



REFLEXÕES ACERCA DO PROCESSO DE LUTO

Matheus Alves Vargas¹, Aristóteles Mesquita de Lima Netto²

RESUMO: O presente estudo tem como objetivo de discorrer sobre a proximidade do óbito de um indivíduo e a perda de um ente querido, trazendo reflexões e conteúdo acerca disso. Dessa forma, irá discriminar o processo de luto, temor a morte, quais suas características, desmembrando os 5 estágios do luto. Para a realização do trabalho, utilizou-se uma pesquisa bibliográfica, no seguinte site: Scielo, utilizando como pilar principal a obra "sobre a morte e o morrer", de Elisabeth Kubler Ross. Salienta a importância do profissional de psicologia neste contexto, com intuito de amenizar os efeitos do luto e orientar o indivíduo nesta situação. Conclui-se que o tema abordado faz parte do processo de vida de todo ser humano, ou seja, em algum momento da vida estará presente. Com ênfase na aproximação de pessoas, docentes e discentes, visibilizando esta temática e flexibilizar o peso deste mesmo. Os tópicos acima, serão descritos durante o texto e abordando de forma leve a ideia central do texto.

Palavras-chave: Luto. Psicologia. Morte.

REFLECTIONS ON THE MOURNING PROCESS

ABSTRACT: The present study aims to discuss the proximity of an individual's death and the loss of a loved one. Bringing reflections and content about it. In this way it will discriminate the process of mourning, fear death, what its characteristics, dismembering the 5 stages of mourning. For this purpose, a bibliography research was done on the following site, Scielo and using as the main pillar the work "on death and dying" by Elisabeth Kubler Ross. It emphasizes the importance of the psychology professional in this context, in order to mitigate the effects of grief and guide the individual in this situation. It is concluded that the theme addressed is part of the life process of every human being, at some point in life it will be present. With emphasis on the approximation of people, teachers and students, making visible is thematic and making the weight of it more flexible. The above topics will be described during the text and lightly addressing the central idea of the text.

Keywords: Mourning. Psychology. Death.

REFLEXIONES SOBRE EL PROCESO DE DUELO

Resumen: El presente estudio tiene como objetivo discutir la proximidad de la muerte de un individuo y la pérdida de un ser querido. Trayendo reflexiones y contenido al respecto. De esta manera discriminará el proceso de luto, temido a la muerte, cuáles son sus características, desmembrando las 5 etapas de luto. Para ello, se realizó una investigación bibliográfica en el siguiente sitio, Scielo y utilizando como pilar principal el trabajo "sobre la muerte y la muerte" de Elisabeth Kubler Ross. Destaca la importancia del profesional de la psicología en este contexto, con el fin de mitigar los efectos del dolor y guiar al individuo en esta situación. Se concluye que el tema abordado es parte del proceso de vida de todo ser humano, en algún momento de la vida estará presente. Con énfasis en la aproximación de personas, profesores y estudiantes, hacer visible es temático y hacer que el peso de la misma sea más flexible. Los temas anteriores se describirán durante el texto y abordarán ligeramente la idea central del texto.

Palabras clave: Luto. Psicología. Muerte.

¹ Discente do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

² Docente do Centro Universitário de Mineiros – UNIFIMES

Autor correspondente:
matheusvargaspsicologia@gmail.com

*Originais recebidos em
18 de outubro de 2020*

*Aceito para publicação em
27 de janeiro de 2021*

INTRODUÇÃO

O intuito deste artigo é abordar os diversos assuntos que envolvem o luto e o morrer, seja este processo de perda ou por uma doença grave, que conseqüentemente, irá levar a óbito o doente. Trazendo os aspectos de maneira flexível, buscando informar e orientar a comunidade acadêmica da Unifimes sobre a temática, aproximando todos de um processo que faz parte da vida.

A morte é temida de diversas formas, seja por causas naturais, doenças ou por acontecimentos, tornando-se um tema que possui bastante negação por parte popular, apesar de ser admirado no ambiente artístico. Discorre-se sobre o que é o luto, as fases que fazem parte dele, como: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão e por último a aceitação, como o indivíduo vai vivenciar cada fase, discorrendo sobre as características que se fica evidentes.

O papel do psicólogo também é abordado de maneira que explica a relevância, detalhando o porquê de ser importante a presença deste profissional da saúde, como o auxílio deste mesmo, irá amenizar as conseqüências mentais e sociais, que se dá por conta deste processo.

TEMOR A MORTE

Conforme Ross (2017, p. 10), “Quando retrocedemos no tempo e estudamos culturas e povos antigos, temos a impressão de que o homem sempre abominou a morte e, provavelmente, sempre a repelirá.” Partindo destas ideias, o homem sente a negar o morrer, se sente imortal dentro do seu inconsciente, nunca será pego pela morte, sempre um passo à frente dela, negando a existência do morrer. Do olhar psiquiátrico, é bastante compreensível e possivelmente se explique melhor pela noção básica de que, o inconsciente, a morte nunca vão ser palpável e real quando se tratar de si mesmo. Imaginável que para o inconsciente teorizar um fim real para esta vida, caso a vida tenha um fim, está sempre será atribuída a um fator maligno que está fora do seu alcance. Resumindo, no inconsciente só se pode ser morto, não se pode morrer por causas naturais ou pela idade avançada. O morrer está ligado a uma ação má, um acontecimento abominável e aterrorizante, algo que clama por recompensa ou castigo.

Nosso paciente hipotético acaba de chegar à sala de emergência. Logo é cercado por enfermeiras pressurosas, assistentes hospitalares, internos, residentes, talvez até um técnico de laboratório para colher sangue, outro técnico para fazer um eletrocardiograma. Pode ser levado à sala de raio X, pode ouvir sem querer as opiniões sobre seu estado, as trocas de ideias ou as perguntas feitas aos familiares. Pouco a pouco, e inevitavelmente, começa a ser tratado como um objeto. Deixou de ser uma pessoa. Decisões são tomadas sem o seu parecer. Se tentar reagir, logo lhe dão um sedativo e, depois de horas de espera e conjecturas sobre suas forças, é conduzido para a sala cirúrgica ou para a unidade de terapia intensiva, transformando-se num objeto de grande preocupação e grande investimento financeiro. (ROSS,2017, p.13-14)

Partindo das ideias de Vicensi (2016), a morte é um assunto paradoxal: se por um lado temos a sedução e inspiração a artistas, presentes em todas as camadas artísticas, sendo representada por várias obras e formas, presencial na música ao cinema, por outro lado, provoca medo, angústia e terror, sendo apreciada por pessoas de diferentes formas. Trazendo diversas camadas de medo ou de admiração, isso é uma variável instável, porém visto de perto é mais assustador e menos romântica da maneira que é retratada na cultura pop.

Quando se recorre à História, percebe-se que o contato com a morte se modificou ao longo do tempo. De acordo com Maranhão (1987), antigamente, a morte era mais próxima da esfera familiar. O moribundo passava seus últimos momentos em casa, perto das pessoas que amava, tendo direito de realizar os últimos desejos e se redimir de seus erros e desavenças. Já na contemporaneidade boa parte da população nasce e morre nos hospitais, o que torna muitas vezes a morte invisível. (VICENSI,2016, p.29)

Ainda conforme os pressupostos de Vicensi (2016), o conjunto de convicções gerais sobre a temática denominada entendimento natural da morte. Nascer e morrer são partes de um processo igualitárias, naturais. A morte, deste modo o processo de morrer, constitui fenômeno da vida, apesar

de gerar temor no ser humano, justificada pela dificuldade em lidar com inconsciente que cria uma finitude no seu viver. Assim caracterizando como ocorrência intrínseco à vida, a cada instante está aos poucos morrendo. Por mais que se tente evitar a ter contato com a morte, ela sempre estará presente de certa maneira na vida, negar, ter raiva e entre outros, fazem parte do processo de luto, tanto para quem está à beira de morrer, quanto para quem perdeu alguém, a morte é temida por ser inesperada, mesmo que se espere, chegara de surpresa.

O QUE É LUTO/ENLUTAMENTO

O luto caracteriza-se por um processo cheio de aflitos, por tudo ser novo e imprevisível, assim trazendo instabilidade ao indivíduo e a sua família, tanto no momento em que se está sofrendo por ser uma variável que poderá acabar com tudo a qualquer instante. A família se encontra entre dois momentos, o antes da morte que já se tem dificuldades enormes, depois a morte e a perda deste ente querido (ROSS, 2017). No entanto, vivenciar o luto é necessário, os 5 estágios são importantes para que se tenha uma recuperação e compreensão daquela situação que trouxe tanta dor e problemas. Ressalta-se que se é necessário passar por cada fase sem estagnar, para não se prender a estes estágios.

Nós aderimos e estabelecemos relações a partir da escolha de entes e pertences do amor. Estas relações dão lugar e quando acaba precisa se decidir se somos capazes de desistir ou não, pois folgar os laços com o ente ausente/perdido significa folgar os laços com a figura assumida daquela relação, que não existe mais. Se tem o dolorido e longo processo do luto, que é um processo natural e existente, complexo. O pensamento acima se dá partilhado através das ideias de Almeida et al. (2015).

O luto é um momento vivido pelo indivíduo em um estado que se encontra próximo a morte, por alguma doença ou o fator da idade avançada, a família também vive o processo, seja no momento em que o indivíduo está vivo ou que já veio a falecer. A ideia do morrer traz os 5 estágios do enlutamento (descritos depois deste tópico), a pessoa que se encontra em um momento complexo entre a vida e a morte, passa pelos estágios de negação, raiva, barganha, depressão e por último a aceitação, necessitando de acompanhamento e uma equipe especializada. Assim, é possível conseguir passar por estes estágios e chegar ao último, a equipe tem um papel importante neste processo, faz total diferença a maneira que irá ser tratado a pessoa e a família também, assim desempenhando um papel importante e confortante, trazendo o indivíduo para realidade que uma outra hora tinha sido abandonada para se dar lugar ao estágios do luto. "ROSS (2017)".

OS 5 ESTÁGIOS DO PROCESSO DE LUTO

O primeiro estágio é da "negação e isolamento", partindo das ideias de Ross (2017) todos nós somos imortais em nosso inconsciente, é meio inconcebível o reconhecer que também iremos enfrentar a morte algum dia. Ou seja, tem dificuldade em encarar esta nova realidade e se torna uma defesa temporária do indivíduo, há onde se tem a perda de algo palpável (um ente querido ou até mesmo a saúde), assim tendo a negação de que aquilo está acontecendo com ele naquele momento, o isolamento vem como uma forma de escapar desta realidade e negar atual situação em que se encontra. Porém a negação é uma fase momentânea e que na maioria das pessoas se passa de maneira rápida. Conforme Ross (2017, p. 59), "A necessidade de negação é diretamente proporcional à necessidade de negação por parte do próprio médico. Mas isto é somente a metade do problema."

O segundo estágio é "a raiva", este estágio se constitui por sentimentos de raiva, revolta, inveja e ressentimento. A lógica utilizada pelo indivíduo é questionar o motivo pelo qual aquilo está acontecendo com ele e não com outra pessoa. Dessa forma propagando raiva em todas as direções e projetando no ambiente em que se encontra, sem razões plausíveis. "ROSS (2017)".

O terceiro estágio é o da "barganha", segundo Ross (2017, p. 59), "A maioria das barganhas são feitas com Deus, são mantidas geralmente em segredo, ditas nas entrelinhas ou no confessional do capelão." Isto na realidade significa que o indivíduo numa tentativa de adiar, barganha com um

prêmio oferecido "por ser uma boa pessoa", incluindo uma promessa de que não irá pedir um outro adiamento, sendo este como o primeiro e único a ser pedido. Caso este primeiro seja concedido, acaba que não se cumpre as promessas feitas em troca o tempo que se pediu, sendo como crianças que pedem para ir à casa do amigo e em troca irá realizar alguma atividade, mesmo conseguindo não se faz o que foi dito que faria.

A barganha, na realidade, é uma tentativa de adiamento; tem de incluir um prêmio oferecido "por bom comportamento", estabelece também uma "meta" auto-imposta (por exemplo, um show a mais: o casamento de um filho) e inclui uma promessa implícita de que o paciente não pedirá outro adiamento, caso o primeiro seja concedido, Nenhum de nossos pacientes "cumpriu as promessas". Em outras palavras, são como crianças que dizem: "Nunca mais brigo com minha irmã, se vocês deixarem eu ir. (ROSS,2017, p.59)

O quarto estágio se configura como uma "depressão". A depressão é um fator na fabricação da perda iminente de vários objetos amados, para facilitar condição de aceitação, o encorajar e a confiança não a razão de ser. Quando se tem muita dor, não se considera uma nova dor que atinge um corpo ou familiar (ROSS, 2017). Entretanto, se sente que aquela dor poderia ser amenizada com meios de se comunicar e se expressar, importante a comunicação entre as pessoas que rodeia o indivíduo, como, família, ciclo social e ajuda profissional caso se faça necessário. Conforme Ross (2017, p. 61), "Quando a depressão é um instrumento na preparação da perda iminente de todos os objetos amados, para facilitar o estado de aceitação, o encorajamento e a confiança não têm razão de ser."

O quinto Estágio é visualizado como "aceitação". O indivíduo que possuir o tempo necessário e tiver recebido algum auxílio para superar, atingirá um estágio em que não haverá mais depressão, nem raiva quanto ao que ocorreu. Há pessoas que lutam e se agarram a ideias de negação, tornando inalcançável atingir este estágio de aceitação. Quando se deixa essa luta de lado, acaba, quanto mais se nega o ocorrido, inevitável, será ainda mais difícil de atingir este estágio que irá trazer paz e conforto. Os que agem melhor diante desta situação são aqueles que possuem apoio para extravasar suas raivas, suas magoas, colocar tudo aquilo que se nega para fora de si, assim trazendo a tão desejável aceitação.

Há alguns pacientes que lutam até o fim, que se debatem e se agarram à esperança, tornando impossível atingir este estágio de aceitação. Chega o dia em que dizem: "Não posso resistir mais." Quando deixam de lutar, a luta acaba, em outras palavras, quanto mais se debatem para driblar a morte inevitável, quanto mais tentam negá-la, mais difícil será alcançar o estágio final de aceitação com paz e dignidade. A família e a equipe hospitalar podem achar que esses pacientes são resistentes e fortes e encorajá-los na luta pela vida até o fim, deixando transparecer que aceitar o próprio fim é uma entrega covarde, uma decepção ou, pior ainda, uma rejeição da família. (ROSS,2017, p.77)

PAPEL DO PSICÓLOGO

Os cuidados paliativos na área da psicologia, uma modalidade em que o psicólogo maneja para favorecer a compreensão do paciente sobre a atual condição de vida em que se está. Muitos indivíduos possuem medo de falar e vivenciar o processo da morte e do morrer, pelo fato de não compreender como é esta vivência. Consequentemente, este processo não envolve somente apenas o indivíduo, mas também a família, ciclo social que está incluído e a equipe de saúde, que dividem deste momento. Está pessoa que está enfrentando esse processo do morrer dentro de um hospital, pode vir a ser destituído do seu eu, perdendo integridade como autônomo e pessoa também, sem controle da sua vida, tais como: o aconchego e conforto de seu lar, a rotina que seguia seu padrão de horários já não se tem mais, seus objetos pessoais também são retirados já que sua nova residência é o hospital. Além de sofrer violações físicas, como ser introduzido aparelhos, tubos e agulhas em seu corpo, trazendo dor e sofrimento, mesmo que seja para manter seu corpo funcionando, isso é uma forma de invasão e agressão. "REZENDE, GOMES E MACHADO (2014)".

A psicologia, segundo as ideias de Rezende, Gomes e Machado (2014), busca visar a melhora da qualidade de vida dos doentes que passa por problemas decorrentes de uma doença incurável

ou por um processo de perda de algum ente querido, através do resguardo e alívio da dor, recursos à assimilação precoce, avaliação adequada e tratamento de acordo a necessidade dos problemas que o doente se tem necessidade, como a dor, psicossociais e espirituais. Neste seguimento, a psicologia é direcionada à melhoria das condições de vida do doente e da sua família. É necessário evidenciar que os cuidados atribuídos devem promover o alívio, a prevenção de um sintoma ou uma situação de crise.

CONCLUSÃO

O presente artigo teve como objetivo classificar os fatores associados ao enlutamento, suas implicações na saúde mental desses indivíduos. Na realização deste trabalho, foi possível perceber que a morte é um processo complexo, ao mesmo tempo em que parece ser uma condição distante porém está sempre por perto, o processo de luto vai ser vivenciado por todos pôr em algum momento da vida porém ainda se tem uma visão negacionista deste fato. Isto acontece devido a cultura negar a morte por ser um processo doloroso, deixando distante da realidade e da vivencia cultural em que se encontra a pessoa.

Dessa forma entendeu-se que o luto precisa ser vivenciado, porém respeitando a individualidade de cada um, já que este processo pode ser relativo. O psicólogo possui um papel importante na questão da saúde mental, uma vez que o luto pode causar sérios danos irreparáveis no indivíduo. O profissional irá desempenhar a função de escuta, acolhimento, com objetivo de aliviar os sintomas e o sofrimento, tanto do paciente quando da sua família.

Como dissemos antes, descobrimos que os pacientes que melhor reagem são aqueles que foram encorajados a extravasar suas raivas, a chorar durante o pesar preparatório, a comunicar seus temores e fantasias a quem puder sentar-se e ouvi-los em silêncio. Deveríamos tomar consciência do enorme trabalho em alcançar este estágio de aceitação, levando a uma separação gradativa (decatexia), onde não há mais diálogo. (ROSS,2017, p.80)

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edilene Joceli de et al. Dor e perda: Análise do processo do luto. **Revista de Psicologia da Imed**, Passo Fundo, v. 7, n. 1, p. 15-22, 2015. Semestral.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. 10. ed. São Paulo: Martins Fonte, 2017. 304 p.

REZENDE, Laura Cristina Silva; GOMES, Cristina Sansoni; MACHADO, Maria Eugênia da Costa. A finitude da vida e o papel do psicólogo: perspectivas em cuidados paliativos. **Revista Psicologia e Saúde**, Campo Grande, v. 6, n. 1, p. 28-36, 01 jan. 2014. Semestral.

VICENSI, Maria do Carmo. Reflexão sobre a morte e o morrer na UTI: a perspectiva do profissional. **Revista Bioética**, Brasília, v. 24, n. 1, p. 64-72, 2016. Semestral.