas, 1988.

BOWLBY, J. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. 3ª ed.. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BOWLBY, J. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. 3ª ed.. São Paulo: Martins Fontes, 1979.

BOWLBY, J. **Apego e Perda**. Vol. 3. Perda: tristeza e depressão. 2ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

- CARDOSO, A. **Conceituando o Luto**. In: SANTOS, Franklin Santana. **Tratado Brasileiro sobre Perdas e Luto**. ISBN 978-85-38805-80-9: Atheneu, p. 71-77, 2014.
- CARVALHO, A. **Reflexões sobre a Morte e a Elaboração do Luto**. In: CARVALHO, Francisco de Assis. **Entre a morte, a palavra e o chão: memória, sentimento e luto nos cemitérios de São João Del Rei**. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, f. 174. São Paulo, 2014. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/bitstream/handle/15371/1/Francisco%20de%20Assis%20Carvalho.pdf>. Acesso em: 20.nov.22.
- D'ASSUMPTÃO, A. **Sobre o viver e o morrer: Manual de Tanatologia e Bio- tanatologia para os que e partem e os que ficam**. Petrópolis: Vozes, 2010.
- DELUMEAU, J. **O pecado e o medo: a culpabilização no Ocidente (séculos XIII-XVIII)**. São Paulo: Edusc, 2003.
- DUARTE, M.; WANDERLEY, S. Religião e Espiritualidade de Idosos Internados em uma Enfermaria Geriátrica. **Rev. Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Vol. 27 n. 1, pp. 49-53, 2011.
- FOLKMAN, S. **Positive Psychological States and coping with severe stress**, *Social Science Medicine*, 45,p. 1207-1221, 1997.
- FOLKMAN, S.; LAZARUS, S.; GRUEN, J.; DELONGIS, A. **Appraisal, coping, health, status, and psychological symptoms**. *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 50, n. 3,p. 571-579, 1986.
- GIL, C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 7ª ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- GIL, C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6ª. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- HUIZINGA, J. **O declínio da Idade Média**. 2ªedição. Portugal: Ulisséia, 1985.
- KOVÁCS, J. **Medo da Morte**. In: KOVÁCS, Maria Júlia (Coord.). **Morte e Desenvolvimento Humano**. 5. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.
- KÜBLER-ROSS, E. **Acolher a Morte**. Cruz Quebrada: Estrela Polar, 2008.
- KUBLER-ROSS, E. **“Sobre a morte e o morrer”**: 8ª Ed., Martins Fontes. São Paulo, 1998.
- LAZARUS, S., and FOLKMAN, S. **Stress, Appreciation and Crowning**. New York: Springer, 1984.
- MARTINS, A.; THEÓPHILO, R. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2016.
- OEXLE, G. **A presença dos mortos**. In: Braet, Herman; Verbeke, Werner. **A morte na Idade Média**. São Paulo: Edusp, 1996.
- PARGAMENT, L. **the psychology of religion and coping: theory, research, practice**. New York: Guilford. Press, 1997.

- PARGAMENT, L; KOENIG, G; PEREZ, M. **The various methods of religious coping:** Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, v.56, n.4, p 519-543, 2000.
- PARISI, A; SHARMA, A.; HOWARD, O.; WILSON, B. **The relationship between substance misuse and complicated grief:** A systematic review. *Journal of Substance Abuse Treatment*, p. 43-57, 2019.
- PITTA, A. **Hospital: dor e morte como ofício.** São Paulo: Hucitec, 1999.
- RODRIGUES, C. **Higiene e ilusão.** Rio de Janeiro: Nau, 1995.
- ROSS, V. *et al.* **Parents' experiences of suicide-bereavement:** a qualitative study at 6 and 12 months after loss. *International journal of environmental research and public health*, v. 15, n. 4, p. 618, 2018. Disponível em: < <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/mdl-31621108>>. Acesso em: 20. Nov. 2022.
- SANDERS, C. **Pesar.** O luto depois: Lidando com o luto adulto. Inc. 2ª ed. Nova York: Jonh Wiley e Sons, 1999.
- SCHMITT, C. **Os vivos e os mortos na sociedade medieval.** São Paulo: Companhia das Letras, 1999.
- SEIDL, F., TRÓCCOLI, T.; ZANNON, C. **Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento.** *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 17(3), 225-234, 2001.
- SERRA, V. **O stress na vida de todos os dias.** 2ªed. Coimbra: Edições Minerva, 2002.
- SIEGEL, K; ANDERMAN, J; SCHRIMSHAW, W. **Religion and coping with health related stress.** *Psychology and health*, v.16. n.6, p.631-653, 2001.
- STEFANONI, D.; SOUZA, M. **Morte: uma visão psicossocial.** *Estudos de Psicologia*, 11(2), 209-216, 2006.
- VICENT, G. **Uma história do segredo?** In P. Ariès & G. Duby (Eds.), *História da vida privada. Da primeira Guerra Mundial aos nossos dias.* Vol. 5. A. Carvalho Homem, trad. Porto: Círculo de Leitores, 1991.
- WORDEN, W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto:** um manual para profissionais da saúde mental. J. William Worden; [tradução Adriana Zilberman, Leticia Bertuzzi, Susie Smidt]. - São Paulo: Roca, 2013.