

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

VICENCIA LINARD GONÇALVES SALÚ

MORTE SUICIDA: O processo de aconselhamento do luto dos familiares sobreviventes.

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

VICENCIA LINARD GONÇALVES SALÚ

MORTE SUICIDA: O processo de aconselhamento do luto dos familiares sobreviventes.

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 Júnior

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

VICENCIA LINARD GONÇALVES SALÚ

MORTE SUICIDA: O processo de aconselhamento do luto dos familiares sobreviventes.

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: 29/06/2023

BANCA EXAMINADORA

Orientador: PROF. ME. JOEL LIMA JÚNIOR / UNILEÃO

Membro: ESP. DANIELA COELHO ANDRADE

Membro: PROF. ME. INDIRA FEITOSA SIEBRA DE HOLANDA / UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2023

MORTE SUICIDA: o processo de aconselhamento do luto dos familiares sobreviventes

Vicencia Linard Gonçalves Salú¹
Joel Lima Junior²

RESUMO

A morte está inserida no processo de desenvolvimento natural do ser humano, onde a uma sequência de nascer e morrer, devendo ser analisado como morrer o oposto de nascer, ao invés de morrer como o oposto de viver. São diversas as formas e causas de morte, uma delas é o suicídio, considerada uma das maiores causas de mortalidade no mundo, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano. Diante dessa realidade, o presente artigo bibliográfico teve como objetivo geral compreender como o aconselhamento do luto pode contribuir, na elaboração do processo de luto vivenciada por essas famílias sobreviventes. Diante dos dados coletados, observou-se que a morte por suicídio carrega particularidades e estigmas sociais que muitas das vezes dificultam a elaboração do luto pelos sobreviventes, sendo representada socialmente como uma forma negativa de morrer. Dessa forma as técnicas do aconselhamento do luto demonstram serem úteis em um contexto do luto decorrente ao suicídio, sendo assim, o aconselhamento do luto a partir das tarefas do luto, tem se mostrado uma possível intervenção efetiva para amenizar o sofrimento, e reorganização da nova realidade dos sobreviventes. **Palavras-chave:** Morte Suicida. Luto. Família. Aconselhamento. Psicologia.

ABSTRACT

Death is part of the natural development process of the human being, where there is a sequence of being born and dying, and should be analyzed as dying as the opposite of being born, rather than dying as the opposite of living. There are several forms and causes of death, one of them is suicide, considered one of the biggest causes of mortality in the world; more than 700,000 people die by suicide every year. Facing this reality, the present bibliographical article had as a general objective to understand how grief counseling can contribute to the elaboration of the grieving process experienced by these surviving families. Based on the data collected, it was observed that death by suicide carries particularities and social stigmas that often hinder survivors' grief elaboration, being socially represented as a negative way to die. Thus, grief counseling techniques have proven to be useful in the context of grief due to suicide, thus, grief counseling based on grief tasks has shown to be a possible effective intervention to ease the suffering and reorganization of the survivors' new reality. **Keywords:** Suicide Death. Grief. Family. Counseling. Psychology.

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: salupessoal@hotmail.com

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

1 INTRODUÇÃO

A morte está inserida no processo de desenvolvimento natural do ser humano, onde a uma sequência de nascer e morrer, devendo ser analisado como morrer o oposto de nascer, ao invés de morrer como o oposto de viver (PAPALIA, 2013). Isso é um fato, biológico, esperado de acontecer, porém dependendo da cultura, dos povos, do tempo, do contexto e da forma, esse fenômeno toma proporções e valores distintos. O suicídio é uma das maiores causas de mortalidade no mundo, mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio a cada ano, ou seja, em média, há uma morte a cada 40 segundos por este meio. Além dos que morrem, muitos outros fazem a tentativa, causada principalmente entre pessoas de 15 a 29 anos de idade, OMS (2006).

O estudo desse fenômeno vem sempre discorrido de forma complexa e multiprofissional, devido a sociedade considerar este tipo de morte um tabu. Há uma questão de como o aconselhamento do luto pode contribuir para a elaboração desse processo, vivenciado por famílias que foram sobreviventes de suicídio, uma vez que, cresce aceleradamente esse tipo de morte, e o suporte diversas vezes negativo, vindo da sociedade, e de profissionais despreparados, dificulta a superação e ressignificação dessa família, acarretando mais prejuízos mentais aos sobreviventes. “Assim como os familiares procuram respostas para o suicídio, a sociedade de alguma maneira necessita de explicações e faz julgamentos precipitados. Desse modo, ao mesmo tempo em que os familiares são julgados pela sociedade, sentem-se culpados por não terem conseguido evitar a morte.” (DUTRA et. al. 2018, p.2277)

Quando alguém tira a sua própria vida, os familiares e amigos que ficaram, mais que em outros tipos de mortes, sentem a necessidade de atribuir algum sentido para aquilo, alguma justificativa que levou tal pessoa a realizar tal ato, dessa forma o impacto torna-se maior, mais cheio de significados, ocorrendo então, a sobrecarga que é estar enlutado dessa forma, e ter de se relacionar com essa situação, um dos principais indicadores de futuramente ocorrer um novo suicídio com um dos sobreviventes, amplia-se então os estudos nessa área. (WORDEN, 2013)

Portanto, a importância e a necessidade de estudar as maneiras que o aconselhamento do luto, podem ajudar os enlutados a vivenciarem o processo do luto, e também a adaptarem-se à perda de um ente querido, o ajudando a ser capaz de ajustar-se à nova realidade com essa ausência, contribuindo então para diminuir as chances de um processo mal elaborado. São abordados fontes onde se investiga estudos para uma diminuição do sofrimento dessas pessoas, viabilizando o apoio psicológico aos sobreviventes. O artigo tem como questão norteadora a

pergunta: Como o aconselhamento do luto pode ajudar as famílias sobreviventes ao suicídio na elaboração do processo de luto?

Dessa forma, o objetivo geral desse estudo é entender como o aconselhamento do luto pode contribuir na elaboração do processo de luto vivenciada por famílias sobreviventes ao suicídio; e como objetivos específicos identificar como a morte suicida é representada socialmente, caracterizar o luto mediante a morte por suicídio, e discutir acerca da posvenção frente ao luto originado pela morte suicida.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como qualitativo, descritivo e exploratório. Direciona as temáticas abordadas em um viés de entender, e interpretar os fatos, não se trata ou se baseia em quantificar, mas possibilita um contato direto, mais próximo e interativo com o objeto em questão (PROETTI, 2018), essa linha de pensamento que a pesquisa segue propicia uma familiaridade com o problema estudado, possibilitando explicar, traçar e analisar hipóteses e intuições de forma flexível, considerando vários aspectos e autores (GIL, 2002).

No presente trabalho os dados foram coletados entre os meses de Março a Junho de 2023, em bases de dados como Pepsic, Unifai, Scielo. Para tal, foram utilizados os seguintes descritores: morte suicida, luto, sobreviventes, psicologia e aconselhamento. Ressalta-se ainda que, os critérios de inclusão dos textos foram artigos escritos em português, publicados em periódicos nacionais, sendo teses, livros, anais de congresso, relatórios científicos, boletins, documentos ministeriais, e também cartilhas e livro físico.

3 BREVES CONSIDERAÇÕES SOBRE A MORTE NO OCIDENTE

Segundo Ariès (2012), nos tempos passados, mais precisamente nos primeiros anos da Idade Média o morrer era enfrentado com muita clareza pode-se dizer, existia uma forte ideia que se sabia quando estava morrendo, e não por adivinhação, mágica ou premonição, mas por convicções íntimas, signos naturais, essa ideia era carregada por toda a sociedade, era visto como uma situação que seria advertida, existia a crença que não teria como morrer sem se ter tempo de saber que aquilo ia acontecer, então dessa forma o sujeito tomava as providências cabíveis para aquele momento.

Ainda segundo o autor acima, os rituais e procedimentos que se faziam eram lançar-se sabiamente no chão, porque a posição também muito importava, com braços estendidos em

cruz e a cabeça para o Oriente em direção a Jerusalém, os companheiros e amigos deviam estar todos em redor, isso normalmente no quarto do indivíduo, esse era então o momento de nostalgia da vida. Acontecia, então, o momento de pedir perdão aqueles que estavam em seu redor, e depois, esquecia daquele mundo e começava a ter pensamentos em Deus, realizando então preces, após esse ritual carregado de protocolos aguardava certamente a morte, e ela logo não demorava.

Diante disso, sabe-se que a morte nos tempos passados era esperada e tinha toda uma sequência para ser seguida, quando ainda no leito, o próprio indivíduo estava ali cuidando da organização da sua própria despedida, que era pública, pois os amigos precisavam estar ali para se cumprir mais uma etapa do processo. Tendo em vista o exposto, fica claro a concordância que se tinha naquele momento. “ A simplicidade com que os ritos da morte eram aceitos e cumpridos, de modo cerimonial, evidentemente, mas sem caráter dramático, ou gestos de emoção excessivos” (ARIÈS, 2012, p. 39). Esse enfrentamento da morte e do morrer no passado, exercido com muita familiaridade, sem medo ou desespero, repercutiu por muitos anos ou séculos.

Com o passar do tempo, a morte foi dando lugar a outros significados, aconteceu que deixou de ser “o esquecimento de um eu vigoroso mas sem consciência ou a aceitação de um destino formidável mas sem discernimento.” (ARIÈS, 2012, p.99) e foi abrindo espaço para as particularidades de cada indivíduo, para as histórias vividas, memórias, que iriam aparecer no grande dia da consciência clara, quando precisaria dar de conta do que já foi vivido. Essa postura então foi mudando, apesar de ainda conservar alguns caracteres habituais, precisamente entre os séculos XII e XIV, na segunda fase da Idade Média quando começou a ser gerado os alicerces que calçariam o que vem a ser a civilização moderna, esse processo foi tornando-se mais pessoal e interiorizado, se aproximando de algo mais dramático e tenso como se vê na contemporaneidade (ARIÈS, 2012).

Os impactos, então, disso na sociedade moderna, mesmo que alguns rituais ainda tenham atravessado os anos, fato é que aquela característica de familiaridade não acompanha mais o fenômeno da morte. No imaginário popular, associou-se ao erotismo, expressando uma descontinuidade na ordem habitual. Acarretando então, que mesmo que as famílias que tem uma crença na vida após a morte, absorve esse momento como uma separação inadmissível (ARIÈS, 2012). Impactando, então, para um viés de enxergar a morte como algo frustrante, de fracasso, frente a mortalidade do homem, e o fato de perder pessoas amadas, que é algo natural na vida humana.

A vida humana, além da singularidade, comportamentos, complexidade, e principalmente a forma de ver e reagir ao mundo, é uma categoria movida pela linguagem, seus símbolos e signos, dotada de cultura, encontra significado naquilo que esta em sua volta, e não se fala apenas de uma cultura, mas de várias, pois é sabido que a depender dos povos, etnias, raças, nações e lugares encontra-se representações culturais distintas. A racionalidade do homem não o torna passível de mudanças, mas o transforma e transforma também o ambiente que lhe cerca, dessa forma o homem vai mudando o seu meio, e dando significado as coisas. Diante disso, começa os questionamentos e investigações existenciais, o desejo de desbravar a finalidade e sentido da vida (SILVA et al. 2019).

Dentre essas indagações, a finitude da vida, sem dúvidas é algo muito questionado socialmente. A morte como fenômeno natural, ainda traz em si muita obscuridade, as culturas ocidentais contemporânea sempre trazem muita particularidade entre si, desde o seu entendimento, a seus ritos, representações, manifestações sócio-culturais, e espaços que ocupam. “A morte não é um drama unicamente pessoal, mas sim o drama de uma comunidade que súbita ou lentamente vê um membro deixar de desempenhar um papel social definido.” (MUNIZ, 2006, p.166) Então, vê-se que as questões que englobam a morte, não são meros questionamentos individuais, mas perpassa para um campo coletivos.

Questões sobre a morte vem sendo analisado desde os primórdios, e estudar este fenômeno é também estudar a história do homem, a relação entre morte e morrer, ainda gera grande impacto socialmente, quando se pensa em uma limitação do homem, gera-se um tabu, onde um fator natural torna-se receoso, censurado. A morte em uma perspectiva histórica, carrega consigo um silêncio, um assunto restrito de conversa-se, esse tabu envolto da morte, faz com que quando citada, a morte vem como uma coadjuvante, e não como protagonista, sempre sendo negada, escondida e não desejada, muitas vezes mascarada (MUNIZ, 2006). As considerações sobre a morte em si já são difíceis de encarar, e a depender da cultura e da causa em que isso acontece, pode torna-se ainda mais delicado.

4 O FENÔMENO DO SUICÍDIO

O suicídio é um dos tipos de morte mais trágicas e violentas que possa existir, em linhas gerais, trata-se de o sujeito voluntariamente tirar a sua própria vida por um motivo que lhe é particular, gerando significativos impactos naqueles que ficam. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma “o suicídio é um fenômeno complexo que, através dos séculos, tem atraído a atenção de filósofos, teólogos, médicos, sociólogos e artistas.” (OMS, 2006, p.v).

Dessa forma, fica evidente que o fenômeno do suicídio vem sendo representado de várias formas ao longo dos séculos, e sempre se mostrando de distintas razões, não enrijecendo-se apenas aquela ideia que é decorrente de um sofrimento e angustia absurda vividas por um sujeito, nem se limitando a ideia de que sempre é decorrente da ideia do sujeito querer acabar com a sua dor. Pode-se, então, analisar que Durkheim (2000) discute o suicídio em quatro vertentes sociais, sendo elas: o suicídio altruísta, o anômico, o egoísta e o fatalista.

À respeito do suicídio **altruísta**, a presença da sociedade na vida do sujeito é muito forte, demonstrando um excessivo comunitarismo, o caso dos camicases japoneses tem grande repercussão, onde esses eram unidades de ataque especiais na Segunda Guerra Mundial, sendo uma forma de dá um último ataque, os soldados japoneses ficaram então conhecidos por realizarem ataques suicidas por aviadores militares, quando não tinham mais combustível para alimentar o motor, os pilotos lançavam-se junto da aeronave contra os navios inimigos. Esse tipo então de suicídio altruísta denota um respeito e privilégio por morrer por sua pátria. “Tal morte não é vista como um caso de desespero, mas de lucidez e abnegação rigorosa, conferindo significado especial à vida e enobrecendo eternamente o sujeito suicida.” (COUTINHO, 2010, p.63)

No tocante ao suicídio **anômico**, uma outra visão acerca desse fenômeno, onde há uma precariedade da presença da sociedade na vida do sujeito, ocorrendo em sua essência em momentos de crises e fragilidades na sociedade, “o suicídio anômico estaria relacionado ao momento de crise ou transformação (dolorosas ou favoráveis), nas quais a sociedade perderia essa capacidade de frear as atitudes humanas.” (LE MOS, 2003, p.84). Exemplo clássico a cerca deste, no contexto brasileiro está o Plano Collor, que confiscou a poupança de muitos brasileiros, aumentando as taxas de suicídio em decorrência dessa crise econômica (COUTINHO, 2010). Em uma visão internacional, a queda da bolsa de valores de New York em 1929 causando uma grande depressão na população, e a onda de suicídio na France Telecom, que por enfrentar uma crise financeira implantou um plano de reestruturação gerando desorganização nos funcionários, são reflexos de uma quebra na ordem social. “Contemporaneamente a crise financeira internacional tem sido associada ao aumento de suicídios em todo o mundo, refletindo a angustiante percepção do sujeito de encontrar-se numa situação sem saída.” (COUTINHO, 2010, p.62).

Assim como no suicídio anômico, o suicídio **egoísta** apresenta uma deficiência no processo de socialização, as relações de integração social torna-se extremamente frágeis, essa falta de integração faz com que o indivíduo não se torne vinculado a nenhum grupo, instituição, ou até mesmo a redes de apoio, fazendo com que o mesmo em sua fragilidade venha a tirar a

sua própria vida. “Quanto mais enfraquecido for o grupo a que pertence, menos o indivíduo depende dele e mais passa a depender de si próprio, por não reconhecer outras regras de conduta que não as suas” (VARES, 2017 p.24). como exemplo desse, estão os casos de suicídios por indivíduos com depressão.

No suicídio **fatalista** encontra-se grande presença da sociedade na vida do sujeito, gerando uma regulação excessiva, rígida e abusiva. Dessa forma, o sujeito representa-o suicídio como uma forma de se livrar da opressão vivida, uma escapatória possível a um contexto normativo imposto e irrevogável. Casos como suicídio de escravos, minorias em ambientes totalitários, são exemplos desse tipo de suicídio (COUTINHO, 2010).

Diante do exposto, é sabido que o suicídio é um assunto que está intrínseco na sociedade atual, este é um problema de saúde pública, mas que não param por aí, gera impactos para toda sociedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde, em Brasil (2021), mais de 700 mil pessoas morrem por suicídio anualmente, sendo a quarta maior causa de mortes de jovens de 15 a 29 anos de idade. Infelizmente, os números crescem a cada ano, entre 2010 e 2019, ocorreram no Brasil 112.230 mortes por suicídio, com um aumento de 43% no número anual de mortes, de 9.454 em 2010, para 13.523 em 2019. Por se falar em dados brasileiros, as pesquisas apontam ainda que o sexo masculino apresentam sempre um risco maior de realizar tal ato, 3,8 vezes maior que as mulheres.

Dessa forma, pensar sobre suicídio na sociedade atual, é refletir sobre um assunto assustador, que causa incomodo nas pessoas até em imaginar, trazendo ideias, sentimentos e fantasias de conteúdos de terror. O suicídio é um fato, porém, ainda considerado um tabu. Essa situação fica evidente ao se observar que muitas famílias, que perderam seus entes queridos por essa causa, pediram para a causa da morte ser ocultada, perdendo-se então um escopo completo para análise e agravando pela ausência dos meios utilizados para se definir as estratégias de prevenção no país, como a redução de acesso aos métodos letais, orientada pela OMS. (KISHI, 2015).

5. O PROCESSO DE ENLUTAMENTO

A perda de alguém especial na família marca a história de todos, e desde o receber da notícia, aos tramites do funeral, até a reorganização da nova rotina muitas etapas ocorrem. Sempre muito particular, onde para uma determinada família, a vivência das tarefas do luto, pode levar mais ou menos tempo. Esse tempo não implica julgar qual família sofreu mais, demonstra apenas a limitação de cada um e sua cultura.

Antes de adentrar nas tarefas pelas quais o luto vai percorrer, cabe salientar o que vem a ser esse luto, sabendo que trata-se de algo bastante complexo, é necessário para uma melhor compreensão desse processo algumas definições de alguns autores.

Assim “caracteriza-se como luto a vivência experienciada após uma situação de perda significativa. O sentido da perda é um elemento fundamental para a compreensão desta experiência, especialmente quando se trata de um ente querido.” (FREITAS, 2013, p. 99) O luto, então, nessa perspectiva traz em sua essência um sentimento de tristeza profunda pela morte de alguém, sendo ainda mais dolorido, quando esse alguém trata-se de um indivíduo querido para tal pessoa. É certo que o luto é existente em diversos contextos, sendo este processo muito abrangente, acarretando severamente a sociedade, todavia o presente estudo traz um foco na perspectiva geral, relacionado a morte.

Ainda em uma visão de definições Ferreira (2003 apud SOUZA; SOUZA, 2019) afirma que o luto de acordo com o dicionário Aurélio significa tanto o sentimento de dor pela morte de alguém quanto os sinais exteriores deste sentimento, em especial o traje utilizado e o tempo de permanência em estado de luto. Também Comte-Sponville (1977 apud AZEVEDO; PEREIRA, 2013) afirma que, esta de luto é estar sofrendo e que sofrimento pior do que a perda de um ente querido? Dessa forma, fica nítido a ligação de luto com sofrimento, evidenciando que o sujeito ao passar por esse processo, está sujeito a vivenciar uma experiência profunda e individual.

Segundo Fernandes (2020 apud MIRANDA, 2014) o processo do luto se configura de diversas formas, entre elas está o “luto normal”, o mais corriqueiro de acontecer, onde se pauta no processo pelo qual o indivíduo conseguirá compreender e aceitar a perda, se adequando a nova realidade, mesmo que haja sentimentos doloridos. Nessa mesma perspectiva, o mesmo autor ainda vai explanar acerca do “luto complicado”, onde este carrega uma desorganização prolongada na vida do enlutado, dificultando e muitas vezes o impedindo de prosseguir com as suas atividades com qualidade.

Dessa forma, Stroebe (1992 apud WORDEN, 2013, p.21) afirma que “o luto é um processo cognitivo que envolve confrontação e reestruturação do pensamento acerca da pessoa morta, da experiência da perda e do mundo modificado, no qual agora, o enlutado precisa viver.” Por se tratar de algo tão complexo, e íntimo para o ser humano, Worden (2013) apresenta algumas tarefas para melhor entender as fases desse experiência pessoal, o autor ainda ressalva a essencialidade da pessoa enlutada resolver essas questões dessas tarefas para que assim o mesmo possa se adaptar a perda, ficando claro que não é necessário um tempo rígida e determinado para que essas tarefas aconteçam, mas flexibilizando-as de acordo com a realidade

do enlutado, e podendo ocorrer simultaneamente, dessas forma as quatro tarefas do luto são: **(01)** aceitar a realidade da perda, **(02)** processar a dor do luto, **(03)** ajustar-se a um mundo sem a pessoa morta e **(04)** encontrar conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida.

A primeira tarefa apresentada, trata-se de **aceitar a realidade da perda**, esta por sua vez, um dos pontos primordiais, sendo então o começo de um longo caminho, a aceitação da perda de alguém vai implicar não apenas a falta da presença física, mas também uma aceitação intelectual e emocional. Por mais que seja uma morte já esperada, como o caso de alguém que está em estado terminal, ou até mesmo algo inesperado como o suicídio, fato é que é necessário um tempo subjetivo para que essa aceitação ocorra. Sendo então primordial e necessário que seja encarada essa realidade, que a pessoa morreu, e não tem como reverter isso (WORDEN, 2013).

Fato é que muitas das vezes e em diversos casos, essa realidade parece não chegar, onde o sujeito se nega a enfrentar essa situação, querendo apenas acreditar que a notícia da morte não é verdadeira, e que o seu ente pode voltar a qualquer momento, utilizando-se da negação, o que torna então o processo mais dificultoso. Osmarim (2015) vai destacar que a Teoria do Apego de Bowlby explana a tendência do ser humano de instituir laços afetivos com os demais, trazendo ainda o discernimento da forte reação emocional decorrentes a quebra ou ameaça desses laços, providos da demanda de proteção e segurança que o ser humano anseia. Dessa forma, fica entendido a agressiva ruptura de entender a realidade da perda, onde os enlutados estão imergidos nesse apego afetivo, desencadeando um sofrimento maior por não aceitarem.

A segunda tarefa, **processar a dor do luto**, implica em elaborar a dor que estar se vivendo, esse processamento é crucial, visto que a mal elaboração deste, pode acarretar sintomas ou condutas que só levam o sujeito a postergar o sofrimento. Parkes (1972 apud WORDEN, 2013, p.24) afirma 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.” Assim, muitas das vezes os sujeitos buscam caminhos que lhes façam esquecer tal situação, como o uso de álcool e outras drogas, e evitar lembrar e ver tudo que assemelhe-se ao falecido, tais atitudes deixam essa tarefa incompleta.

O **ajustar-se a um mundo sem a pessoa morta**, como terceira tarefa, leva o sujeito a se adaptar a nova rotina sem a presença do falecido, essa adaptação vai desde o desempenho de papéis em casa como na sociedade, trata-se de uma ressignificação, os novos costumes, direcionamentos e até mesmo a dinâmica familiar. Worden (2013) vai traçar três áreas de ajustamento que o sujeito deve enfrentar, os ajustes externos, sendo a maneira que o

funcionamento habitual em uma perspectiva geral é afetada pela morte; os ajustes internos, que é a forma que a morte afeta o senso de si mesmo da pessoa; e os ajustes espirituais, sendo este o modo que a morte irá influenciar as crenças, valores e suposições da pessoa sobre o mundo.

Já a quarta tarefa, intitulada **encontrar conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida**, denota em ressignificar o falecido em termos emocionais para assim prosseguir a vida, ou seja, posicionar a pessoa morta em um lugar que esteja acessível para se conectar a ela, mas que não venha impedir de construir novos rumos em sua vida. Essa tarefa pode apresentar dificuldades em ser seguida uma vez que, o indivíduo fique preso no passado, impossibilitado de visualizar novas formas de seguir em frente. (WORDEN, 2013).

5.1 LUTO E SUICÍDIO

Esse fenômeno afeta diferentes pessoas, em diversos lugares, de várias classes sociais e de diferentes idades. “Não apenas representa a culminância de um sofrimento insuportável para o indivíduo, mas também significa uma dor perpétua e um questionamento torturante e infundável, para os que ficam.” (BERTOLOTE, 2016, p. 7) Com isso, o suicídio é tratado como algo tão dolorido, pois afeta drasticamente a vida dos que sobrevivem, impactando o indivíduo e o coletivo.

Estudioso, e considerado por muitos como o pai ou o fundador da suicidologia, e pioneiro do Centro de Prevenção do Suicídio de Los Angeles e da Associação Americana de Suicidologia, Edwin Shneidman afirmou que:

Acredito que a pessoa que comete suicídio coloca seus esqueletos psicológicos no armário emocional dos sobreviventes – condena os sobreviventes a lidar com muitos sentimentos negativos, e mais, a tornarem-se obcecados com pensamentos relacionados com seus papéis reais ou possíveis na precipitação do ato suicida, ou como falharam em evita-lo. Está pode ser uma carga pesada. (CAIM 1972 apud WORDEN, 2013)

Esta sobrecarga citada por Shneidman vem acompanhada da culpa, sendo este um sentimento muito comum entre famílias com vítima de suicídio. O suicídio, então, é visto como uma das crises de luto difícil de ser resolvidas de maneira eficaz, esse não é um espaço para menosprezar e invalidar o sofrimento trazido por outras causas de mortes, até mesmo porque sabe-se que o sentimento de culpa estará presente nos mais diversos tipos de mortes, contudo no suicídio, esse sentimento apresenta-se de forma exacerbada, contribuindo muitas das vezes

para a necessidade de punição pelos sobreviventes, em função a isso, interagem na sociedade de tal forma, que, essa por sua vez, acaba os punindo. Além da culpa e de outros tantos sentimentos específicos que afogaram as famílias dos suicidas, a vergonha também faz parte desse quadro, sem dúvidas pelo estigma associado ao suicídio (WORDEN, 2013).

Dessa maneira, é possível enxergar que o luto por suicídio expressa alguns sentimentos e comportamentos que não são frequentes em um luto por outras causas de morte, há uma exposição dos sujeitos enlutados a sentimentos mais particulares, como vergonha, culpa, e medo, considera-se então que isso ocorre justamente por conta de ser um tabu social em torno do suicídio, a partir desses sentimentos novos caminhos vão podendo surgir, novas possibilidades ganham uma predisposição a serem desenvolvidas como transtornos psicológicos, depressão e até dependência química dos sobreviventes (ROCHA; LIMA, 2019) Ao caminhar por essa linha, a situação torna-se então mais sensível, merecendo maior atenção. Ve-se que os sobreviventes da família, são os que estarão sujeitos a sofrer com essa vergonha, sendo ela advinda mais das influencias pelas reações dos outros, ou seja, influencias externas do que internas.

Tendo em vista isso, ainda ocorre uma pressão emocional adicional, essa não apenas afetando a interação do sobrevivente com a sociedade, como também podendo alterar dramaticamente os relacionamentos dentro da unidade familiar. Worden (2013) afirma que em muitos casos existe uma pactuação meio que indiretamente, ou até diretamente mesmo, onde os indivíduos daquela família selecionam a quem contar e tenham conhecimento de quem sabe e quem não sabe dos fatos envolvendo a morte, como um acordo de família, e diversas vezes como um segredo de família, e a partir dessa informação começam a ajustar seus comportamentos em relação aos outros, mediante esse conhecimento. Fica nítido quão delicado é esse assunto, onde as pessoas que irão trabalhar o luto com esses sujeitos precisam entender essa experiência como algo singular para aqueles que estão enfrentando, reconhecendo as limitações de cada individuo, e se moldando em relação a cada um deles,

6. SUICIDIO, LUTO E ACONSELHAMENTO

Após essa visão gerada em torno da morte, do suicídio e do luto, cabe adentrar na discussão acerca do aconselhamento, em linhas gerais, esse aconselhamento vem como uma estratégia para possibilitar uma diminuição dos impactos negativos do luto. “O aconselhamento psicológico voltado ao luto constitui-se num modelo de intervenção psicológica que pretende basicamente auxiliar o indivíduo enlutado a manejar com a perda, agindo na prevenção de um

eventual luto complicado” (SASSI, 2014, p. 19). Assim, é visto como um fundamental auxílio, facilitando a passagem por esse processo.

Sabe-se que a forma que a morte chega para cada indivíduo é diferente, uns acabam sofrendo mais que outros, na superação dessa perda não seria diferente, muitas famílias podem conseguir tranquilamente passar por as quatro tarefas do luto sem que haja prejuízos maiores, ou sem a intervenção de um profissional, porém, há casos de altos níveis de estresse que irão precisar do apoio do aconselhamento para que possam se reorganizar e se reestruturar em seus ambientes, assim, os objetivos centrais do aconselhamento correspondem a essas quatro tarefas do luto (WORDEN, 2013).

Diante dessa realidade, o aconselhamento do luto quando sendo necessário, pode ser feito por distintos profissionais para que haja a facilitação dos objetivos, Parkes (1980 apud SASSI, 2015) vai explicar três categorias de aconselhadores que podem estar engajados e aptos para essa promoção, a primeira por médicos, enfermeiros, psicólogos ou assistentes sociais, sendo esses profissionais capacitados para o serviço; a segunda categoria trata-se de voluntários treinados para esse processo; e a terceira modalidade são grupos de autoajuda com, ou sem a supervisão de um profissional, sendo criada uma rede de apoio entre os indivíduos que tem uma mesma demanda, ou seja, grupos de fortalecimento onde pessoas que estão sofrendo com o luto, ajudam outras pessoas que estão sofrendo por a mesma causa. Podendo qualquer uma dessas modalidades serem ocorridas em um cenário individual ou grupal.

Após o momento da perda, a família se encontra muito fragilizada com toda a situação, os dias iniciais dessa nova forma de encarar a vida parecem assustadores, incompreensíveis, e desafiadores, o apoio dos amigos e demais familiares logo começam a surgir, corroborando com essa ideia Worden (2013) faz pensar na possibilidade que até uma semana posterior ao funeral, torna-se bem mais eficaz que haja o aconselhamento naquela situação de luto, até mesmo porque em meados das primeiras 24 horas a família ainda está no momento do choque, não conseguindo muitas das vezes nem estar de pé ou conversar, sendo importante também perceber os limites e privacidade dos enlutados. Esses momentos de aconselhamento não necessariamente precisam ocorrer em consultórios, mas torna-se necessária grande flexibilidade e compreensão do profissional que está -envolvido, onde o mesmo se molda com a realidade do indivíduo, atendendo muitas vezes na casa do enlutado, nos hospitais, ou onde parecer ser mais viável para aquela situação. (WORDEN, 2013).

O aconselhamento ou a terapia do luto, necessita se pautar em uma compreensão teórica sólida da personalidade e conduta humana, enxergando o ser humano que ali existe, e não apenas seguindo padrões e técnicas existentes para viabilizar o processo, sendo assim, não se

trata aqui de normas e regras que devem ser seguidas a todo custo e de uma mesma forma para todos os caos, mas algo que precisa ser considerado a particularidade da família (LIMA, et. al 2017). Cabe salientar, que a eficiência do aconselhamento em qualquer uma das modalidades, não irão em vias de regras acabar o sofrimento ou garantir a não ocorrência de um futuro luto naquela família, mas este serviço visa amenizar os riscos dos transtornos psiquiátricos e psicossomáticos decorrentes ao luto, tendo em vista que esses riscos também podem ser potencializados pela falta de um apoio familiar, Souza (2016 apud LIMA et. al 2017).

Muito se pode pensar acerca de para quem o aconselhamento do luto então é direcionado, tendo em vista esse questionamento, Worden (2013) pontua três abordagens, ou filosofias voltadas para isso, onde a primeira sugere que o aconselhamento do luto seja realizado a todos os indivíduos que vivenciaram perda por morte, tendo em vista que a morte é um evento severamente traumático; a segunda difere-se um pouco da primeira, onde é sugerido que somente algumas pessoas precisam dessa ajuda, sendo necessário que a pessoa enlutada reconheça a necessidade, esperando então vivenciar as dificuldades e posterior a isso recorrer a esse recurso; finalmente a terceira filosofia traz em sua essência um modelo preventivo de saúde mental, antecedendo-se a situação de forma precoce para que assim se possa impedir a adaptação precária à perda.

Esse mesmo autor ainda apresenta algumas técnicas importantes na realização do aconselhamento, tais como:

A) **Linguagem Evocativa**, podendo ajudar o indivíduo enlutado a trazer a tona sentimentos dolorosos, porém de forma condizente com a nova realidade, a exemplo disso palavras fortes, que enalteçam a real situação como “seu filho morreu”, ao invés de “você perdeu seu filho”. A forma também a se dirigir o verbo em que fala, usando sendo no passado ao se referir ao falecido como “seu filho era um menino muito inteligente”.

B) **Uso de Símbolos**, abrindo ao cliente para que ele possa estar levando objetos, artefatos e memórias físicas como fotografias para as sessões, com isso o enlutado estará mostrando quem era essa pessoa, e ajudará ao conselheiro também a conhecer o sujeito falecido, facilitando o seu posicionamento e desenvolvendo uma melhor relação com quem ficou.

C) **Escrita**, nessa técnica é sugerido que o conselheiro estimule o sujeito a escrever cartas, poesia, mensagem, algo que possa expressar a sua emoção pelo falecido, dando vazão aos sentimentos que estão presentes, e manifestando muitas vezes algo que gostaria de falar para a pessoa que não está mais ali.

D) **Desenho**, da mesma forma que na técnica anterior, a expressão de sentimentos será feita, mas dessa vez através de desenhos, já trabalhando nessa perspectiva fatores lúdicos,

o que é bastante expressivo com crianças, todavia, não deixa de apresentar um resultado positivo também com adultos.

E) **Dramatização**, certamente muitas situações encontram-se desconfortáveis, e até mesmo medos de como será o futuro podem estar bem presentes para aquela pessoa, sendo assim a externalização através da dramatização possibilita a reconstrução de suas habilidades, a ressignificação, e a elaboração de novas maneiras de vivenciar situações cotidianas, nesta por sua vez, o conselheiro pode tanto participar como modelador de novos comportamentos, como também de facilitador.

F) **Reestruturação Cognitiva**, em decorrência de muitas vezes os pensamentos influenciarem os sentimentos, e muitas falas serem silenciadas, essa técnica denota uma possibilidade do paciente a identificar quais os sentimentos que estão dificultando seu processo, propondo um teste de realidade, auxiliando dessa maneira esse sujeito a amenizar sentimentos que causam mal estar gerados pelos pensamentos.

G) **Livro de Memória**, esse momento proposto pode envolver toda a família, desde as crianças aos de mais idade, é sugerido a construção de um livro com memórias que valem a pena serem lembradas, composto por fotos, cartas, poemas, histórias, e demais artefatos, buscando então uma recuperação da imagem realista do membro da família perdido, e deixar um local saudável para reviver as memórias.

H) **Imagens Dirigidas**, a possibilidade do enlutado estar tendo a oportunidade de se comunicar com o falecido é algo bastante poderoso, dessa forma tanto em fechar os olhos e visualizar através da mente, como estar de olhos abertos e olhar para uma cadeira vazia e imaginar que a pessoa está ali ouvindo vão caracterizar essa técnica. Essa ajuda e encorajamento de fazer com que a pessoa fale tudo aquilo que gostaria, como uma segunda chance de se comunicar com o falecido contribui positivamente, uma vez que o poder não está na imagem, mas sim de estar no presente e falar com a pessoa, ao invés de falar da pessoa.

I) **Metáfora**, trata-se de uma ajuda visual, possibilitando o sujeito a focar em uma imagem gráfica, essa técnica torna-se bastante útil em pacientes que estão apresentando dificuldades para enfrentar seus sentimentos entorno da morte, assim pode simbolizar a experiência vivida de maneira menos dolorosa e mais aceitável.

As técnicas em muito podem ser úteis em um contexto de luto de forma geral, ao especificar-se ao luto decorrente do suicídio parte do mesmo princípio, precisando-se apenas ajustar o contexto. O aconselhamento dos sobreviventes vítimas de suicídio, necessita de uma atenção a mais, por apresentar uma dificuldade a mais de si falar sobre, por toda a questão de tabu que já foram apresentado. Dessa forma, Worden (2013) orienta incluir nas intervenções os

aspectos de testar a realidade de culpa e responsabilidade, corrigir as negações e distorções, explorar a fantasia do futuro, trabalhar com os sentimentos de raiva, testar a realidade do sentimento de abandono, e ajudar na busca para encontrar significado na morte, tudo isso pautado nas estratégias que já foram aqui mencionadas.

7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como um fato da vida humana, a morte faz parte da realidade de qualquer ser vivente, mesmo sendo difícil para o indivíduo conviver com a perda, é algo que não está sob seu domínio ou controle. A morte por suicídio carrega particularidades e estigmas sociais que muitas das vezes dificultam a elaboração do luto pelos sobreviventes, sendo representada socialmente como uma forma negativa de morrer. Dessa maneira, o presente artigo teve como objetivo geral entender como o aconselhamento do luto pode contribuir na elaboração do processo de luto desses sobreviventes. Tendo em vista que o luto sempre estará presente, e o aconselhamento chega em uma perspectiva de pós-venção.

Assim, o luto é visto como um processo, composto de várias tarefas, que são vivenciadas de forma dinâmica, devendo ser considerada a subjetividade do sujeito que o enfrenta, não sendo algo rígido quanto ao tempo de cada fase, mas se modela a cada situação. A partir disso, é analisado dois caminhos, onde o sujeito chega a se desprender e atingir a aceitação, sendo assim um luto normal, ou quando há uma prolongação e ameaça de possíveis consequências psicológicas traumáticas, até mesmo patologias, sendo assim considerado um luto complicado.

Considerando os pontos acima, a intervenção a partir de uma perspectiva psicológica é de suma importância. O aconselhamento do luto facilitado por um profissional da psicologia pode favorecer que o sujeito enlutado enfrente as etapas do processo de luto de forma mais saudável. Diante das técnicas apresentadas no presente estudo, percebe-se que o processo de aconselhamento pode permitir que o sujeito vivencie todas as etapas e encare a sua nova realidade. Assim em paralelo ao apoio familiar, que é de grande valia, o apoio psicológico frente ao processo de enlutamento, pode favorecer um confronto com essa condição de maneira saudável e edificante, contribuindo para que o sujeito enfrente a sua dor e encontre novos caminhos para ressignificar a perda.

REFERÊNCIAS

ARIÈS, P. **História da morte no Ocidente: da Idade Média aos nossos dias** / tradução Priscila Viana de Siqueira. – [Ed. Especial]. – Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012

AZEVEDO A. K. S.; PEREIRA, M. A. O luto na clínica psicológica: um olhar fenomenológico. **Clínica & Cultura**, v. 2, n. 2, p. 54-67, 2013.

BERTOLETE, J. M. **O suicídio e sua prevenção**. São Paulo. Ed. Unesp, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde - Mortalidade por suicídio e notificações de lesões autoprovocadas no Brasil. **Boletim Epidemiológico**, vol. 52, nº 33, Brasília, 2021.

COUTINHO, A. H. S. D.A. Suicídio e laço social. **Reverso**, v. 32, n. 59, p. 61-69, 2010.

DURKHEIM, É. **O suicídio: estudo de sociologia**; tradução Monica Stahel. – São Paulo. Martins Fontes, 2000

DUTRA, K. et al. Vivenciando o suicídio na família: do luto à busca pela superação. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 2274-2280, 2018.

FREITAS, J. D. L. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 19, n. 1, p. 97-105, 2013.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. ed. 4. São Paulo – Atlas, 2002.

KISHI, K. Suicídio: um tabu que acarreta as deficiências brasileiras na prevenção. **SciELO em perspectiva: Humanas**, 2015.

LEMOS, L. M; GUSMÃO, B. B. Émile durkheim. **Vértices**. Ano 5. Nº 2, 2003.

LIMA, E. P. M. D. et al. Vivência de superação do luto em um curso de tanatologia. **In: JOIN**. Realize Editora. Campina Grande, 2017.

MIRANDA, T. G. D. **Autópsia psicológica: compreendendo casos de suicídio e o impacto da perda**. Brasília, 2014.

MUNIZ, P. H. O estudo da morte e suas representações socioculturais, simbólicas e espaciais. **Varia Scientia**, v. 6, n. 12, p. 159-169, 2006.

OMS. Organização Mundial da Saúde. **Prevenção do suicídio um recurso para conselheiros**. Genebra, 2006.

OSMARIN, V. M. **Suicídio: o luto dos sobreviventes**. Conselho Federal de Psicologia, p. 45-58, 2015.

PAPALIA, D. E. FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. Porto Alegre, Artmed, 12ª. Edição. 2013.

PROETTI, S. As pesquisas qualitativas e quantitativas como métodos de investigação científica: Um estudo comparativo e objetivo. **Revista Lumen**-ISSN: 2447-8717, v. 2, n. 4, 2018

- ROCHA, P. G; LIMA, D. M. A. Suicídio: Peculiaridades do luto das famílias sobreviventes e a atuação do psicólogo. **Psicologia Clínica**, Rio de Janeiro , v. 31, n. 2, p. 323-344, ago.2019.
- SASSI, F. Possíveis contribuições do aconselhamento psicológico desenvolvido durante o ritual fúnebre aos enlutados. **Revista de Psicologia**, 2014.
- SILVA, E. D. R; SILVA, M. V; TAMANINI, P. A morte no ocidente: considerações sobre a história da morte no ocidente e suas representações históricas. In: **IV Congresso Nacional de Educação, Conedu**. 2019.
- SOUZA, C. P. D.; SOUZA, A. M. D. Rituais fúnebres no processo do luto: significados e funções. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 35, e. 35412, 2019.
- VARES, S. F. O problema do suicídio em Émile Durkheim. **Revista do Instituto de Ciências Humanas**, v. 13, n. 18, p. 13-36, 2017.
- WORDEN, J. W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto: um manual para profissionais da saúde mental** [tradução Adriana Zilberman, Leticia Bertuzzi, Susie Smidt]. - São Paulo: Roca, 2013.