AS FASES DO LUTO: COMPREENDENDO O PROCESSO DE PERDA

CAMILA MENDES DE OLIVEIRA; DALILA MATEUS GONÇALVES ÉRIKA FERNANDA PEREIRA MAGALHÃES

RESUMO

A experiência do luto é uma jornada universal e inerente à condição humana. Este artigo explora as fases do luto, um modelo teórico que descreve as diferentes etapas emocionais e psicológicas que as pessoas atravessam após a perda de um ente querido ou de algo significativo. Inicialmente proposto por Elisabeth Kübler-Ross em seu trabalho pioneiro sobre a morte e o morrer, o modelo foi posteriormente expandido e modificado por outros estudiosos. Este artigo discute as várias fases do luto, suas características, duração e importância no processo de cura e o processo do estresse traumático. Além disso, oferece insights sobre como apoiar aqueles que estão enfrentando o luto. Compreender as fases do luto é fundamental não apenas para aqueles que estão passando por esse processo, mas também para amigos, familiares e profissionais de saúde que desejam oferecer apoio e compreensão. Este artigo também destaca a importância de buscar apoio profissional quando necessário, pois o luto pode ser avassalador e desafiador para muitos. Além disso, reconhece que o luto não se limita apenas à morte de um ente querido, mas pode abranger a perda de relacionamentos, empregos, sonhos e até mesmo aspectos fundamentais da identidade. Em última análise, este artigo enfatiza a importância de reconhecer e validar a experiência do luto como uma parte natural da jornada humana e oferece informações valiosas para ajudar indivíduos e comunidades a lidar de maneira mais compassiva e eficaz com essa experiência universal.

Palavras-chave: Luto; processo do luto; escuta empática; psicoterapia; aconselhamento.

1 INTRODUÇÃO

A experiência do luto é uma jornada que todos os seres humanos estão destinados a enfrentar em algum momento de suas vidas. Seja pela perda de um ente querido, o término de um relacionamento significativo ou a ruptura de algo de profundo valor pessoal, o luto se inscreve de maneira inegável em nossa existência. Compreender e lidar com eficácia com essa experiência é de suma importância, e é nesse contexto que as fases do luto emergem como um valioso guia (PARKES, 1998).

Elisabeth Kübler-Ross, em 1969, apresentou pela primeira vez o modelo das fases do luto em seu trabalho seminal sobre a morte e o morrer. No entanto, desde então, esse modelo evoluiu consideravelmente, abraçando uma compreensão mais abrangente e complexa do processo de luto que vai muito além do seu contexto original.

Embora tradicionalmente associado à perda de um ente querido por meio da morte, o luto transcende essas fronteiras e pode abranger uma variedade de perdas, incluindo relacionamentos, empregos, aspirações e até mesmo elementos fundamentais da nossa própria

DOI: 10.51161/conbrasmo2023/24843

identidade. A complexidade do luto se reflete na experiência única de cada indivíduo, tornando impossível impor um cronograma ou uma reação universal a todos. No entanto, as fases do luto oferecem uma estrutura valiosa para entender as emoções e os desafios que frequentemente acompanham esse período difícil (HENTGES, SEBBEN, 2021).

Inicialmente, o modelo proposto por Kübler-Ross delineava cinco fases principais: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Com o tempo, especialistas em saúde mental e psicologia expandiram essa abordagem, reconhecendo nuances emocionais adicionais e reações individuais complexas. Cada fase pode ser experimentada de forma intensa ou breve, e as pessoas podem transitar entre elas sem seguir uma ordem estrita (KÜBLER-ROSS,2016).

Este artigo explora as fases do luto, desde a negação inicial, que envolve o choque diante da perda, até a aceitação, que não implica necessariamente alegria, mas sim a capacidade de seguir em frente e incorporar a perda na vida. Além dessas fases, discutiremos as emoções variadas que podem surgir, como culpa, ansiedade e confusão, bem como momentos de paz intercalados com o sofrimento.

O luto é uma jornada profundamente pessoal, e a compreensão dessas fases não apenas auxilia aqueles que estão passando por essa experiência, mas também capacita amigos, familiares e profissionais de saúde a oferecer apoio e compreensão durante esse desafiador capítulo da vida de alguém. É crucial lembrar que o luto é uma experiência natural, e buscar ajuda e apoio quando necessário é um passo fundamental rumo à cura e ao ajustamento após a perda.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Esse artigo tem como base uma revisão de literatura, com o tema proposto sobre as fases do luto, foram empregados dados científicos de fontes respeitáveis, incluindo revistas científicas, sites e livros. Esses dados foram coletados de fontes renomadas como Scielo, Pubmed, Google Acadêmico e periódicos acadêmicos, sem fins lucrativos.

As palavras chaves utilizadas para a construção do trabalho foram: Luto; perda; escuta empática; psicoterapia; aconselhamento. Nas quais forneceram dados comparativos com o assunto proposto.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Embora as fases do luto tenham sido apresentadas como uma sequência linear, é importante reconhecer que o luto é um processo altamente individual e subjetivo. Nem todos passam por todas as fases, e algumas pessoas podem experimentar diferentes emoções em momentos distintos. Além disso, a duração de cada fase varia de pessoa para pessoa. Algumas podem permanecer em uma fase por um período prolongado, enquanto outras podem passar rapidamente por várias fases.

Vários fatores podem influenciar a experiência do luto, incluindo a relação com a pessoa ou coisa perdida, a natureza da perda, a personalidade do enlutado, o apoio social disponível e as crenças culturais e religiosas. Por exemplo, a perda de um ente querido muito próximo pode desencadear um luto mais intenso e prolongado do que a perda de alguém com quem não havia uma conexão emocional forte.

Em alguns casos, o luto pode se tornar complicado, onde as pessoas têm dificuldade em avançar nas fases ou ficam presas em estados de luto prolongado. O luto complicado pode exigir intervenção terapêutica adicional para ajudar a pessoa a lidar com a perda de forma mais eficaz (HENTGES, SEBBEN, 2021).

Segundo Parkes (1998), oferecer apoio a alguém que está passando pelo processo de luto desempenha um papel fundamental no auxílio ao enfrentamento dessa experiência

DOI: 10.51161/conbrasmo2023/24843

desafiadora. Existem várias maneiras de apoiar eficazmente alguém em luto, e uma dessas ações pode ser uma escuta empática, isso significa dedicar tempo para ouvir atentamente, sem fazer julgamentos ou interromper. Permita que a pessoa compartilhe seus sentimentos e pensamentos, mesmo que eles pareçam confusos ou contraditórios.

Outra ação eficaz é oferecer assistência prática, pois o luto pode ser esmagador, e as tarefas do dia a dia podem se tornar difíceis de realizar. Ofereça ajuda prática, como preparar refeições, cuidar de crianças, fazer compras ou realizar tarefas domésticas. Essa assistência alivia o fardo prático que a pessoa enlutada pode enfrentar (BARCELLOS, MOREIRA, 2022).

O respeito sobre o ritmo individual é fundamental, pois cada pessoa lida com o luto de maneira única e em seu próprio tempo. Evite pressionar a pessoa em luto para "superar" a perda rapidamente. Permita que ela processe suas emoções e avance no processo de luto conforme se sentir confortável.

A utilização de frases clichês ou simplificadas podem dificultar, pois frases como "tudo acontece por uma razão" ou "você precisa ser forte" podem dificultar ainda mais o processo do luto. Essas afirmações podem minimizar a experiência da pessoa e não oferecem o apoio genuíno de que ela precisa. Em vez disso, mostre compreensão, empatia e esteja disponível para ouvir.

FASES DO LUTO

Com a visão do luto como uma experiência pessoal e única para cada indivíduo, o psicólogo suíço Elisabeth Kübler-Ross descreveu cinco estágios do luto em seu livro "Sobre a Morte e o Morrer". Esses estágios, frequentemente chamados de "modelo Kübler-Ross," oferecem uma estrutura para entender como muitas pessoas enfrentam o processo de luto. No entanto, é importante observar que essas fases não são lineares, nem todas as pessoas passam por todas as fases, e o luto é altamente individualizado, as fases são: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação.

A negação é uma das fases, na qual se caracteriza no estágio de negação, as pessoas têm dificuldade em aceitar a realidade da perda. Elas podem se sentir atordoadas, chocadas e incapazes de acreditar que a pessoa ou coisa que perderam se foi. A negação é uma forma de proteção psicológica temporária contra a dor avassaladora (KÜBLER-ROSS, 2016).

Em seguida, a raiva é uma medida que a negação começa a diminuir, a raiva pode emergir. As pessoas enlutadas podem se sentir frustradas, zangadas e injustiçadas. A raiva é uma reação comum à impotência diante da perda e à sensação de que algo injusto aconteceu (BARCELLOS, MOREIRA, 2022).

Destarte, a barganha é um estágio que as pessoas frequentemente fazem promessas ou tentam negociar de alguma forma para reverter a perda. Isso pode incluir orações, pedidos ou compromissos em troca de trazer de volta o que foi perdido. A negociação é uma tentativa de recuperar o controle e aliviar a dor (KÜBLER-ROSS, 2016).

Em continuação, vem a fase da depressão que no contexto do luto não é o mesmo que um transtorno depressivo clínico, embora possa ter características similares. Neste estágio, as pessoas podem se sentir tristes, solitárias, desesperançadas e desoladas. É uma parte natural do processo de enfrentamento da perda e permite que a pessoa processe sua tristeza (BARCELLOS, MOREIRA, 2022).

Por fim, a aceitação que é o estágio final do luto. Isso não significa que a pessoa está "bem" com a perda, mas sim que ela aceitou que a perda é uma parte permanente de sua vida. A dor pode não desaparecer completamente, mas ela se torna mais tolerável. As pessoas enlutadas podem começar a encontrar maneiras de seguir em frente com suas vidas (SANTOS-OLIVEIRA, 2023).

DOI: 10.51161/conbrasmo2023/24843

Além dessas cinco fases, também é importante mencionar que o luto é um processo individual e flexível. Algumas pessoas podem passar por esses estágios em uma ordem diferente, repetir fases ou até mesmo experimentar outras emoções e reações que não se encaixam nesse modelo.

Além disso, a duração do luto varia de pessoa para pessoa. Não existe um cronograma definido para o luto, e é importante permitir a si mesmo ou aos outros o tempo necessário para processar a perda e se adaptar a uma nova realidade (SANTOS-OLIVEIRA, 2023).

ESTRESSE TRAUMÁTICO NO LUTO

O estresse traumático no luto é uma experiência extremamente desafiadora que pode ocorrer quando alguém enfrenta a perda de um ente querido de forma avassaladora. O luto é uma resposta natural à perda, mas em algumas situações, pode se tornar traumático devido às circunstâncias específicas em que ocorre (BORGES et al, 2010).

Uma das causas comuns do estresse traumático no luto é quando a morte é súbita, inesperada ou ocorre de maneira violenta, como em acidentes, homicídios ou suicídios. Nessas situações, a pessoa pode vivenciar um trauma associado à morte, o que pode complicar significativamente o processo de luto (SILVA et al, 2020).

Os sintomas do estresse traumático no luto podem ser semelhantes aos do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Isso inclui a experiência de flashbacks, pesadelos, pensamentos intrusivos e angústia emocional intensa relacionada ao evento traumático. Além disso, a pessoa enlutada pode experimentar uma ampla gama de emoções, como culpa, raiva, ansiedade e depressão (PARKES, 1998).

A evitação de situações ou lugares associados à morte ou ao trauma também é comum em pessoas que sofrem de estresse traumático no luto. Elas podem se esforçar para evitar qualquer lembrança ou conversa sobre o evento traumático, o que pode prolongar seu sofrimento (BORGES et al, 2010).

O tratamento para o estresse traumático no luto geralmente envolve apoio psicológico e psicoterapia. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é frequentemente recomendada, pois ajuda a pessoa a processar o trauma, lidar com as memórias intrusivas e desenvolver estratégias para gerenciar o sofrimento.

Além disso, o apoio social desempenha um papel crucial na recuperação. Amigos e familiares podem oferecer um sistema de suporte fundamental durante esse período difícil. Participar de grupos de apoio a enlutados também pode ser reconfortante, pois permite compartilhar experiências com outras pessoas que passaram por situações semelhantes (SILVA et al, 2020).

O autocuidado também é essencial durante o processo de luto e recuperação do estresse traumático. Isso inclui a busca por atividades relaxantes, como meditação, exercícios físicos e a manutenção de uma dieta saudável. É importante lembrar que cada pessoa lida com o luto de maneira única, e não há um caminho único para a recuperação. Procurar ajuda profissional, como um psicólogo ou psiquiatra, e buscar apoio social são passos fundamentais para compreender e superar essa experiência desafiadora. O estresse traumático no luto é uma jornada difícil, mas com o suporte adequado, é possível encontrar maneiras de lidar com o trauma e seguir em frente (BORGES et al, 2010).

Oferecer Recursos Profissionais, que em alguns casos, o apoio profissional pode ser necessário. Se a pessoa estiver enfrentando um luto muito difícil ou prolongado, sugerir a busca de ajuda de um psicoterapeuta ou conselheiro especializado em luto pode ser uma maneira de fornecer um recurso valioso (SILVA et al, 2020).

Em resumo, oferecer apoio a alguém em luto requer sensibilidade, empatia e paciência. É um processo que envolve estar presente, ouvir atentamente, ajudar nas tarefas práticas e

DOI: 10.51161/conbrasmo2023/24843

respeitar o ritmo e as necessidades individuais da pessoa em luto. Se o luto se tornar particularmente desafiador, não hesite em sugerir a busca de ajuda profissional para auxiliar no processo de cura.

4 CONCLUSÃO

O luto é uma experiência universal que toca a todos em algum momento de suas vidas, uma jornada emocional e psicológica profundamente pessoal que pode moldar a trajetória de alguém de maneira significativa. Compreender as fases do luto é essencial para fornecer apoio eficaz àqueles que enfrentam essa jornada. A empatia, a paciência e o respeito pelo ritmo individual de cada pessoa são as bases fundamentais para auxiliar no processo de cura.

É importante lembrar que o luto não segue uma linha reta e que o tempo de cada fase pode variar amplamente de pessoa para pessoa. Algumas pessoas podem passar mais tempo em uma fase específica, enquanto outras podem experimentar as fases de maneira menos definida. O respeito pela individualidade do processo de luto de cada um é fundamental, pois todos enfrentam essa jornada de maneira única.

Portanto, a criação de um ambiente de apoio empático e compreensivo nos capacitam a auxiliar aqueles que enfrentam o sofrimento a encontrar formas de se adaptar à perda e, gradualmente, reconstruir suas vidas. O luto é uma faceta intrínseca à experiência humana e, ao reconhecê-lo, fortalecemos nossos laços de compaixão e solidariedade mútua.

REFERÊNCIAS

BARCELLOS, L.B; MOREIRA, M.B. As cinco fases do luto de Elisabeth Kübler-Ross: fato ou ficção?. 1. ed. Brasília, DF: **Instituto Walden4**, 2022.

BORGES, J.L et al. Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) na infância e na adolescência: prevalência, diagnóstico e avaliação. **Avaliação Psicológica**, 2010, 9(1), pp. 87-98, 2010.

HENTGES, A; SEBBEN, A.A. Luto invisível: a morte de um feto. **Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc São Miguel do Oeste**. v. 6, 2021.

KÜBLER-ROSS, E. Sobre a Morte e o Morrer. São Paulo: **Editora WMF Martins Fontes**, 9.° ed, 2016.

PARKES, C.M. Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**.** São Paulo: **Summus**, 1998.

SANTOS-OLIVEIRA, F.É. Luto, aceitação e acolhimento do filho com tea: um relato de experiência profissional. **Reunião Científica**, n. XIV, 2023.

SILVA, J.L.G et al. Impacto do suicídio no processo de luto: estudo qualitativo sobre experiências traumáticas após o suicídio de um membro da família. **Clin Biomed Res**, 2020.

DOI: 10.51161/conbrasmo2023/24843