

O luto através de perspectivas da psicologia: uma revisão literária

Maria Luiza Peixoto Alcântara

Pedro Augusto Souto Silva

Universidade Evangélica de Anápolis

Resumo

Assim como a morte, o luto é um processo inevitável, que toma significados de acordo com cada cultura, grupo, religião e espiritualidade, abrangendo as subjetividades presentes pela constituição social. O trabalho objetiva discutir e compreender o processo do luto a partir do conhecimento da psicologia e de suas principais abordagens, entendendo o contexto pandêmico vivenciado pela Covid-19. Notou-se que o luto possui um carácter dinâmico, tratando-se de processos particular de cada sujeito que vivencia a sua perda, e dessa forma a psicologia deve estar atenta na aparição das demandas, estando o psicólogo capacitado para tal. Quanto as abordagens percebem-se que cada uma possui sua visão de explicar o fenômeno, além da metodologia própria de trabalho, diferenciando em alguns pontos uma da outra. Mas vale ainda ressaltar que o objetivo comum é trazer ao enlutado um desenvolvimento saudável no seu processo pessoal de luto, oferecendo um espaço acolhedor e não punitivo para expressar sobre a morte/perda e os conflitos gerados por ela.

Palavras- Chave: luto, psicologia, perda

O luto através de perspectivas da psicologia: uma revisão literária

O luto é um processo gradativo que o indivíduo experimenta a perda de um ente, de um objeto, de uma situação ou momento e que traz níveis de sofrimento, sendo experimentado de maneira diferente por cada pessoa. A concepção da formação e da elaboração do luto varia de acordo com perspectivas históricas e culturais, podendo ser explicada e discutida por uma gama de teorias.

Existe uma dificuldade teórica em definir com exatidão o luto e quais são seus processos subjacentes. Muitas vezes são associados ao luto nomeações e patologias que podem estar relacionadas ao estado do luto. Alguns autores apresentam definições mais bem aceitas do que é o luto, trazendo aqui o conceito de Kovács (2009) que aponta para o luto como um processo de elaboração mediante a perda de pessoas ou coisas nas quais foram criados relação de vínculo. De maneira semelhante Worden (2013) apresenta o luto como resultado da perda do objeto que age sobre o enlutado evocando comportamentos, sentimentos e emoções a fim de reestabelecer o elo com o objeto perdido.

Autores como Elisabeth Kübler-Ross em sua obra “Sobre a Morte e o Morrer” (1969), John Bowlby (1990) e Worden (2013) formaram teorias sobre etapas da formação do luto, descrevendo a partir de comportamentos as etapas que se assemelham no processo de luto.

Kübler-Ross (1969) formulou 5 estágios sobre a percepção da morte para pessoas enlutadas, sendo elas: 1º Negação – indivíduo nega aceitar as situações dos fatos ocorridos como por exemplo a negação da perda; 2º Raiva – sentimentos explosivos como raiva, angústia e culpa são mais frequentes, fazendo com que o indivíduo aja de maneira mais ríspida e agressiva; 3º Barganha – o indivíduo compreende melhor a situação em que se encontra e passa a buscar uma negociação (consigo mesma ou com uma entidade superior) na busca de aliviar/solucionar o problema e mesmo que tenha a compreensão da impossibilidade de algumas situações como o retorno do falecido, ainda assim essa barganha tem uma função de consolo próprio; 4º Depressão – estágio mais duradouro do luto no qual o indivíduo tende a ficar recluso e relacionar menos com o mundo a sua volta, apresentando maior sofrimento psíquico e maior dificuldade na manutenção das relações interpessoais; 5º Aceitação – o enlutado passa a compreender melhor os sentimentos envolvidos da perda do ente, entendendo a formação de uma nova realidade. A aceitação não significa dizer que houve o esquecimento da pessoa perdida e que não haverá mais sentimentos e emoções motivados pela perda, mas sim que a aceitação proporcionará ao enlutado uma ressignificação possível e necessária para que o indivíduo conviva de maneira satisfatória com a perda.

Bowlby (1990) sustenta que a maneira que se estabelece o vínculo influencia diretamente sobre a reação da perda. Para tanto o autor estabelece quatro fases do luto, sendo elas: 1) Entorpecimento – choque da perda, negação e aflição; 2) Anseio – inquietação, evocação constante de memórias e desejo de recuperar o sujeito que se foi; 3) Desorganização e o Desespero – evocação de sentimentos de incapacidade, abandono, tristeza e raiva. 4) Reorganização – Nessa última fase do luto pode ser marcada como retomada das atividades e adaptação causados pela perda, isso não significa que sentimentos como de saudade do ente querido venham a desaparecer, mas sim há uma melhor adaptação em relação a esses sentimentos.

Já Worden (2013) apresenta tarefas ao invés de classificar o luto por fases. Ao todo o autor distingue quatro tarefas, são elas: Tarefa I: Aceitar a realidade da perda; Tarefa II: Processar a dor do Luto; Tarefa III: Ajustar-Se a um mundo sem a pessoa morta; Tarefa IV: Encontrar conexão duradoura com a pessoa morta em meio ao início de uma nova vida.

Engel (1961) faz uma comparação entre o trauma da perda e o processo físico de se ferir. Durante o processo do luto há um desvio de saúde e bem-estar, sendo necessário um tempo para que o indivíduo enlutado possa se recuperar e recompor-se a um equilíbrio psicológico, assim como há em casos de lesões físicas em que é necessário algum tempo para realizar a cicatrização. O autor estabelece assim um paralelo com o processo do luto que após a cicatrização da dor da perda surgem marcas pessoais, mas que é possível retomar a uma vida funcional e saudável.

Como apresenta alguns autores o luto é composto de etapas gradativas e nesse sentido os momentos fúnebres representa etapa do processo de luto, que auxilia em fatores importantes para a manutenção da saúde mental dos indivíduos e para as relações sociais. Para Bayard (1996 citado por Souza & Souza, 2019) a fase inicial do luto está expressa nos ritos fúnebres, que vai além do gesto técnico de enterrar o cadáver, mas expressa na forma de despedir-se com o velório, as condolências, as nuances públicas e sociais como vestimenta e postura perante a tal momento, além da relação psicológica com o sentimento da perda.

Dessa forma busca-se compreender e discorrer sobre o entendimento da psicologia e suas abordagens quanto ao processo do luto, bem como apontar algumas características histórico-culturais do luto, levando em consideração o contexto pandêmico que traz o assunto a voga e pouco se discute sobre o tema no âmbito social.

Desenvolvimento

Método

Analisou-se estudos publicados no período de 2011-2021, originalmente na língua portuguesa, tomando como referência os periódicos eletrônicos presentes nos portais CAPS, PePSIC e SciELO. O critério de busca utilizou-se as palavras-chave: psicologia, luto, despedida, delineando com termos como: análise do comportamento, psicanálise, Gestalt, abordagens psicológicas. Com objetivo de selecionar artigos com maior interesse ao trabalho contemplou artigos nos quais utilizavam-se de abordagens na explanação do conteúdo. Como critério de exclusão estabeleceu-se pesquisas nunca citadas por outros trabalhos, que não referenciavam a psicologia e a abordagens específicas.

Resultados

Os resultados da pesquisa foram divididos em duas partes. Na primeira parte será apresentado uma revisão literária sobre o luto baseado em contextos: luto no momento pandêmico de Covid-19, atuação de modo geral do psicólogo em diferentes áreas e perfis de enlutados. Na segunda parte será apresentado de maneira específica as perspectivas das três principais abordagens da psicologia (Análise do Comportamento, Psicanálise e Psicologia Humanista) sobre o processo do luto e o trabalho clínico de acordo com as principais publicações científicas.

1 O luto no contexto da Covid-19

Nas configurações de uma sociedade capitalista, a morte é vista como um produto comercializável. Nesse contexto, ela ocupa “o lugar de espetáculo, de produto, da técnica, da banalização e mesmo do humor” (Veras & Soares, 2016). Os autores mostram que isso é perceptível através de, por exemplo, a promoção de propaganda de empresas e produtos funerários a preços exorbitantes.

Veras e Soares (2016) apontam que dentro dessa lógica “não há ruptura no enquadramento da morte e da perda como tema tabu” e questões mais profundas como a vivência da perda, da dor, do luto e da finitude não são contempladas. Dessa forma, percebe-se que esse tipo de relação com a morte e morrer é prejudicial, ainda mais no contexto da pandemia da Covid-19, quando diversas vidas foram perdidas.

Rente e Merhy (2020) apontam que em tempos de pandemia o luto só pode ser vivido e bem elaborado quando ocorre de forma coletiva através de momentos de conversa e escuta ativa dos enlutados. É necessário que existam esses “espaços seguros” onde as pessoas podem compartilhar as dores, medos e traumas relacionados a perda causada pela Covid-19.

Crepaldi et al. (2020) compartilham da mesma perspectiva que Rente e Merhy (2020) sobre a importância de se vivenciar a perda para que os enlutados possam elaborar os sentimentos relacionados à morte. Os autores destacam ainda a importância do estímulo ao autocuidado nesse momento e como as redes sociais podem ser bem aproveitadas e utilizadas como ferramenta de enfrentamento durante o luto.

Nesse contexto, Bousso et al. (2014) mostram através da análise de diversos comentários póstumos na página de Facebook de um falecido que a plataforma foi usada pelos enlutados como uma espécie de espaço catártico, onde eles compartilham emoções, lembranças, homenagens etc., que são compartilhadas mais facilmente pelas pessoas devido ao ambiente virtual.

1.1 O psicólogo

Levando em conta o enfrentamento ao luto, Freitas (2018) aponta que do ponto de vista do desenvolvimento do trabalho do psicólogo, é importante que o profissional faça uma reflexão do luto do ponto de vista fenomenológico-existencial e quais os desdobramentos que isso terá implicações na prática clínica, visto que através dessa perspectiva, quando uma pessoa perde uma pessoa próxima, ela “perde também possibilidades próprias de existir no mundo, podendo experimentar, assim, o esvaziamento de sentido de sua existência.”

Sendo assim, o psicólogo tem que compreender esse processo de ruptura, não desvalidando os sentimentos e narrativas apresentadas pelo enlutado. Na contramão disso, o profissional deve oferecer ferramentas para o paciente viver o luto e ressignificar o morto enquanto sentido na própria vida.

Além da relação dos psicólogos e pacientes, Braz e Franco (2017), através de uma série de entrevistas com profissionais paliativistas, apontam que é importante que os profissionais da saúde tenham informação e conhecimento sobre o “processo de morrer e de morte” dos pacientes para, além do trabalho desenvolvido pelo psicólogo, conseguirem preparar e prestar o apoio necessários aos familiares e pessoas próximas daqueles que morreram, a fim de evitar o chamado “luto complicado”.

1.2. Diferentes perfis de enlutados

Apesar de os autores apontarem que os psicólogos devem traçar um trabalho que estimule os pacientes a ressignificar o luto, é necessário considerar os diferentes perfis de enlutados. Rocha e Barreto (2015) mostram, através de um estudo de caso com uma criança agressiva e sonâmbula que perdeu a mãe, que a ludoterapia pode ser uma boa estratégia para

acessar e trabalhar o luto em crianças, visto que elas possuem formas e ferramentas diferentes para expressar a dor e a perda.

Alves e Kovács (2016) também apontam como o processo de elaboração do luto para crianças é complexo, mas com enfoque no contexto escolar, local que representa grande parte do universo social das crianças. Através de um estudo de caso de uma criança que morreu depois de ter sofrido uma queda nas dependências da escola, as autoras constataram que os profissionais que trabalham diretamente com as crianças não estavam preparados para auxiliar as crianças a elaborarem o luto que tanto os alunos, quanto os profissionais da educação e os pais precisam de apoio psicológico para enfrentar a perda.

Da mesma forma que é necessário o apoio familiar e dos profissionais próximos para as crianças enlutadas nas escolas superarem a perda, Lemos e Cunha (2015) mostram que uma lógica parecida se aplica às mulheres que sofrem perdas gestacionais. Através de relatos de 11 mulheres nessas condições internadas em uma maternidade pública brasileira, as autoras constataram que o choque, negação, depressão, desmotivação autoestima baixa e medo são sentimentos comuns a essas mulheres devido a toda expectativa que envolve uma gestação. Dessa forma, o apoio proporcionado pelos profissionais da saúde que atendem essas mulheres e pelos familiares é peça chave para que elas possam viver e superar a perda gestacional.

Em alguns casos, o trabalho desenvolvido diretamente pelo psicólogo se mostra ainda mais necessário. Feijoo (2021) aponta que nos casos de pais enlutados pelo suicídio de filhos, é de extrema importância que o profissional tire todo estigma moral que o tema carrega na sociedade. Dessa forma, a autora diz que o suicídio deve ser visto como mais uma “possibilidade” e não como “coragem ou covardia”. Com isso, o caminho que o psicólogo deve traçar em casos de suicídio deve ir sendo construído na própria experiência do luto, indo além da parte técnica.

Luna (2020) aponta que, de uma maneira geral, o luto parental é complexo e que diferentes pais, cônjuges, irmãos, têm percepções singulares sobre o morrer e a morte do ente querido e sobre o processo de luto. Entretanto, mesmo com essas singularidades, a autora destaca o quão é importante um apoio social coletivo ao luto através de, por exemplo, redes de conversa sobre o assunto. A autora sugere que isso pode ocorrer tanto através da rede de assistência básica à saúde quanto em ações de grupo de escuta/apoio e até mesmo dentro das próprias redes familiares.

Essa elaboração do luto de forma coletiva para além dos limites familiares e dos consultórios psicológicos, é importante pois gera identificação. Pascoal (2013) aponta que a conversa com outras pessoas que estão vivendo a mesma situação gera além da identificação,

uma sensação de alívio. A longo prazo, isso fortalece a autoconfiança do enlutado. A troca de experiências com outras pessoas também gera amadurecimento emocional e ajuda na mudança de perspectiva de quem está sofrendo com a perda, pois a pessoa consegue formular novos caminhos para enfrentar a dor e criar uma realidade.

2 Compreensão do luto por meio das principais abordagens da psicologia.

Buscou-se analisar por meio de artigos, revistas e livros base a compressão do luto nas três principais abordagens da psicologia atualmente: Análise do Comportamento (AC), Psicanálise e Psicologia Humanista. Vale ressaltar que em cada abordagem existem diferentes linhas, escolas, ondas e teorias, de modo geral a pesquisa buscou o que é de maior consenso para cada abordagem.

2.1. Perspectiva Analítica-Comportamental

Na perspectiva analítica comportamental situações em que ocorrem o luto o ambiente do sujeito é alterado, criando-se um conjunto de contingências aversivas e a perda de reforçadores valiosos para o enlutado. Aumenta-se também a emissão de comportamentos de fuga e de esquiva já que o indivíduo tende a evitar dores e frustrações, diminuindo a frequência de comportamentos de sua atividade cotidiana, expondo-se menos a diferentes contingências e reforços. (Nascimento, et al. 2015).

Conviver com a perda é um processo gradativo, que para alguns autores são denominados de fase do luto como já apresentado. Tratando-se de um processo, esse comportamento apresenta similaridades com a curva de Extinção Operante (Keller & Schoenfeld, 1968), uma vez que há declínio da relação entre resposta-consequência suspendendo reforçadores contingentes à emissão das respostas. Essa extinção pode aplicar-se tanto em relação a contingências aversivas, quanto a contingências que produzem comportamentos desejados. Por tanto é importante que o psicólogo mantenha o enlutado em ativação comportamental ao longo da terapia, a fim de o expor a contingências reforçadores enquanto gradativamente ocorre a extinção operante de alguns aversivos remetentes a perda.

Hayes (1999) aponta que muitas vezes o ser humano busca esquivar do sofrimento não entrando em contato com eventos internos aversivos, na tentativa de não passar por determinados pensamentos, sentimentos e memórias, reduzindo assim sua variabilidade comportamental e potencializando comportamento disfuncionais (Barbosa & Murta, 2015). Tal processo no manejo clínico, principalmente em trabalho da ACT (Acceptance and Commitment Therapy), recebe a alcunha de Esquiva experiencial.

No trabalho com enlutados a ACT pode apresentar ferramentas clínicas que auxiliam na demanda do luto, podendo trabalhar com Esquivas experienciais do cliente. Santos, Sousa e Gomes (2021) apresentam em seus estudos sobre caso de esquiva experiencial no processo de luto materno, realizando intervenções por meio de estratégias ACT, na qual busca-se uma maior compreensão do sofrimento, entrando em contato com ele enquanto fomenta a ativação comportamental e ampliação de repertórios necessários para lidar com a perda.

2.2. Perspectiva Psicanalítica

Na teoria psicanalítica a concepção da perda objetual é o ponto chave do processo do luto, Freud indica em sua obra que: “O luto, de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém” (Freud, Luto e Melancolia, SE, XIV, pág. 249).

Após a perda do objeto há um desinteresse pelo mundo externo, necessitando de uma reestruturação da libido que foi investida no objeto perdido, colocando assim como uma capacidade de designar um novo objeto de amor a qual será investido a libido (Souza & Pontes, 2016).

Freud nomeia como “trabalho de luto” (Freud, 1917/2011, p. 49) o processo no qual o sujeito desata-se libidinalmente do objeto perdido. Há nesse decurso o real trabalho da formação do luto, que se configura no abandono de maneira gradual dessa libido, já que envolve dispêndio de energia psíquica, prolongando assim a relação com o objeto perdido (Júnior, 2016).

Ao apresentar o trabalho de luto Freud busca diferir o luto da melancolia, na qual a melancolia apresenta o processo de “adoecimento” pela perda do objeto e criando uma relação de ambivalência, nesse processo há um empobrecimento do ego e queda da autoestima. (Carneiro & Boris, 2017).

No manejo clínico sobre a demanda de luto a psicanálise busca utilizar o setting terapêutico como facilitador na elaboração do luto (Souza & Pontes, 2016). Batistelli (2010) através de um estudo de caso apresenta que a conduta do psicólogo no espaço terapêutico favorece a formação de um lugar para o paciente significar o processo de estruturação do luto durante a terapia. Para tanto é fundamental que o analista desenvolva o espaço para se realizar a significação, levando em consideração singularidades e características do sujeito para consolidação do trabalho sobre o luto.

Dessa forma, dentre as diversas teorias que a clínica psicanalítica tende a utilizar nas demandas de luto, destaca-se aqui o trabalho da transferência e contratransferência. Para Gibran e Peres (2013) indicam que a transferência e contratransferência no setting terapêutico pode

auxiliar na elaboração do luto, recomenda-se também que não haja um manejo técnico diferenciado para o trabalho com essa demanda. Giovacchini (1995, p. 67) conforme citado por Batistelli (2010, p. 158) explica que: “setting constitui uma elaboração de um relacionamento baseado em um fluxo transferencial contratransferencial, à medida que o inconsciente do analista ressoa com o do paciente.”

2.3. Perspectiva da Psicologia Humanista

Para a Psicologia Humanista o luto representa a consciência da finitude do ser, por meio dele surge sentimentos da ausência de sentido no mundo. Para além da ausência física o luto recorre na ausência da relação que se havia com o sujeito e dessa forma o luto não será visto como algo a ser superado, mas sim um fenômeno que trará evocações de lembranças e sentimentos (Ceccon, 2018).

Nicola Abbagnano (1962) filósofo existencialista entende que para a filosofia existencialista a consciência sobre o existir é saber e aceitar a finitude, devendo ser reconhecida e aceita. Freitas (2013, p.99) distingue por meio da visão fenomenológica que: “Com a apresentação da ausência do outro no mundo do “eu”, a experiência do luto surge como essa novidade carente de sentido que coloca em jogo as especificidades relacionais, o horizonte histórico e o mundo-da-vida do enlutado.”

Diferente da psicanálise a psicologia humanista, de modo mais específico a fenomenologia, não entende que é possível haver uma reconstituição por parte do enlutado ao objeto ausente, ou seja, uma ressignificação ao encontro de outro objeto. A relação com o objeto perdido se configura dentro de uma particularidade como fenômeno da relação eu-tu (Freitas, 2013). No desenvolvimento de sua filosofia fenomenológica Merleau-Ponty apresentou que a ausência é somente o avesso da presença, ou seja, estão ligadas à medida que partem do mesmo fenômeno e assim sendo referir-se no luto como a ausência, fala-se também substancialmente da presença daquilo que foi perdido.

Como demanda na clínica Ceccon (2018) compreende que a Gestalt Terapia (vertente da psicologia humanista mais utilizada na clínica para o luto) pode ajudar o enlutado, acolhendo sua dor e tratando de maneira respeitosa, de maneira a escutar a história e o sofrimento passado em razão da morte. Tem-se a perspectiva da reconfiguração através do entendimento da ausência-presente do outro e a manifestação que se faz presente do indivíduo no meu eu (Freitas, 2013). O trabalho fundamental se dá na perspectiva da experimentação do sofrimento no aqui-agora, a fim de que haja ressignificação existencial, de vivências e da relação eu-tu.

A seguir apresenta-se a tabela 1.0 com os principais resultados apresentados pelas abordagens.

Tabela 1 - Resumo das perspectivas de cada abordagem selecionada sobre a demanda de luto.

Abordagem	Perspectiva da abordagem mediante a demanda de luto.
Análise do Comportamento	<ul style="list-style-type: none"> • Mudança no ambiente do enlutado; • Formação de conjunto de contingências aversivas; • Constituição da perda de reforços significativos para o enlutado; • Maior emissão de comportamentos de fuga e esquivas, para evitação de dores e sofrimento; • Diminuição na frequência de comportamento e conseqüentemente a menor exposição a contingências e reforçadores; • Trabalho com a esquivas experienciais; ativação comportamental; manutenção de comportamentos favoráveis; e ampliação de repertórios.
Psicanálise	<ul style="list-style-type: none"> • Perda objetal; • Necessidade de uma reestruturação da libido que foi investida no objeto perdido; • Trabalho de luto → Desconstituir a libido no objeto perdido de maneira gradativa; • Luto e a melancolia → natural e patológico. • Set terapêutico → estruturação do luto, significação da perda e ressignificação libidinal; • Trabalho de transferência e contratransferência;
Psicologia Humanista	<ul style="list-style-type: none"> • Luto → consciência da finitude do ser; • Sentimentos da ausência de sentido no mundo; • Não é possível haver uma reconstituição por parte do enlutado ao objeto ausente; • Ausência é somente o avesso da presença (Merleau-Ponty); • A demanda do luto na clínica não é somente a ausência, mas também da presença daquilo que foi perdido. • Ausência-presente do outro e a manifestação que se faz presente do indivíduo no próprio eu.

Discussão

O tema da morte e da perda é pouco discutido no meio social, sendo perceptível através dos artigos estudados que assunto com tal temática ainda tende a ser tratado como tabu. O luto não se trata somente dos comportamentos de indivíduos, é também um construto da cultura e formação de convenções sociais, apresentando assim concepção de patologias ao classificar o sofrimento humano.

De modo geral o sofrimento após a morte é manifesta por meio de símbolos, ritos, sentimentos e comportamentos reproduzidos culturalmente. Sinaliza-se aqui a importância da manifestação do luto, na qual o indivíduo pode usufruir de espaços para compartilhar sofrimentos. Como mostrado na pesquisa de Crepaldi et al. (2020) e Bousso et al. (2014) apresentam resultados semelhantes quanto a manifestação do luto na atualidade, que apresenta forte presença nos meios digitais e em redes sociais.

Na construção do espaço para a exteriorização da dor e do sofrimento em razão da perda a psicologia se faz necessária na busca de colaborar com indivíduos que surgem com essa demanda. Cabe ressaltar como apontado nos resultados que a demanda do enlutado não é sempre a mesma, possuindo um caráter dinâmico. O psicólogo deve estar atento a essa dinâmica principalmente em relação ao perfil de enlutado, já que influencia diretamente o trabalho uma vez que a manifestação de luto de uma criança se difere por exemplo da expressão de uma perda gestacional ou de luto parental.

Para tanto, é possível afirmar que a psicologia não possui uma única maneira de compreender e explicar fenômenos que envolvem o ser humano. Cada perspectiva corresponde a uma forma de enxergar o mundo e maneira como ele se desenvolve, seja no âmbito individual, seja no âmbito social.

Observa-se tal questão ao realizar um pequeno comparativo em relação as abordagens e o manejo clínico que cada qual segue. Ao comparar a Psicologia Humanista com a Psicanálise é possível perceber por exemplo que não há concordância sobre o reinvestimento/reconstituição do objeto ausente. A Análise do Comportamento (AC) por sua vez não busca nenhum tipo de explicação de causas inatas, mas parte do contexto da interação e aprendizado entre o ser e o seu meio, sendo ele externo ou interno, cabendo estabelecer o trabalho sobre a esquivo e a ativação comportamental do sujeito.

Pode-se apontar um paralelo da bibliografia com o resultado de pesquisa no caso de elaboração do luto como apresentado nos estudos de Bowlby (1990), com a teoria da AC sobre o contato com contingências aversivas da perda. O enlutado gradualmente entra em contato com tais contingências e nessa experiência constitui-se em uma maneira de compreender o luto, que Bowlby categoriza como fases. Outro ponto de relevante destaque é a semelhança entre as tarefas do luto propostas por Worden (2013) e a filosofia adotada pela ACT na condução do entendimento sobre o processo da morte.

Também por meio dessa categorização das fases apresentada no estudo de Bowlby é possível indicar uma semelhança a teoria psicanalítica, pois à medida que o indivíduo passa a

investir sua libido em um novo objeto, pode experimentar durante o processo, novas fases do luto.

Nas intervenções clínicas também é possível notar diferenças sobre as perspectivas e noção que guia a metodologia de atendimento, seja ela a partir da ativação comportamental na AC, trabalho de transferência na psicanálise ou no contato na relação eu-tu da Gestalt terapia. Destaca-se que mesmo com suas diferenças, as abordagens apresentadas buscam ajudar o sujeito em sua experiência de luto. Assim de forma independente da abordagem o set terapêutico deve ser acolhedor de para fazer com que o indivíduo consiga elaborar seu luto de maneira saudável.

Considerações Finais

Considerando o assunto de pesquisa apresentado, em consonância com o momento vivenciado por conta da crise pandêmica de Covid-19, percebeu-se que houve maior demanda sobre temas como a morte e o luto. Entende-se que se trata de um assunto até então pouco discutido, tanto na sociedade, quanto nos meios acadêmicos, porém no momento vivenciado há um enorme contato com essa temática sensível nos meios sociais e por tanto faz-se relevante cada vez mais publicações e estudos sobre a área.

Percebeu-se que a psicologia possui um amplo repertório sobre a maneira de abordar o luto, buscando sempre contribuir com o paciente enlutado, oferecendo a ele ferramentas para construir um luto saudável.

Foi notado um aumento no que tange as pesquisas sobre o luto nos últimos anos. Recomenda-se, porém, mais estudos sobre esse conteúdo, de maneira mais específica sobre como tem sido trabalhado o luto diretamente na clínica com o paciente e como cada abordagem vem se desenvolvendo no manejo da demanda.

Referências

- Abbagnano, N (1962). Introdução ao existencialismo. Preâmbulo e tradução de João Lopes Alves. Lisboa: Editorial Minotauro.
- Alves, E.G.R, & Kovács, M.J., (2016). Morte de aluno: luto na escola. *Psicologia Escolar e Educacional*, SP, v. 20, n. 2, p. 403-406.
- Barbosa, L. M., & Murta, S. G., (2014). Terapia de aceitação e compromisso: história, fundamentos, modelo e evidência. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*, 16(3),34-49.
- Barreto, J.B.M., & Rocha, M. V. (2015). A ludoterapia no processo do luto infantil: Um estudo de caso. *Pesquisa Em Psicologia - Anais eletrônicos*. Recuperado de https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/8555
- Batistelli, F. (2010). Caminhos na elaboração de um luto. *Jornal de Psicanálise*, 43(79), 155-162.
- Bayard, Jean-Pierre. *Sentido oculto dos ritos mortuários – morrer é morrer?* São Paulo, SP: Paulus Editora, 1996. 321p.
- Boris, G. D. J. B., & Carneiro, S. V. (2018). A Patologização do Luto no DSM: Uma Análise Sartreana. Trabalho apresentado em Proceedings of International conference on philosophy, psychiatry and psychology.
- Bousoa, R. S., Frizzoa, D. R. H. C. F., Santosa, M. R., & Boussoc, F., (2014). *Psicologia USP*, v. 25, n. 2, p. 172-179.
- Bowlby, J. (1990). *Apego e perda. A natureza do vínculo* (Álvaro Cabral, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Original publicado em 1969).
- Braz, M. S., & Franco, M. H. P., (2017). *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 37, n. 1, p. 90-105.
- Ceccon, Neila Jucilene (2018). A morte e o luto na perspectiva da psicologia humanista. *Caderno de Artigos Científicos*, v. 3 n. 2, p. 884-899. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/3181>
- Crepaldi M.A., Schmidt, B., Noal, D.S.; Bolze, S.D.A.B, & Gabarra, L.M (2020). Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 37, n. e200090.

- Engel, G. L. (1961). Is grief a disease? A challenge for medical research. *Psychosomatic Medicine*, 23, 18-22.
- Feijoo, A.M.L.C. (2021). Situações de suicídio: atuação do psicólogo junto a pais enlutados. *Psicologia em Estudo*, v. 26, n. e44427.
- Freitas, Joanneliese de Lucas. (2018). Luto, pathos e clínica: uma leitura fenomenológica. *Psicologia USP*, v. 29, n. 1, p. 50-57.
- Freitas, Joanneliese de Lucas. (2013). Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. *Revista da Abordagem Gestáltica*, v. 19, n. 1, p. 97-105. Recuperado em 15 de novembro de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-68672013000100013&lng=pt&tlng=pt.
- Freud, S. (2011). Luto e Melancolia em *Luto e Melancolia* (M. Carone, Trad. pp. 41-87). São Paulo: Cosac Naify. (Trabalho original publicado em 1917[1915]).
- Gibrán, Renata Cristina Ribeiro, & Peres, Rodrigo Sanches. (2013). Luto: questões do manejo técnico na clínica psicanalítica. *Revista da SPAGESP*, 14(2), 73-85. Recuperado em 09 de novembro de 2021, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-29702013000200006&lng=pt&tlng=pt.
- Hayes, S. C. (1999). Acceptance and commitment therapy in the treatment of experiential avoidance disorders. *Clinicians Research Digest*, 17, 1-2.
- Keller, F. S., & Schoenfeld, W. N. (1968). *Princípios de psicologia* (CM Bori & R. Azzi, Trad.). São Paulo: Herder (Trabalho original publicado em 1950).
- Kovács, M. J. (2009). Perdas e Processos de Luto. In: F. S. SANTOS (Org.). *A arte de morrer: visões plurais*. Bragança Paulista: Editora Comenius.
- Kubler-Ross, E. "Sobre a morte e o morrer": 8ª Ed., Martins Fontes. São Paulo, 1998.
- Lemos, L.F.S & Cunha, A.C.B, (2015). Concepções Sobre Morte e Luto: Experiência Feminina Sobre a Perda Gestacional. *PSICOLOGIA: CIÊNCIA E PROFISSÃO*, 35(4), 1120-1138.
- Luna, I.J., (2020). Construindo histórias e sentidos sobre uma perda familiar na vida adulta. *Psicologia USP*, v. 31, n. e200058, p. 1-9
- Nascimento, et al (2015). Luto: uma perspectiva da terapia analítico comportamental. *PsicolArgum*. 33(83), p. 446-458.
- Pascoal, M (2012). Trabalho em grupo com enlutados. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 17, n. 4, p. 725-729.
- Souza, Andressa Mayara Silva, & Pontes, Suely Aires. (2016). As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise. *Analytica: Revista de Psicanálise*, 5(9), 69-85. Recuperado em

27 de abril de 2021, de
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2316-51972016000200007&lng=pt&tlng=pt.

- Rente, M.A.M., & Merhy, E.E., (2020). Luto e não-violência em tempos de pandemia: precariedade, saúde mental e modos outros de viver. *Psicologia & Sociedade*, n. 32, v. e020007.
- Veras, L., & Soares, J. C. (2016). Aqui se jaz, aqui se paga: a mercantilização da morte. *Psicologia & Sociedade*, 28(2), 226-236.
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto* (4ª edição ed.). Sa o Paulo: Roca.
- Worden, J. W. (1998). *Terapia do luto: um manual para o profissional de saúde mental* (Max Brener, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas (Obra original publicada em 1991).