

## O acolhimento dos estágios do luto na psicoterapia

Erica de Moraes Lírio<sup>1</sup>

Luísa Mizunski Peres da Costa<sup>2</sup>

Paola Vargas Barbosa<sup>3</sup>

Maúcha Sifuentes Santos<sup>4</sup>

**Resumo:** A morte, ainda pouco debatida em sociedade, porém temida em demasia, traz consequências para aqueles que estão vivenciando o luto pela perda de alguém querido ou conhecido. O falecimento é uma parte do ciclo vital onde nascemos, crescemos, envelhecemos e morremos. Em determinadas situações, a morte poderá chegar mais cedo para alguns indivíduos, mas sempre envoltos de patologias, acidentes, consequências de algumas ações ou até mesmo atrocidades. Porém, é importante fazer com que as pessoas compreendam que quando ocorre a morte do corpo físico, apesar de ficar a sensação da instabilidade de perda do controle, as experiências e as vivências adquiridas ao longo do tempo de vida permanecem. A ausência de conversas que permeiam essa temática torna o processo de enlutamento solitário, visto que o sofrimento, através de um conceito popular, deve ser um evento particular e não explícito. Contudo, recentemente, foi observado a importância e a capacidade que acolhimentos terapêuticos em grupo, que abordam essa situação tem de auxiliar no processo da dor. Reconhecer as etapas do luto, compartilhar frustrações, raiva, insegurança e, por vezes, o sentimento de culpa com outras pessoas faz com que ocorra uma projeção em um ambiente seguro, reconhecendo que é um evento universal e, por isso, não precisa ser vivido de forma isolada. Portanto, este estudo teórico-prático possui como finalidade, através de uma pesquisa sistemática bibliográfica conciliada com a prática da observação de grupos em psicologia, conhecer a vivência do luto de participantes de um grupo terapêutico, e a contribuição do grupo para a superação do luto. Foram realizadas duas observações do grupo de enfrentamento ao luto. As vivências relatadas foram anotadas e analisadas à luz da literatura. Pode-se observar ao final, a importância da terapia em grupo para pessoas enlutadas, visando a capacidade de enfrentamento dos cinco estágios do luto.

**Palavras-Chave:** Morte; Luto; Terapia; Grupos; Acolhimento.

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Psicologia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: ericamoraex@gmail.com

<sup>2</sup> Estudante do Curso de Psicologia do Centro Universitário Cesuca. E-mail: luisamizunski@gmail.com

<sup>3</sup> Coordenadora e docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Cesuca. PHD em Relações Familiares e Parentalidade. E-mail: paolabarbosa@cesuca.edu.br

<sup>4</sup> Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Cesuca. Doutora em Psicologia. E-mail: mauchasantos@cesuca.edu.br

## 1. INTRODUÇÃO

Apesar de a morte ser parte do cotidiano de toda a população, o assunto ainda é tratado como um tabu por conta da evitação. As pessoas demonstram evitação ao falar sobre morte porque, junto com ela, vem lembranças e sentimentos da perda de entes queridos ou até mesmo sobre sua própria morte, sentimentos que foram por muitos anos postergados durante diversos momentos da vida.

O presente artigo tem como objetivo principal apresentar uma pesquisa sistemática bibliográfica e observacional com temática direcionada à morte e ao luto, identificando as fases do processo e a evolução da dor da perda. Retratar a universalidade da morte, a importância do acolhimento grupal e também as consequências deixadas pelo cenário pandêmico vivenciado a pouco tempo pelo mundo inteiro. Evidencia as fases do luto proposta por Kubler-Ross, caracterizando-as para fácil identificação e apontando como se faz importante o compartilhamento da dor e emoções durante todo processo. Além disso, apresenta o questionamento feito por muitas pessoas em busca de um sentido plausível e reconfortante para a morte.

## 2. A MORTE E O LUTO

O cenário pandêmico, vivenciado por todo o mundo nos anos de 2020 e 2021 por consequência da contaminação com o vírus do COVID-19, trouxe inúmeras perdas e transformações no mundo. Mesmo com a diminuição atual dos contágios e mortes, as sequelas deixadas pelo alto número de doentes e mortes é algo de extrema relevância para refletir sobre a morte e seus processos. A morte é um acontecimento universal e que todos irão presenciar, entretanto é tratado como um tabu, o que faz o tema ser pouco debatido em sociedade e, conseqüentemente, acaba sendo apenas correlacionada com o período do envelhecimento devido ao definhamento do corpo (Alencar, Nascimento, Santos & Almeida, 2022).

Segundo Amaral, Meireles, Silva e Souza (2022) as características que cada indivíduo apresenta quando vivencia ou lida com os sentimentos da morte demonstra a aptidão para manejo dos sintomas e dos processos da morte. Junto ao sentimento de impotência e imprevisibilidade da morte vem o sentimento de terror, desespero, ansiedade em busca da ativação dos processos de auto preservação e consciência para o manejo da

situação, com o intuito de mediar a realidade orgânica.

Sigmund Freud, com a sua obra *Luto e Melancolia*, tornou-se um dos pioneiros a elaborar estudos sobre o luto. Após ele, diversos outros psicólogos realizaram teorias sobre o assunto, apontando a fase como um processo vivenciado após a perda de um ente querido afetando a sua vida de maneira fisiológica, psicológica e comportamental. Freud (1915, conforme citado por Kehl, 2011) diz que o luto pode ser um processo referente à perda de outra pessoa ou de algo abstrato. Cassorla (1992 como citado em Custódio, 2013) assinala que há outros tipos de mortes vividas e sentidas, como a mental e a social, além daquela que será a última, em que ocorre a decomposição do corpo físico, porém percebe-se uma ligação entre todas decorrentes do sofrimento. Portanto, o enlutamento possui diversas facetas e tem como principal ponto em comum as principais demandas: a morte de um ente querido.

*“[...] O luto é caracterizado como uma perda de um elo significativo entre uma pessoa e seu objeto, portanto, um fenômeno mental natural e constante no processo de desenvolvimento humano”.* (Cavalcanti, Samczuk & Bonfim, 2013, p.1) Não devemos abordar o luto somente como o falecimento propriamente dito, mas sim os processos decorrentes dele, por qual a família, os amigos, os colegas ou qualquer um que possua uma aliança significativa com o indivíduo que experienciou a morte passa. Conforme analisado por Kovács (1992), a morte daqueles que amamos ou conhecemos é temida devido ao sentimento de abandono e solidão tornando-se uma sensação comum entre os sujeitos. A autora fala que lidar com a consciência da finitude é uma virtude que apenas seres humanos possuem, algo que nenhum outro animal compreende conscientemente. Por esse conhecimento, afirma que o homem é bipartido, ou seja, reconhece sua originalidade e capacidade de criação ao mesmo tempo compreende sua limitação sobre o tempo de vida. Em uma monografia realizada por Melo (2004), foi percebido que essa consciência do homem sobre a finitude o leva à angústia sobre a morte, causando ansiedade e medo perante ao desconhecido.

Os primeiros momentos que sucedem a perda de alguém, são intensos e de constante sofrimento, ocorrendo uma desconexão com os seus afazeres e sensação de vazio, pois há uma dificuldade em reconhecer a rotina sem a presença do falecido (Pereira, 2012). Negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, o modelo Kubler-Ross (Kubler-Ross & Keller, 2005), fala sobre os processos pessoais dos cinco estágios do luto vivenciados por aqueles que perderam alguém querido.

O primeiro estágio é negação, como seu próprio nome diz, retrata a recusa da notícia,

a não aceitação do evento ocorrido. O segundo estágio é a raiva, onde ocorre uma projeção da dor do enlutado para um objeto, pessoa, grupo ou figura religiosa. O terceiro estágio é a barganha acompanhada pelo sentimento de culpa, acontece as promessas de que se, por um acaso exista a presença de um Deus, por exemplo, a pessoa fará tudo diferente para ter aquele que morreu de volta, além do sentimento de culpa decorrente da impotência "queria ter feito mais" ou "não estive tão presente como deveria". O quarto estágio refere-se a depressão não patológica, onde o uso da medicalização só deve ser prescrita em casos extremos e sob acompanhamento psicoterapêutico. O último e quinto estágio é a aceitação, havendo a compressão lógica sobre a morte, vivendo e ressignificando sua rotina sem a pessoa que faleceu. Cabe ressaltar que a aceitação, ao falar sobre o luto, não trata-se a respeito de estado de felicidade (Kubler-Ross & Keller, 2005).

Apesar de muitos buscarem motivos ou explicações para o falecimento de outrem, jamais encontrarão uma resposta definitiva, em virtude de não se tratar de uma explicação plausível e logicamente suficiente para eles, por estarem envoltos a negação. Ana Claudia Quintana Arantes, em seu livro *A morte é um dia que vale a pena viver*, traz diversas reflexões e ensinamentos sobre cuidados paliativos e o luto,

“[...] as perdas que vivemos, especialmente a morte de alguém muito amado, podem ter um “para que”, mas talvez demore um bom tempo até que a resposta chegue clara. Já o “porque” nunca terá uma resposta satisfatória ainda que dediquemos a vida a buscá-la. (p.116)”.

Sendo assim, a busca de um sentido pela perda dos entes queridos é muito presente na vida dos enlutados. Necessitando de alternativas de tratamento para auxiliar nessa fase do luto, a terapia de grupos é uma forte protagonista nessa etapa, por auxiliar o reconhecimento da dor fugindo do sentimento de negação e também poder compartilhá-la com o semelhante.

Através de pesquisas sistemáticas bibliográficas realizadas, percebeu-se um déficit em artigos que abordam a temática do luto através de um acolhimento em grupo. Pascoal (2012) pontua uma ausência da realização e propagação da terapia em grupo realizada no Brasil, apesar de trazer resultados positivos àqueles pacientes que buscaram ajuda. É percebido que a identificação da dor com o outro auxilia o processo daquele que está lidando com a morte de alguém, portanto, se faz importante a terapia grupal. A terapia em grupo para pessoas enlutadas é importante para a compreensão da finitude da vida e da dor causada pelo desprendimento do que um dia esteve presente. O luto é um processo que possui uma demanda grupal, visto que a busca por uma identificação é uma necessidade humana,

visando um acolhimento para a sua dor. Pessoas que possuem uma pauta semelhante podem auxiliar entre si, fazendo questionamentos, trazendo experiências próprias e tornando o processo de enlutamento algo público (Luna, 2020). Com o reconhecimento de seus sentimentos e acolhimento ao compreender que outras pessoas possam passar por algo parecido, o trajeto até o quinto estágio de luto, que retrata a aceitação, torna-se acolhedor (Pascoal, 2012).

Compartilhar a dor com o grupo pertencente auxilia no processo de acolhimento, confortando aqueles que ficaram, ajudando a seguir com o dia a dia. Devido a sua natureza social, o homem possui a necessidade de acolher e cuidar ao mesmo tempo que precisa ser acolhido e cuidado. É através do encontro com outras pessoas que se busca a capacidade de empatizar-se com a dor daquele que se coloca numa posição vulnerável, trocando informações, cuidado, afeto e respeito (Campos, 2000).

### **3. MÉTODO**

Através de uma revisão sistemática da bibliografia, o presente documento irá relacionar a teoria com a prática no que tange o acolhimento grupal de pessoas enlutadas. A temática escolhida teve como embasamento observações realizadas no Serviço-Escola de Psicologia em um Centro Universitário, localizado na região metropolitana de Porto Alegre. O grupo em questão tem como pauta o luto no contexto de pandemia, onde as referidas perdas não dizem respeito apenas a contaminação do vírus COVID-19, mas a mortes ocorridas em um período conturbado de constante isolamento, dificuldades financeiras e abalo emocional. Portanto, será realizada uma análise teórica sobre a morte e a importância de um atendimento psicológico em grupo, visando o bem-estar coletivo, acolhendo aqueles que estão precisando de um suporte terapêutico.

Foram realizadas duas observações em dias diferentes. Participaram do grupo duas pacientes, uma senhora, na faixa dos 70 anos de idade, uma jovem adulta, com aproximadamente 25 anos e também devemos considerar os dois estagiários que conduziram a sessão. O intuito do grupo é trabalhar a dor da perda, compartilhando entre si suas experiências diárias e como está o seu processo de superação do luto e sua passagem pelos estágios, além de relatar mudanças do seu cotidiano e sentimentos vivenciados.

As percepções e comentários das participantes foram anotados na íntegra, sempre que possível. A partir desses dados coletados, construíram-se as percepções a seguir.

#### 4. RESULTADOS

Durante as observações, realizadas no primeiro semestre do ano de 2022, percebeu-se que as pacientes estavam respeitando e reconhecendo suas próprias dores. Foi comentado também por uma das enlutadas que aquela consulta fora a primeira vez que citava o nome do seu falecido marido desde a morte dele. Chorando, ela deixou claro que não estava se sentindo triste, mas emocionada por esse feito e, posteriormente, reforçou a importância que o grupo tinha para ela por conseguir se identificar com os relatos da colega. A outra paciente, anteriormente, havia pautado sua realidade, onde, um dia antes da consulta, havia falado pela primeira vez sobre a morte de seu pai com um conhecido. Reforçando o que foi dito por Luna (2020), que quando ocorre uma identificação com aquele que se assemelha com a nossa dor, há um suporte para com aquele momento que estamos enfrentando.

Durante as observações de grupos, realizadas pelas estudantes de psicologia, um dos pontos importantes relatados pelas pacientes foi ter que aprender a viver novamente sem essas pessoas que participavam ativamente de suas vidas. “[...] Às vezes eu fico parada pensando em como fazer ou o que fazer, porque a maioria das atividades de casa nós fazíamos juntos, passeios na rua era junto. Agora eu estou sozinha numa casa gigante entediada, não tenho mais o meu divertimento diário”, essa foi uma das frases ditas por uma senhora durante a sessão, ela perdeu, recentemente, o seu marido com mais de 40 anos de casados. Podemos perceber, portanto, que a quebra desse vínculo traz muito sofrimento às pessoas, como a dor, a tristeza, o choro, os problemas psicológicos e entre outras inúmeras formas de expressão.

Após a passagem pelo processo de luto as pessoas começam a se reestruturar, organizando suas rotinas, retomando algumas atividades, ou seja, seguem suas vidas. Outro relato durante a segunda sessão foi da mulher de 25 anos, que perdeu o pai recentemente, dizendo “[...] nessa ultima semana eu me senti muito bem, eu não vejo mais essa situação com dor e sofrimento, agora eu só sinto saudade”, corroborando com diversas análises citadas a cima, como a de que após passar pelos processos da perda há uma reestruturação de pensamentos e de sentimentos, que as lembranças das vivências mantém-se ali e que o sentimento final diz respeito a saudade dessas experiências vividas.

Ouvir o que o outro tem para nos dizer em um momento de luto se faz essencial, pois, devido a essa escuta, poderemos saber o que de fato aquela pessoa precisa no momento. Através de um exemplo dado pelo estudante de psicologia da cadeira de Estágio Profissional,

ele explicou que a justificativa de que muitos dos animais possuem comportamentos agressivos ocorre pela constante invasão do espaço pessoal pelo ser humano. Ou seja, o homem dá carinhos, abraços e beijos no cachorro de estimação sem saber se é aquilo que, de fato, o bicho quer ou precisa no momento. Por fim, aplicou essa frase ao exemplo do espaço que é dado ao enlutado, devido a falta de debate sobre a morte, não há nada além de espaço para essa pessoa, fazendo com que ela se sinta sozinha. Reforça o que alguns pesquisadores debatem continuamente: falar sobre a morte é visto como proibido na sociedade ocidental, é transformado em algo privado do ser humano, não podendo se tornar público (Alencar, Nascimento, Santos & Almeida, 2022; Oigman, 2007).

Contudo, em momentos de descontração e risadas que ocorreram durante o atendimento, ficou evidente que o luto também pode trazer boas lembranças e leveza, não apenas angústia e sofrimento ao falar sobre quem partiu. Esse acontecimento vai de encontro com os estudos Kubler-Ross e a teoria dos estágios de luto, mais especificamente o quinto período, onde ocorre a aceitação. O estágio de aceitação não é sobre a ausência da dor, mas sim uma resposta emocional racional e capacidade de realizar os afazeres da rotina com mais tranquilidade (Kubler-Ross & Keller, 2005). O alcance dessa etapa é facilitado pelos encontros ocorridos no Serviço-Escola de Psicologia, no Centro Universitário da região metropolitana de Porto Alegre, pois sabe-se que é importante reconhecer onde estamos e o que somos através da escuta. Traçar um tema inicial para a conversa e depois ouvir as demandas é primordial para o debate grupal, visto que necessita-se de um encontro para haver um acolhimento (Campos, 2000).

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como objetivo, através de uma pesquisa sistemática bibliográfica conciliada com a prática da observação de grupos em psicologia, conhecer a vivência do luto de participantes de um grupo terapêutico, e a contribuição do grupo para a superação do luto. Percebeu-se a relevância do grupo e suas propriedades de suporte, identificação e apoio, demonstrando-se como uma estratégia terapêutica eficiente para os participantes enlutados. Seria rico, acompanhar mais encontros do grupo, assim como propor uma entrevista qualitativa com seus participantes, com o objetivo de conhecer suas percepções individuais sobre a importância do grupo.

Conclui-se então, com um recorte de uma poesia de Fernando Pessoa (1942), em *A morte é uma curva na estrada*, em que “[...] *Morrer é apenas não ser visto, morrer é a curva da estrada*”. Ou seja, a morte é parte do ciclo de vida, e ainda que nos cause sofrimento, a perda de entes queridos, as vivências e aprendizados marcam nossas vidas para sempre. Após o processo de luto, o que nos resta é lembrar e fazer com que a imagem dele(s) continue viva em nossa memória atrelado à saudade

## REFERÊNCIAS

- Alencar, V. O., Nascimento, I. R. C., Santos, I. B. & Almeida, L. M. P. (2022). Compreensão da morte no olhar de crianças hospitalizadas. *Revista Bioética*. 30(1), 63-71.
- Amaral, D. C., Meireles V. A. A., Silva G. A. & Souza B. V. (2022). Sobre a morte e o morrer: Percepções de acadêmicos de medicina do norte do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 46(2), 1-11.
- Arantes, Q. C. A (2016). *A morte é um dia que vale a pena viver*. Sextante (1) p.116-121
- Cavalcanti, S. K. A.; Samczuk, L. M. & Bonfim E. T (2013). O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. *Psicólogo in Formação*. 7(7).
- Campos, E. P. (2000). Grupos de Suporte. In: Filho, J. M. & col. (2000). *Grupo e corpo: Psicoterapia de grupo com pacientes somáticos*. Artmed.
- Custódio, E. M. (2013). Maria Júlia Kovács: uma pesquisadora refletindo sobre a morte. *Academia Paulista de Psicologia*. 33(85), 243-253.
- Dantas, C. R., Azevedo, R. C. S., Vieira, L. C., Côrtes, M. T. F., Federmann, A. L. P., Cucco, L. M., Rodrigues, L. R., Domingues, J. F. R., Dantas, J. E., Portella, I. P. & Cassorla, R. M. S. (2020). O luto nos tempos de COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*. 23(3), 509-533.
- Freud, S. (1917). *Luto e melancolia*.(1). Imago.
- Kovács, M. J. (1992). *Morte e Desenvolvimento Humano*. Casa do Psicólogo.
- Kubler-Ross, E. & Kessler, D.(2005). *Grieving: Finding The Meaning of Grief Through The Five Stages of Loss*. New York: Scribner
- Kehl, M. R. (2011). *Luto e melancolia*. Cosacnaify.
- Luna, I. J. (2020). Uma proposta teórico-metodológica para subsidiar a facilitação de grupos reflexivos e de apoio ao luto. *Nova Perspectiva Sistêmica*. 29(68), 46-60.



- Melo, C. V. (2004). O significado da morte nas diferentes etapas da vida humana. Monografia, Centro Universitário de Brasília. 01-60.
- Oigman, M. (2007). Tabu da morte. *Caderno de Saúde Pública*. 23(9), 248-2252.
- Pascoal, M. (2012). Trabalho em grupo com enlutados. *Psicologia em Estudo*. 17(4), 725-729.
- Pereira, J. C. (2012). A morte como tabu. *Revista Nures*. 21, 1-21.
- Pessoa, F. (1942) *A morte é uma curva na estrada*. Ática (15).