



A DOR DE PERDER ALGUÉM: COMO SENTIR, COMO RESSIGNIFICAR SE NÃO FALAMOS A RESPEITO

VITOR HUGO SANTOS NUNES; YURI KOZIMA PACHECO LUANA SANTANA MIRANDA MARQUES; ROMÁRIO GARCIA SILVA TELES; ANA LÚCIA DOS SANTOS CABRAL

RESUMO

O silenciamento do discurso sobre a morte, pelo que interrompe do trabalho de luto, tende a reprimir emoções intrínsecas durante o processo de perda. A dificuldade e não validação da dor dificulta a expressão e elaboração do luto, em especial ligado a pessoas que suicidaram. Esse trabalho realizado por um grupo de estudantes de Psicologia da PUC-Goiás, que criaram o Laboratório de Estudo, Pesquisa e Intervenção em Luto (LEPILU), tem como intuito de estudar, compreender e validar o processo de luto, correlacionado a perda após o suicídio de alguém próximo aos enlutados. Foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativo, bem como uma revisão integrativa bibliográfica na temática após pesquisar na plataforma do CAPES Periódicos, com verificação em diversos bancos de dados eletrônicos. Evidenciou-se que a morte repentina se apresenta como um fator de risco para o acometimento de um processo de luto complicado, principalmente após o autoextermínio, além de que a falta de um suporte social esteja ligado a questões como o desencontro ou falta de informações, a dificuldade da família em compartilhar os acontecimentos da perda, o receio dos sobreviventes em se expor, ou a dificuldade de explicar para si mesmos e para os outros os detalhes sobre a morte. Portanto, conclui-se que precisa muito estudo a respeito do tema, e que grupos de apoio e de estudos possam se organizar em universidades, instituições, para dar visibilidade ao tema e que muitas pessoas possam receber um simples acolhimento necessário para sua caminhada no luto.

Palavras-chave: Luto, Suicídio, Sobreviventes.

1 INTRODUÇÃO

A mudança histórica ocorrida na relação do Ocidente com a morte, antes incluída ao cotidiano das pessoas e ao meio social e, no século XX, convertida em tabu, em objeto de silêncio e de reserva e, segundo BRUM (2015, online) pesquisada “com o mesmo pudor que os impulsos sexuais há um século”, na era vitoriana. A autora afirma que o luto passou a ser, no século XX, “tão secreto quanto à masturbação” e que “ofim da vida tornou-se algo a ser ignorado e, assim, não precisava nem ser superado, já que o melhor seria fingir que nem mesmo tinha acontecido” (BRUM, 2015, online).

O silenciamento do discurso sobre a morte, pelo que interrompe do trabalho de luto,

tem também uma manifestação em um mal-estar da civilização atual, para além de seus impactos individuais. Houve uma mudança no tratamento social dado à morte na cultura ocidental, como produto de uma sociedade refém pela lógica do lucro e pelo primado da ciência e da técnica. O procedimento dado à morte na sociedade contemporânea ocidental

parece algo natural e passa a impressão de que nunca houve uma abordagem diferente em relação ao morrer desde muito tempo atrás.

Reprimir as emoções em público, esquivar-se falar sobre a pessoa falecida e no que diz respeito a própria dor em torno desse desaparecimento eterno, recusar-se ao uso duradouro de sinais externos de luto - como roupas escuras, recuperar por retomar a imaginada normalidade da vida quanto antes, tudo isso são comportamentos na contemporaneidade considerados de bom tom, típicas das pessoas mais racionais, bem resolvidas e crentes de que a morte, como algo dado, deve ser encarada com a neutralidade de um ponto final. Nesse contexto, o choro desesperado, os gritos e os gemidos de dor angustiante, o desejo de partir com a pessoa amada, entre outras reações consideradas históricas, são objeto de ridicularização.

Como consequência da anulação das palavras e dos sinais que as gerações precedentes multiplicaram e herdaram para lidar com a morte, restou uma angústia difusa e anônima. O luto interdito, a resistência da dor, a proteção ao sofrimento publicamente expresso, a responsabilidade de sofrer calado e recolhido, tudo isso agravou ao trauma decorrente da perda, e principalmente se quem partiu escolheu pela morte, retirando a própria vida.

Os tabus desse tipo têm um sentido profundo na sociedade e não podem ser compreendidos de forma óbvia, mas um acontecimento se apresenta imediatamente: a necessidade de apresentar emoções controladas e esperadas, o dever moral e a obrigação social de contribuir para a felicidade coletiva, evitando toda causa de tristeza ou de aborrecimento, mantendo a percepção de estar emocionalmente equilibrado, mesmo lidando com a dor, o desespero e a tristeza. A demonstração de sofrimento não é socialmente aceita, verbalizações como: “não fique assim”, “vai passar”, são demonstrações de que não estamos preparados para lidar com a dor – nem a nossa e nem do outro. Demonstrando algum sinal de sofrimento, peca-se contra a felicidade, que é posta em questão, e a sociedade arrisca-se, então, a perder sua razão de ser.

A dificuldade e não validação da dor dificulta a expressão e elaboração do luto, que é, segundo Parkes (2009), uma transição social significativa, cujo impacto se propaga por todas as áreas humanas: emocional, cognitiva, física, religiosa, familiar, social e cultural. O luto é uma experiência dolorosa, o rompimento de um vínculo mediante a morte de alguém amado.

A separação ocasionada pela morte parece intensificar o amor: "É mais fácil mensurar o amor quando os que amam estão separados do que quando estão juntos" (Parkes, 2009, p.12), expressando, assim, a intensidade do amor e sua força após a morte.

Diante das afirmações de Parkes, para estudar e compreender a perda e o luto, é necessário expandir a percepção, compreender que o amor é um fonte de segurança, de confiança e suporte (Parkes, 2009). Perder alguém que se ama é perder tudo isso, é se perceber desamparado, em risco, desprotegido.

Viver em um contexto social que invalida expressões emocionais de tristeza é precisar, muitas vezes, camuflar seus sentimentos, guardar angustias e tristezas, chorar sozinho, não poder falar sobre suas dores. O luto é carregado dessas emoções e, não ter um ambiente para se expressar, em que suas dores sejam acolhidas e validadas pode dificultar o processo do luto.

Com um olhar respeitoso e cuidadoso, compreendendo a necessidade de estudar e falar sobre o luto, um grupo de estudantes de Psicologia da PUC-Goiás criou o Laboratório de Estudo, Pesquisa e Intervenção em Luto (LEPILU), com o intuito de estudar, compreender o processo de luto, propor intervenções para pessoas enlutadas e disseminar a importância de compreender e validar o luto.

É notório que estudantes que passam a discutir sobre o assunto são de alguma forma tocados e passam a mudar seu olhar. Diante dos primeiros contatos e experiências de estudo sobre perdas e luto, a compreensão da necessidade de estudar sobre e ter espaços de escuta, validação, acolhimento se amplia. Com os estudos, trocas e discussões, surgem interesse por alguns processos de lutos mais específicos como, por exemplo, luto por suicídio. Diante desse interesse foi proposto um grupo de diálogo sobre luto por suicídio.

Portanto, é um processo em que se faz necessário direcionar ao enlutado alguns cuidados importantes, pois o luto é também uma experiência fortalecedora do ciclo vital e, como parte desse processo, necessita ser expresso e vivenciado, mesmo que nele haja sentimentos difíceis de lidar, como profunda tristeza, ansiedade e revolta (Franco, 2011; Parkes, 2009).

O luto por suicídio possui particularidades e, pessoas enlutadas por suicídio são chamadas de sobreviventes. Tavares (2013), explica que essas pessoas são assim nomeadas porque têm suas vidas marcadas por um evento externo muito penoso, pois, a partir do momento em que uma perda desse tipo estabelece na vida de alguém, este sujeito tem sua vida inevitavelmente marcada e precisa dar significado a essa perda, principalmente as

pessoas mais próximas, que têm sua vida amplamente transformada.

Franco (2011), afirma que é necessária uma reorganização do sistema familiar e, por consequência, a de uma elevação de uma nova identidade, um novo nível de equilíbrio. Assim, é necessário à família que passa pela perda de um ente querido, entra em um processo de ressignificação para estabelecer um novo equilíbrio a partir dessa perda marcante e inalterável, visto que a pessoa que morreu não retornará ao sistema familiar a que pertencia e que, sem a pessoa, esse sistema sofre modificações.

É importante perceber o suicídio também em suas implicações sobre a vida de outros sujeitos, para assim compreender os sentimentos e outros fenômenos relacionados ao luto por essa forma de morte. Assim, pode-se investir na diminuição do sofrimento dessas pessoas, pois esse luto também precisa ser estudado para viabilizar o apoio psicológico aos sobreviventes.

O grupo de estudos LEPILU tem buscado dar essa visibilidade ao tema, seja pelo luto, pelo suicídio, pelo enlutado, temas delicados, mas que se tem abordado e de alguma forma ajudando pessoas a ressignificar suas perdas.

Portanto, tendo em vista a importância e a necessidade de se estudar tanto o luto, como o suicídio quanto os fenômenos relacionados a eles, o objetivo desse estudo é refletir sobre a especificidade da vivência e elaboração do luto, dos familiares sobreviventes ao suicídio.

Podemos perceber que o luto por suicídio remete o sujeito não só a sentimentos e comportamentos vivenciados num luto por morte natural, mas também o expõe a sentimentos particulares, como vergonha e a outros fenômenos complexos, o que pode estar relacionado ao tabu em torno do suicídio e que possibilita o desenvolvimento de transtornos psicológicos, como a depressão e até a dependência química.

Às famílias sobreviventes também podem ser oferecidas algumas orientações, como não mentir sobre a causa da morte, para evitar dúvidas ou disfarces fantasiosos sobre ela; realizar o funeral, mesmo que haja receios devido ao preconceito, pois esse momento é importante para início do processo de elaboração do luto e para que os enlutados recebam apoio de outras pessoas (Botega, 2015). Fukumitsu e Kovács (2016, p. 10) afirmam que “a melhor maneira de acolher o sofrimento provocado pelo suicídio deve derivar do próprio enlutado, que tem o direito de viver o processo de luto a seu modo e conforme o tempo que for necessário”.

Em concordância, Fukumitsu e Kovács (2016) acrescentam que os psicólogos e demais profissionais da área da saúde têm de fomentar reflexões sobre recursos e estratégias

de reconciliação (tanto entre os familiares, quanto destes com o falecido) e de enfrentamento utilizados para o acolhimento do sofrimento no luto por suicídio.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa em caráter qualitativo, ou seja, aquela que, segundo Minayo (2009), responde a questões mais particulares, pertencentes a um nível de realidade não quantitativo, trabalhando, por exemplo, com motivos, significados, crenças, valores e atitudes. Consiste também em uma revisão integrativa de literatura caracterizada por ser uma abordagem metodológica ampla, pois permite a inclusão de estudos experimentais e não experimentais com intenção de proporcionar um entendimento completo do fenômeno analisado e sintetizar o conhecimento para incorporar a aplicabilidade de resultados de estudos significativos à prática, fundamentando-a, assim, a partir do saber científico (Souza, Silva & Carvalho, 2010).

A busca de estudos foi realizada na plataforma do CAPES Periódicos, com verificação em diversos bancos de dados eletrônicos. Os descritores utilizados foram: suicídio; sobreviventes; família; luto; apoio.

Foram definidos como critérios de inclusão materiais em língua portuguesa e publicados no período compreendido entre os anos 2010 e 2021, para que a construção de conhecimento seja baseada na atualidade e aquele para viabilizar a leitura dos autores.

Como critério de exclusão adotou-se: os materiais que não permitiam acesso gratuito ao texto completo, dada à necessidade de leitura integral para evitar equívocos na produção de conhecimento; as produções realizadas por áreas de conhecimento não focadas em saúde mental, como jornalismo e marketing, para que haja coerência e alinhamento entre os dados coletados e os objetivos do trabalho; e as obras que não relacionassem os descritores entre si, visto que cada descritor corresponde a um vasto tema de pesquisa e o objeto de estudo deste trabalho é a relação entre eles. A partir dessa busca, foram encontradas várias obras e realizou-se a leitura de seus títulos e resumos, a fim de verificar se atendiam aos critérios estabelecidos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em análise dos fatores de risco e determinantes relacionados ao suicídio, Sena- Ferreira *et al* (2014) buscaram investigar através do método de autópsia psicológica e psicossocial de 24 casos de suicídio ocorridos na cidade de Palmas no período de 2006 a

2009. Através de entrevistas com familiares, buscou-se investigar os suicídios consumados, contextualizando características da história de vida dos sujeitos e compreender os processos familiares e as circunstâncias afetivas, sociais, econômicas e culturais. Dos dados encontrados, foram identificados como fatores socioeconômicos associados: sexo masculino, solteiro, cor parda, faixa etária de 20 a 40 anos e escolaridade sendo ensino fundamental. Os principais fatores de risco identificados foram: transtornos mentais, abuso de álcool e outras drogas, relacionamento familiar conturbado e histórico de tentativas anteriores. Em análise qualitativa acerca das atitudes dos entrevistados frente ao suicídio, os autores encontraram relação entre o parentesco e colaboração.

A possibilidade de poder expressar o luto pela perda repentina, ou seja, ter alguém para ouvi-los atentamente, interessado em sua história os permitiu liberar sentimentos reprimidos. Com alguns pais, o espaço criado pela escuta atenciosa dos entrevistadores permitiu que fossem esclarecidos pontos obscuros na história de vida e nos relacionamentos entre eles, além da redução do sentimento de culpa por não terem identificado os sinais que antecederam a concepção do suicídio, o que corrobora com estudos anteriores que, em seus resultados, demonstram famílias que perdem um parente por suicídio tendem a evitação do assunto e omissão das circunstâncias da morte (WHO, 2003, citado por Sena-Ferreira et al, 2014). Esta evitação tende a dificultar a elaboração da perda e tornar o processo do luto, um luto complicado.

A morte repentina também se apresenta como um fator de risco para o acometimento de um processo de luto complicado. Em estudos sobre mortes repentinas de genitores em correlação com o luto infantil e os impactos da perda na infância, Anton & Favero (2015) realizaram a revisão da literatura sobre luto infantil decorrente de morte repentina de genitores com publicação em periódicos científicos brasileiros. Foram abordadas as consequências emocionais deste evento para na vida da criança e a análise dos artigos apresentou a relevância da comunicação aberta com a criança e a criação de um espaço de escuta e expressão dos sentimentos, que entra em concordância com a ideia de que a expressão do luto, da escuta, do interesse pelo processo ajuda na elaboração.

No mesmo estudo, foi verificado que as situações de homicídio e suicídio, assim como outras mortes repentinas ou violentas tendem a mobilizar fortes conteúdos emocionais, cuja expressão e elaboração acabam se tornando mais complicadas pelo fato de serem crivados de valores, estigmas e juízos socialmente construídos. Além disso, na análise da bibliografia feita pelas autoras, os resultados apontaram que o segredo de informações impediu que os

entrevistados participassem plenamente dos acontecimentos relacionados à perda, dificultando o processo de reconhecimento da realidade e, conseqüentemente, do processo do luto pelo pesar. O desencontro ou falta de informações, a dificuldade da família em compartilhar os acontecimentos da perda, o receio dos sobreviventes em se expor, ou a dificuldade de explicar para si mesmos e para os outros os detalhes sobre a morte foram aspectos que contribuíram para deixar os sobreviventes sem o devido suporte social, aumentando a dificuldade para elaboração da perda. Nas situações de perdas repentinas, as reações das crianças e adolescentes foram de tristeza, ressentimento, autocomiseração, desespero, resignação, desorientação, culpa por não ter podido evitar a morte, raiva e revolta pelo ocorrido (Anton & Favero, 2015).

No que tange aos estudos relacionados à subnotificação dos dados de casos de tentativa ou o próprio ato de suicídio, Baére (2019) evidencia, em sua pesquisa realizada no Distrito Federal, que não há o comprimento da notificação de casos de tentativa de autoextermínio, por parte de profissionais da área da saúde encarregados de executarem tal função. Esse fato está consoante à ocorrência em registrar apenas a morte, mas sem distinguir a causa da mesma. Um fator decisivo para que isso ainda seja realidade seria o tabu moral conectado ao suicídio ou a ideação suicida. Estar em uma sociedade que ainda adota critérios de julgamento perante a essa temática, tende a ser o estopim para que a mudança esteja longe de acontecer.

Quando o ato de fato é colocado em prática, a missão do profissional da saúde, em especial de psicologia, inclina-se aos enlutados que irão vivenciar o processo do luto. Kreuz e Antoniassi (2020), ao abordarem sobre essa prática em sua pesquisa-ação transformada em artigo intitulado como "Grupo de apoio para sobreviventes do suicídio" destacam que, após a iniciativa voluntária de psicólogos em mediarem um grupo de suporte e de autoajuda a familiares e amigos de suicidas, os participantes relataram aspectos sobre a ocorrência da perda, em especial sobre recordações traumáticas, que eram acolhidas. Esses mesmos autores

(2020) relatam que os grupos são recursos relevantes durante esse período do luto, ao ter-se as trocas de experiências, permitindo que se tenha o partilhar da dor subjetiva, bem como a resignificação necessária a essas pessoas.

4 CONCLUSÃO

Este estudo conclui-se que precisa muito estudo a respeito do tema, e que grupos de

apoio, de estudos possam se organizar em universidades, instituições, para dar visibilidade ao tema e que muitas pessoas possam receber um simples acolhimento que pode fazer toda a diferença para ressignificar sua dor. Grupos como o que surgiu na Pontifícia Universidade Católica de Goiás LEPILU.

REFERÊNCIAS

ARANTES, A. C. Q. **A morte é um dia que vale a pena viver**. São Paulo: Casa da Palavra, 2016.

ANTON, M.C.; FAVERO, E. **Morte repentina de genitores e luto infantil: uma revisão da literatura em periódicos científicos brasileiros**. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 15, n. 1, out. 2011.

ISSN 1981-8076. Disponível em:

<<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/16992>>. Acesso em: 28 abr. 2022.
doi:<http://dx.doi.org/10.5380/psi.v15i1.16992>.

BOTEGA, N. J. **Crise Suicida: avaliação e manejo**. Porto Alegre: Artmed. 2015

BRUM, Eliane. **Morrendo na primeira pessoa**. El País, edição on-line, 3ago 2015. Disponível m:
<https://brasil.elpais.com/brasil/2015/08/03/opinion/1438613579_409808.html>. Acesso em: 14abril. 2022.

DE BAÉRE, F. **Registro de tentativa de suicídio no Distrito Federal: uma realidade subnotificada**. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 23, n. 1, abr. 2019. ISSN 1981-8076. Disponível em:
<<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/51144>>. Acesso em: 28 abr. 2022.
doi:<http://dx.doi.org/10.5380/psi.v23i1.51144>.

FRANCO, M. H. P. **Luto: a morte do outro em si**. In: Franco, M. H. P. *et al* Vida e morte: laços da existência, 2ª ed., 99-119. São Paulo: Casa do Psicólogo.2011

FUKUMITSU, K. O.;Kovács, M. J. **O luto por suicídios: uma tarefa da posvenção**. *Rev. bras. de psicol.*, vol. 2, nº 2, 41-47. Salvador. 2015

KREUZ, G.; ANTONIASSI, R. P. N. **Grupo de Apoio para Sobreviventes do Suicídio**. *Psicologia em Estudo*, v. 25, 4 jun. 2020.

KUBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer: o que os doentes têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes**. 7ª ed. São Paulo: Martins Fontes. 1996 LISBOA, Adriana. Azul corvo. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 28ª ed. Petrópolis: Vozes 2009.

MORAES, R. **Análise de conteúdo**. *Rev. Educação*, vol. 22, nº 37, 7-32. Porto Alegre. http://cliente.argo.com.br/~mgos/analise_de_conteudo_moraes.html. Acesso em: 14 de abril. 2022.

PARKES, C. M. (2009). **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus. 2009.

SENA-FERREIRA, N. et al. **Fatores de risco relacionados com suicídios em Palmas (TO)**, Brasil, 2006-2009, investigados por meio de autópsia psicossocial. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2014, v. 19, n. 01 [Acessado 28 Abril 2022] , pp. 115-126. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1413-81232014191.2229>>. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014191.2229>.

SOUZA, M. T.; Silva, M. D.; Carvalho, R. (2010). **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein (São Paulo), vol. 8, nº 1, 102-106, março 2010. São Paulo. http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S167945082010000100102&lng=en&nrm=iso (acessado em 27-out-2017).

TAVARES, M. S. A. **O suicídio e os desafios para a psicologia**. Capítulo IV. In: Conselho Federal de Psicologia. 45-58. Brasília: CFP. 2013