

**FACULDADE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

Sonia Regina Machado Ramos Gusman

**O ENCONTRO DE SI NA PERDA DO OUTRO: Repensando os
Limites Estabelecidos para a Vivência do Luto**

SONIA REGINA MACHADO RAMOS GUSMAN

**O ENCONTRO DE SI NA PERDA DO OUTRO: Repensando os Limites
Estabelecidos para a Vivência do Luto**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Faculdade Santo Antônio de Pádua como requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientadores: Prof.^a Me. Adriana Chaves de Oliveira Ruback e Prof. Me. Dinart Rocha Filho.

Aprovado em: ___/___/___

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Adriana Chaves de Oliveira Ruback, Mestre - Faculdade Santo Antônio de Pádua

Prof. Allan de Aguiar Almeida, Mestre – Faculdade Santo Antônio de Pádua

Prof. Dinart Rocha Filho, Mestre - Faculdade Santo Antônio de Pádua

Santo Antônio de Pádua / RJ
2024

“É preciso sentir plenamente as dores: das perdas, do luto, do fracasso. Eu acho um tremendo desastre esse ideal de felicidade que tenta nos poupar de tudo que é ruim.” - Contardo Calligaris

AGRADECIMENTOS

Minha gratidão primeira, será direcionada ao Ser Supremo, que rege toda minha vida, meus caminhos e minha história. Sem a presença constante de Deus, não poderia estar vivenciando as alegrias e o encantamento de mais uma etapa, que muito representou e enriqueceu os meus dias.

A meu pai Paulo, *in memoriam*, que fez parte de cada linha, ponto e vírgula deste trabalho. Não por razões que gostaria, mas por circunstâncias inevitáveis da vida, onde não se escolhe o caminho, mas que por vezes, é preciso aprender a caminhar. O processo vivenciado por sua perda, me desafiou no sentido maior, para além da perda, e em especial, na negação do ritual da sua despedida. Não tive escolha, a mim foi negado, e este foi e ainda é a parte mais dolorosa de sua partida.

A morte é um processo natural para todos os seres vivos, mas em sua maioria a forma como nos atravessa, e como vamos lidar com o processo após o seu acontecimento, é que vai nos direcionar para uma possível elaboração e ressignificação da vida. Não é um caminho fácil, mas não se pode fugir. E a vida nos leva a perdas diárias e dolorosas, em que precisamos nos acolher e segurarmos nas lembranças e momentos vividos.

Agradeço a minha mãe Ivone, que mesmo sem entender a dimensão de um curso, de uma faculdade, se fez presente e assim o será...

Meu esposo Marcelino, meu companheiro de vida, que sempre esteve do meu lado, me ajudando, me apoiando e caminhando comigo. Obrigada pelo seu amor, respeito e atenção!

A meu filho Victor, que mesmo distante, se fez presença, e esteve comigo em todos os momentos. Obrigada por ter sido filho, quando eu precisava ser Mãe!

A minha filha Isabela, que tanto me auxiliou durante todo este tempo de curso, que faltaria linhas para descrever, mas que acima de tudo, também esteve sempre do meu lado. Obrigada por ter sido filha, quando eu precisava ser Mãe!

Aos amigos que conquistei durante todo curso, que levarei para vida, cada um com seu jeito de ser e com sua forma de olhar o mundo. Aos Professores e em especial a minha supervisora Adriana Ruback que me acolheu durante todo o processo, e muito me ajudou a não desistir de falar de um assunto que eu tanto queria,

mas que sabia que não seria um processo fácil. Ao Professor Dinart, que com sua sabedoria, me auxiliou na construção deste trabalho.

Faço o agradecimento final, para a pessoa que lutou bravamente para realização deste sonho. E que mesmo diante de muitas dificuldades que lhe foi apresentada, não desistiu e continuou firme em seu propósito de vencer mais este desafio, na esperança de que será possível contribuir com as pessoas que sofrem de adoecimento silencioso e por vezes desacreditado.

A esta pessoa que vivenciou todo os momentos do processo com a certeza de que é necessário acreditar em você, na sua história, nos seus desejos e não desistir, para que a realização possa acontecer. Eu me abraço e me parabenizo neste momento, feliz por ter vivido toda essa intensa e linda entrega.

O ENCONTRO DE SI NA PERDA DO OUTRO: Repensando os Limites Estabelecidos para a Vivência do Luto

Sonia Regina Machado Ramos Gusman¹

Orientadores: Prof.^a Me. Adriana Chaves de Oliveira Ruback e Prof. Me. Dinart Rocha Filho

¹ Graduanda em Psicologia pela Faculdade Santo Antônio de Pádua

RESUMO

O luto é um processo inevitável na experiência humana. Os sujeitos estão constantemente vivenciando perdas materiais e simbólicas no percurso da vida. O trabalho em questão, reconhecendo a complexidade do tema, e a necessidade de uma ampliação acerca desse debate, propõe reflexões sobre como a sociedade moderna e, particularmente, a psicologia, olha para o sujeito enlutado. O luto é uma experiência pessoal que não deve ser limitada ou regulada, desse modo, o tempo de cada sujeito é único, e a forma como se escolhe vivenciar seus processos deve ser sempre respeitada. Propõe-se uma reflexão acerca de uma despatologização da vivência da dor, e da ampliação e humanização do olhar da psicologia para esse momento tão delicado.

Palavras-chave: Luto; Perdas; Psicanálise; Humanização.

INTRODUÇÃO

Freud (1917) aponta o luto como um processo, uma resposta à perda de um ente querido, sendo também um aspecto de abstração referente ao lugar ocupado por um ente querido, citando também a perda da liberdade ou até mesmo de um ideal. O que se pode compreender a partir deste raciocínio resume-se a dois aspectos: primeiro, a perda é algo inerente à existência humana; segundo, enfrentam-se lutos referentes a ausências materiais e simbólicas.

Debater essa temática é um desafio premente, devido a necessidade de humanizar a relação social com a vivência do luto. A escolha do tema tem relevância pessoal e um olhar de importância com o qual este assunto deve ser abordado. Este tema atravessa vários momentos da existência humana: seja no sentido da morte material, uma perda irreparável, ou em até mesmo em relação às

escolhas feitas no decorrer da vida. Ao realizar uma escolha, tomar uma posição, tem-se como consequência a perda de outro caminho não escolhido, e isto muitas vezes leva ao sofrimento, angústia e solidão. Podendo conduzir, quando apartado de sentido ou quando seguido de consequências indesejáveis, à perda de si próprio.

O sentido da perda para a autora Judith Butler, recuperado por Mariana Pacheco (2015), representa muito do que constrói a ideia central do trabalho:

Ao perdermos pessoas importantes comumente imaginamos que a dor que sentimos é temporária e que, posteriormente, retornaremos à situação anterior. Mas certas perdas não permitem que esse retorno ocorra. São justamente estas que podem revelar algo realmente significativo sobre nós mesmos. Após tais perdas irreversíveis, o que antes sabíamos sobre nós mesmos se desfaz. É como se o “eu” não perdesse simplesmente um “tu” do qual se separaria, é como se perdesse o que conhecia sobre si mesmo: perdemos alguém para descobrir que nos perdemos daquilo que imaginávamos ser. Somente conseguiremos deixar que o trabalho de luto ocorra se aceitarmos essa falta de sentido, isto é, se aceitarmos que não mais sabemos o que fazer, que estamos desamparados. Parece, então, que, para nossa autora, o luto produz desamparo. Apenas poderemos atravessar o luto se nos deixarmos submeter a uma transformação cujos resultados não podemos prever. Há algo em jogo no luto que é mais forte do que previsões, do que conhecimento, do que escolha. Algo toma conta de nós e, assim, o luto nos mostra que não somos proprietários de nós mesmos. (PACHECO, 2015, p. 192-193)

A vulnerabilidade sentida a partir da perda, a dor e a melancolia que se resultam desse momento difícil, demonstram aspectos importantes sobre o estado do ser humano em sua relação com o outro e com a sociedade. O que é destacado no trecho acima diz sobre um processo que coloca em cena a incapacidade de controle que os seres humanos têm sobre o que pensavam possuir.

O trabalho de luto pode, nesses casos, mostrar que não somos proprietários de nós mesmos. Butler não cuida, então, de um luto referente à morte do indivíduo proprietário; para ela, é o próprio luto que mata o indivíduo- proprietário que imaginávamos ser. Para compreendermos esta ideia, basta nos lembrarmos de perdas que vivenciamos. (PACHECO, 2015, p. 192)

O tema é sempre atual e de grande relevância e importância, uma vez que tais momentos serão vivenciados por todos, e embora a perda não se trate de

uma escolha, e que sua ocorrência nem sempre será algo tranquilo de experienciar, poderá servir como um processo de amadurecimento e crescimento humano. As afetações do desconhecido são infinitas e múltiplas, e quando a saúde mental está em cena, é importante pensar em maneiras de transformar a falta de controle sobre a situação em novos encaminhamentos possíveis. Aprender a cuidar do processo do luto é, também, aprender a acolher a ideia de que o inevitável e o inesperado acontecem, mas que é possível ressignificar os processos.

Desse modo, justifica-se a escolha do tema pela atualidade do debate, mas que também representa uma temática que acompanha a humanidade desde o seu princípio. Desse modo, as perguntas centrais escolhidas para guiar a pesquisa em questão consistiram em duas dimensões: Considerando a perda como um processo inevitável no percurso da vida, seria possível vivenciá-la de maneira saudável? Como a compreensão psicanalítica sobre a falta poderia auxiliar no esclarecimento desse processo do luto?

O objetivo central consistiu em desmistificar a compreensão social acerca do luto, construindo uma elaboração mais humanizada sobre a vivência desse processo. Enquanto objetivos específicos estão descritos como: A (A)Normalização da tristeza e seus impactos contemporâneos; A falta a partir do olhar da psicanálise como constitutiva na estrutura dos sujeitos; e entender as estratégias para vivenciar um luto possivelmente saudável.

A metodologia de pesquisa escolhida foi a bibliográfica, na busca de informações e apontamentos sobre o assunto objeto da pesquisa. Foram elencados alguns autores para construir o tema, que auxiliaram durante todo o trabalho: Freud para fornecer a perspectiva psicanalítica acerca da falta e outros importantes autores da contemporaneidade que discutem o tema do luto e suas vivências.

A (A)NORMALIZAÇÃO DA TRISTEZA E SEUS IMPACTOS CONTEMPORÂNEOS

O luto é um processo natural, que precisa ser permitido vivenciar. Porém, em muitos casos, é visto como momento de fraqueza, sendo invalidado e até mesmo negado socialmente. Como demonstração da compreensão social, e científica, acerca desse momento tão delicado, o DSM 5-TR (Manual Diagnóstico e Estatístico de

Transtornos Mentais) classifica o Transtorno do Luto Prolongado, em que:

O transtorno do luto prolongado representa uma reação de luto prolongada e mal-adaptativa que só pode ser diagnosticada depois que tiverem se passado pelo menos 12 meses (seis meses em crianças) desde a morte de alguém com quem o enlutado tinha um relacionamento próximo (Critério A). Apesar de, em geral, esse quadro temporal conseguir diferenciar luto normal de um luto grave e prejudicial, a duração do luto adaptativo pode variar individualmente e entre culturas. A condição envolve o desenvolvimento de uma resposta de luto persistente caracterizada por saudade intensa da pessoa falecida (muitas vezes com tristeza intensa e choro frequente) ou preocupação com pensamentos ou memórias da pessoa falecida, embora em crianças e adolescentes essa preocupação possa se concentrar nas circunstâncias do falecimento. A saudade intensa ou a preocupação estiveram presentes na maioria dos dias em um nível clinicamente significativo e ocorreram quase todos os dias pelo menos no último mês (Critério B). (DSM 5-TR, 2023, p.323)

Percebe-se, portanto, que vivências comuns a partir de uma perda, assim como as destacadas na citação acima, podem ser interpretadas, a depender do tempo determinado pelo DSM 5-TR, enquanto transtorno. Essa dimensão revela um momento histórico muito marcante em relação ao enquadramento de um sofrimento comum, natural, enquanto indesejado, descompensado. Esse aspecto revela muitas questões que poderiam ser mais aprofundadas, mas que os limites do trabalho em questão não permitem.

A primeira delas diz sobre a urgência social em estar completamente bem, isso demonstra como atualmente não é permitido vivenciar com calma, se afetar pelos acontecimentos. Nesse contexto, as reflexões abaixo auxiliam na compreensão dessas dimensões:

É diante desse contexto apocalíptico, em que se sobrepõe o mundo contemporâneo diferentemente talvez de todas as épocas seja o estabelecimento de um novo imperativo: o culto entorpecente da felicidade. Sejam felizes! Questionável imperativo, como o assim comparado imperativo do sucesso, que, a saber, ter sucesso no mundo contemporâneo quase corresponde literalmente com realização concreta da felicidade. [...] Contrariamente, não é mais permitida a instabilidade, o fracasso, a melancolia, a dor, a angústia ou mesmo a radicalidade da morte para condições reais da existência. (PEREIRA, 2017, p.62-63)

Esse anestesiamento da vida pode ter elementos relacionados com a própria influência das redes sociais na vida cotidiana, em que se realiza um culto constante da perfeição, a vida naturalmente como é não possui lugar nas imagens

e posts da internet. Isso provoca uma distorção do que vemos e queremos ser.

Há uma espécie de imperativo de ser feliz, em todos os lugares, o tempo todo. Aconselham-nos isso de manhã até a noite. É algo suspeito: quando lhe repetem isso tantas vezes é que algo não funciona. [...] Na obsessão atual pela felicidade há um sintoma do desejo de eliminar o negativo. Mas não há vida sem aspectos positivos e negativos. A ideia de uma felicidade sustentada, perfeita, sem estresse, sem preocupações, sem angústia, não me parece muito humana, nem interessante. É algo com que se sonha em uma época que é, efetivamente, angustiada e fragmentada. É preciso ser feliz em casa, com a companhia, no trabalho, na cama, nas férias... Esse imperativo permanente me parece um imperativo de controle social (DROIT, 2016, p. 4; *apud* PEREIRA, 2017, p.63)

Para além disso, a patologização excessiva da vida tem sido uma constante no mundo contemporâneo, e isso se estende em relação ao sofrimento de uma perda. Descreve-se como doença toda e qualquer mudança de comportamento, fazendo com que não seja permitido vivenciar o processo pessoal de sofrimento em seu livre acontecimento, estabelecendo tempo ideal e etapas especificamente definidas, representando um “modelo” no sofrer, o que implica que o caminho trilhado de forma diferente da norma seja condenado como inadequado, anormal.

A experiência a ser vivenciada em um processo de perdas, leva o indivíduo por caminhos diferentes, onde a forma sentida, irá diferenciar levando-se em conta, o sentimento que se tem pelo objeto, pela pessoa, enfim, pelo que foi perdido. Não cabe ao indivíduo a escolha de passar ou não pelos processos de perdas, mas é importante perceber quando este processo é sentido de forma saudável ou quando pode ser “confundido” com uma patologia. Destaca-se que estas questões sobre a patologização da vida e do luto serão devidamente exploradas no decorrer do trabalho.

No decorrer das vidas humanas, este processo irá se repetir por muitas vezes, seja com o evento morte ou em razão de uma escolha. A psicanálise vai de encontro neste processo, no sentido de ajudar o sujeito a vivenciar e a entender o caminho do luto, resignificando suas angústias e permitindo a ele sofrer e passar pelas etapas necessárias.

Para compreender o significado de construção social e seu impacto para a compreensão do luto, que foi moldada pelas dimensões culturais e religiosas, baseia-se no conceito pensado por Thomas Luckmann e Peter Berger, elaborado

por Soares (2017) para compreender a relação do sujeito com a realidade, seus símbolos e significados:

A realidade, entendida como fenômenos que existem independentes da nossa vontade, é construída por uma conjunção de fatores sociais, decorrentes da ação humana. A abordagem complementar apresenta a dialética realçada em toda a obra: O homem constrói a realidade social ao mesmo tempo que é por ela influenciado. Sustentada pela realidade da vida cotidiana, a sociedade se apresenta em duas perspectivas complementares, como realidade objetiva e como realidade subjetiva. A primeira com seus mecanismos básicos de institucionalização e legitimação. A segunda a partir de um processo de interiorização da primeira, com seus mecanismos de interiorização, dependente ou não das estruturas sociais. (SOARES, 2017, p. 317 - 318)

A categoria demonstrada acima auxilia no entendimento de que muitos sentidos atribuídos socialmente são frutos de um processo histórico de construção do que se pensa e de como os sujeitos se relacionam com determinada temática. O sentido atribuído à morte e à vivência do luto, da mesma forma, sofre impactos sobre a maneira como a sociedade atravessa esse processo, é o que se coloca para o sujeito, mas acima disto, o que este sujeito tenciona no processo de internalização deste sentido.

Este aspecto demonstra que houve uma transição histórica acerca de como as sociedades vivenciam o momento de elaboração da perda, principalmente dizendo sobre a experiência ocidental, em que a imediatividade da vida e o avanço tecnológico, e mais recentemente a vivência do COVID-19, contribuiram para uma banalização do humano conectada de um distanciamento do que pode ser experienciado em sua plenitude.

A FALTA A PARTIR DO OLHAR DA PSICANÁLISE COMO CONSTITUTIVA NA ESTRUTURA DOS SUJEITOS

O sentido da palavra “perder” está muito associado socialmente ao sentimento de deixar de possuir, e é justamente este movimento de possuir e não possuir, que leva a vivência de um grande e complexo desafio ao longo da história humana. Como afirma a autora Casellato:

Atualmente, a narrativa e o contexto da perda são aspectos considerados extremamente relevantes para avaliar seu impacto na pessoa afetada.

Isso porque se considera o processo de luto como sendo experimentado de várias dimensões, inclusive o universo psicossocial do indivíduo, visto ser um processo de ajustamento a uma nova realidade imposta pela perda que promoverá uma desorganização em consequência de uma quebra de um mundo previamente organizado, seguro e previsível: o mundo presumido. (CASELLATO, 2020, p. 25-26)

Desse modo, foi levado em consideração, no trabalho em questão, o sentido da palavra perder e o sentimento existencial vivenciado em diferentes contextos, dentro de uma prática enfrentada diariamente.

A escolha da abordagem psicanalítica tem relação direta com a temática em questão. A tentativa de entender a falta enquanto processo constitutivo do ser humano, demonstra um dos aspectos principais da construção teórica da psicanálise. A não-completude do ser, em sua essência, expõe esse lugar da constituição faltante de si, que tem no outro sua tentativa de plenitude.

Perder alguém ou perder alguma coisa não é algo de fácil aceitação. No entanto, uma vez que tais situações não dependem de escolha própria, o caminho desejado com o trabalho em questão, é compreender a possibilidade de que estes processos sejam ressignificados e direcionados de modo mais saudável. Desse modo, para a perspectiva psicanalítica, “a ausência de um objeto em seu lugar, ou uma falta no ego, são condições prévias necessárias para que a inquietação se torne uma força dinâmica e inibidora que atua a partir do interior” (FREUD, 1923).

Ao normalizar a falta, o sujeito consegue compreender que ao perder um objeto importante, ele conseguirá naturalizar esse processo da perda, já que ela é constitutiva em sua natureza, e necessária para o seguimento da vida. Para complementar o raciocínio, é necessário anexar algumas reflexões de Lacan, que vai trabalhar o conceito da “falta-a-ser”.

Ao propor a política da falta-a-ser, Lacan (1998, p. 596) apresenta diretrizes que servem de referência clínica, a partir de críticas que faz às variações técnicas desenvolvidas por alguns analistas. Sua posição em relação aos princípios para a direção do tratamento nos convoca a sustentar a falta, única forma de fazer existir a psicanálise e o sujeito do desejo. (NICOLAU, 2021, p. 38)

A perspectiva psicanalítica fornece conceitos importantes para compreender a relação da falta na vivência humana. Lacan (1988 *apud* NICOLAU, 2021) auxilia nessa concepção apontando para a necessidade do entendimento da falta para o

processo de análise do sujeito, e principalmente, para pensar o lugar da angústia vinculado aos diversos processos de não realização que permeiam a existência humana.

O sujeito como falta-a-ser é o sujeito como falta-a-ser-muitas coisas: bonito, rico, inteligente, feliz e tudo o mais que possa representar sua insuficiência neurótica. Na análise, o encontro com a falta implica em que o sujeito renuncie aos ideais e à completude com o Outro, aceitando que é castrado. É com sua falta-a-ser que deverá se encontrar, pois ele está em permanente contato com o vazio que o constitui e com sua divisão estrutural, o que constitui um fator gerador de angústia, colocando o sujeito em constante busca de um significante que possa criar a ilusão de preenchimento e completude. O objeto, segundo Lacan (1988), vem no lugar do *ser* que foi perdido, suprindo aquilo de que o sujeito foi privado simbolicamente. Isso marca a impossibilidade em eliminar a falta, pois o objeto ausente que completaria o sujeito jamais é encontrado, estando para sempre perdido, o que confere ao desejo sua permanência de para sempre insatisfeito. E isso move o sujeito em direção a novos objetos, na tentativa de obter plena satisfação, que jamais será alcançada. (NICOLAU, 2021, p. 38)

A falta, portanto, seria um motor que impulsiona e direciona a vida como um todo. Desse modo, é possível compreendê-la enquanto aspecto necessário para a permanência criativa humana. A dor da perda, por si só, pode ser colocada enquanto possibilidade de mobilização e construção. Esse é o aspecto central de defesa do trabalho: entender a inevitabilidade da perda na vivência humana; respeitar a elaboração do luto em seu tempo natural de permanência; ao passo que se constrói uma realocação desse lugar faltante para um potencializador em curso, ou seja, a possibilidade de promover uma elaboração saudável.

Respeitar este processo único e pessoal, permitindo assim, que ele ocorra em seu próprio curso, como um rio, fluindo naturalmente, onde os sentimentos vão se mover e evoluir ao longo do tempo, sem pressa ou repressão. É preciso aprender a navegar nas emoções e sentimentos que a vida apresenta, encontrando o próprio caminho e a forma singular de prosseguir.

AS ESTRATÉGIAS PARA VIVENCIAR UM LUTO POSSIVELMENTE SAUDÁVEL

Os questionamentos que surgem a partir deste tema são infundáveis. É necessário compreender que o tema da morte e do luto possuem infinitas dimensões e interpretações e que não seriam jamais capazes de se enquadrarem

no referido trabalho, porém, o processo reflexivo conduz à abertura de uma questão que precisa ser destacada aqui.

Existem referências importantes que debatem o luto, e que são inclusive utilizadas como auxílio para se pensar o cuidado com enlutados no âmbito da psicologia, como é o caso das cinco fases do luto que foram desenvolvidas por Elizabeth Kubler Ross (2017). O trabalho em questão constrói a ideia de que existem cinco etapas do luto divididas em: Primeira Fase: Negação E Isolamento; Segunda Fase: A Raiva; Terceira Fase: Barganha; Quarta Fase: Depressão; Quinta Fase: Aceitação. A tentativa de enquadramento total no cuidado com enlutados vinculando a vivência do luto a estas fases, se feita de maneira irrefletida e impessoal, pode ser reducionista e não conseguir alcançar a particularidade da vivência da perda.

O modelo Kubler Ross traz uma perspectiva muito importante e inovadora para época (1969), tendo em vista que seu método mudou a perspectiva de abordagem em relação aos pacientes terminais. Porém, analisando com base em pesquisas realizadas por diversos autores sobre a temática do luto, concluímos que o modelo Kubler Ross não pode ser usado de maneira absoluta e universal, assim dizendo, não deve ser generalizado. Essa teoria carece de uma revisão que o complemente e o torne menos reducionista, levando em consideração diversos outros fatores que influenciam o processo de luto, por exemplo, as diferentes idades e diferenças culturais sobre a concepção e como lidam com a morte. Afinal o luto é um processo individual e não podemos afirmar que todos passarão pelas cinco etapas deste modelo, muito menos chegar à aceitação. (RIBEIRO, 2023, p. 8)

Sendo assim, seguem alguns questionamentos necessários: É possível considerar que o luto possa chegar de fato a um fim? Que a pessoa conseguirá em algum momento transformar a sua dor por completo? Como imaginar um cenário em que uma perda extremamente difícil possa ser transformada apenas em lembranças boas e aceitação?

Bowlby (2015) e Parkes (1998) abordam as diversas fases do processo de luto, como: entorpecimento (em que há choque, descrença e negação); anseio e busca (tentativa de recuperação da pessoa perdida); desorganização e desespero (quando há reconhecimento e aceitação de que a perda é imutável); recuperação e restituição (maior tolerância e adaptação às mudanças e também maior investimento na vida). Contudo, vale ressaltar que cada pessoa vivencia as fases de forma singular e não linear, ou seja, não há uma cronologia nem uma normatização nesse processo. (CASELLATO, 2020, p. 64- 65)

Portanto, mesmo que exista uma tentativa de normatização e um suposto enquadramento teórico acerca das etapas esperadas para a vivência do luto, é extremamente necessário questionar os limites destas demarcações. A delimitação de processos psicológicos possui uma finalidade teórica importante, que auxilia na atuação de psicólogas(os) proporcionando direcionamentos válidos para a condução do sujeito, porém, a reflexão não deve se findar naquilo que é posto como concepção completa. O senso crítico deve permitir questionar qualquer explicação totalizante, de modo que, quando a(o) psicóloga(o) esteja acolhendo a particularidade de uma vida enlutada, não se pretenda limitar o sofrer do outro ou até mesmo temporalizar o que seria uma quantidade ideal da vivência da tristeza.

Pensar na singularidade da dor é um posicionamento humano necessário e importante, para que seja possível naturalizar o processo do luto, e principalmente, para que a expressão desse processo ocorra de forma livre por aquele que o vive. Não é justo com o sofrimento alheio querer enquadrá-lo em uma forma ou tempo específicos. Uma mãe que perde fatalmente seu filho talvez nunca se recupere dessa dor, e isso não pode significar necessariamente um processo de patologia. As estratégias para vivenciar um luto possivelmente saudável podem ser pensadas a partir da particularidade daquele sujeito em sofrimento, dando tempo, acolhimento profundo, construindo redes de troca e apoio, mas principalmente, respeitando a forma como tudo vai ser vivenciado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vivenciar o luto e os processos de perdas em sentido amplo, sempre foi e será uma experiência única e dolorosa. Não poderia ser diferente, assim como foi mostrado no artigo em questão, na vivência da contemporaneidade, onde as experiências sempre devem estar voltadas para demonstrações de alegrias, felicidades e vitórias. Demonstrar fracasso e tristeza, para essa forma de sociabilidade capitalista, classifica os seres como inferiores, não visualizados e com poucos atrativos.

Dentro desta perspectiva, é importante destacar que os seres humanos precisam vivenciar também momentos de tristeza e descontentamento. E em relação a vivência do luto e das perdas em amplo conceito, estas experiências por

mais dolorosas que possam ser, são necessárias e fundamentais para a constituição do ser.

O direito de enlutar-se que é retirado pela sociedade das pessoas que não se enquadram nas normas explícitas e implícitas, condena-as ao isolamento silencioso e à falta de amparo. Casellato (2015, p. 23) entende que, “quando uma perda não é reconhecida, experimenta-se o fracasso do ambiente social em oferecer a aceitação e o suporte necessários aos enlutados, que lhes garantiriam a segurança de se sentirem pertencentes e conectados. Consequentemente, a experiência do luto será incrementada por um sentimento de alienação e solidão. (CASELLATO, 2020, p. 226)

O trecho em questão aponta para uma tristeza dupla, a dor da perda e a dor de não ser validado ao vivenciá-la. A exclusão e falta de amparo, nesse sentido, é o que pode encaminhar a pessoa enlutada para processos de adensamento da tristeza, influenciando inclusive em processos depressivos. A conexão e a vivência social são ferramentas importantes para a organização da dor e para a gestão desta, quanto mais o sujeito for respeitado e acolhido durante o processo do luto, mais humanizado será o processo.

Considera-se a importância de repensar algumas classificações endurecidas sobre como se deve vivenciar o luto. Demarca-se aqui um chamado para a psicologia, enquanto ciência e profissão, em revisitar conceitos teóricos antigos, sempre sendo necessários contextualizá-los e atualizá-los. A vivência da dor não é universal, a forma da cultura de cada região, a construção da sociedade em que a pessoa está inserida, e a constituição de cada ser particular, dão direcionamentos únicos para a vivência como um todo, e neste caso, a forma como será vivido a dor e seus rituais de despedida.

As perdas e os lutos que se vivenciam em todo processo da vida do sujeito, não podem ser demarcados, negados, negligenciados. É importante normalizar o entendimento de que haverá encontros constantes com seus processos de luto, seja no cheiro de manga madura que lembra um ente querido, no sabor do pudim de domingo que traz sensação de casa, ou na música que toca nostálgica no rádio de pilha. São processos que necessitam ser vividos e respeitados, porque o luto vai estar ali e, por vezes, esses encontros serão inevitáveis. Em alguns momentos, os atravessamentos serão suaves como uma brisa passageira, ou intensos como uma tempestade.

A escolha do título “O encontro de si na perda do outro” promove uma reflexão de que a ideia é não separar a vivência da dor do sujeito enlutado, não exigir que a pessoa enlutada se desvincule do que foi perdido, seja isso um processo material ou imaterial. O que se deseja é que o sujeito não vivencie de forma alienada seus próprios processos, portanto, a consciência é um ponto de partida importante para o fortalecimento psíquico, para a elaboração da dor e para o encontro de si.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Edilene Joceli de; et al. Dor E Perda: Análise Do Processo Do Luto. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 7, n. 1, 2015.

ARANTES, A. C. Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. Alfragide, Portugal: Oficina do livro, 2019. 216p.

ASSOCIATION, American P. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5-TR**: Texto Revisado. 5th ed. Porto Alegre: ArtMed, 2023. E-book. p.i. ISBN 9786558820949. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9786558820949/>. Acesso em: 28 set. 2024.

BARBOSA, C. F. G., Silva, T. C. De e Melo, L. D. A. **O luto em tempos da pandemia da covid-19 reflexões sobre os aspectos psicológicos**. 2023.

CARNEIRO, Sarah Vieira. **O luto na contemporaneidade à luz da fenomenologia existencial de Jean-Paul Sartre**. 2017. Disponível em: <https://biblioteca.sophia.com.br/terminalri/9575/acervo/detalhe/111019>. Acesso em: 28 ago. 2024.

CASELLATO, B (org.). **Luto por Perdas Não Legitimadas na Atualidade**. São Paulo: Summus. 2020.

DANTAS, Clarissa de Rosalmeida; et al. O luto nos tempos da COVID-19: desafios do cuidado durante a pandemia. **Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental**, v. 23, n. 3, p. 509-533, 2020.

DUNKER, C. I. L. **Teoria do luto em psicanálise**. Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental, 8(2), 28-42. 2019.

FREUD, S. **O Eu e o Id**. Standard Edition, Vol 19, p.22. 1923.

FREUD, S. (1917). **Luto e Melancolia**. Em: Sigmund Freud – Obras Completas

(vol. 12, pp.170-194). São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

KUBLER-ROSS, Elizabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

LEAL, L., da SILVA, S. C.SARDINHA, L. S e de AQUINO LEMOS, V. **A importância da psicoterapia no processo do luto**. Diálogos Interdisciplinares, 8(1), 1-7. 2019.

LOPES, Fernanda Gomes; et al. A dor que não pode calar: reflexões sobre o luto em tempos de Covid-19. **Psicologia USP**, v. 32, p. e210112, 2021.

NICOLAU, Roseane Freitas. **Quem quer saber da falta? A psicanálise em tempos sombrios**. Trivium vol.13 no.spe, Rio de Janeiro, mar. 2021.

PACHECO, Mariana Pimentel Fischer. **Resenha Crítica** de: SAFATLE, Vladimir. Circuito dos Afetos: Corpos políticos, Desamparo, Fim do Indivíduo. São Paulo: Cosac Naify, 2015. In: Revista de Filosofia Moderna e Contemporânea Brasília, vol 3, nº 1, 2015.

PEREIRA, Claudinei Reis. **Pelo Direito De Não Ser Feliz: Uma Breve Análise Filosófica, Sociológica E Existencial Sobre A Ditadura Da Felicidade**. Trilhas Filosóficas. Caicó, ano 10, n. 2, Jul.-Dez. 2017, p. 47-69. ISSN 1984 – 5561

PEREIRA, Silvana Maria; PIRES, Eliana Ferrante. **As Experiências De Perdas E Luto Na Contemporaneidade: Um Estudo Bibliográfico**. Revista Educação - UNG- Ser, [S. l.], v. 13, n. 1, p. 200–217, 2018. Disponível em: <https://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/2837>. Acesso em: 20 jul. 2024.

PIMENTA, L. **Tornando a perda mais suave**. Editora Upbooks. 2024.

RIBEIRO, Augustho César Soares. **Os Cinco Estágios Do Luto Segundo Elizabeth Kubler Ross: Uma Revisão**. 2022. 11f. TCC (Graduação) – Curso de Bacharelado Interdisciplinar em Ciências Humanas, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, 2022. Orientador: Prof. Dr. Edson Fernando de Almeida.

SILVA, G. B. da. **Uma perda pode ser patológica?** Uma revisão sistemática acerca do Luto Patológico (2010-2020). Revista Sul-americana de Psicologia 11(2): 57-77. 2024.

SOARES, Rodrigo da Silva. **A construção social da realidade**. Revista do Direito Público, Londrina, v. 12, n. 2, p. 316-319, ago. 2017. DOI: 10.5433/1980-511X.2017v12n2p316

SOUZA, A. M. S., e Pontes, S. A. **As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise**. Analytica: Revista de Psicanálise, 5(9), 66-85. 2016.