

A PSICOLOGIA E OS PROCESSOS DE ELABORAÇÃO DO LUTO

ANDRÉA L. F. PEREIRA¹, ANA LUIZA B. RIBEIRO²

(1) Psicóloga Clínica ; (2) Docente do Curso de Psicologia – UNESA – Av. Vinte e Oito de Março, 423, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ.

Diante de situações de lutos as pessoas costumam desenvolver respostas que se diferenciam umas das outras diante desse processo. De forma significativa sente dor, angústia, desesperança. Cada qual enfrenta de forma modificada, diante de suas estruturas emocionais, religiosas, culturais, e de suas experiências e aceitação. O presente trabalho tem por objetivo compreender os processos relacionados ao luto, vivenciados pelos humanos diante da morte, por perdas significativas ao longo da vida. Compreendemos que o luto está presente significativamente em cada um de nós, no nosso dia-a-dia, relacionando-o também as perdas secundárias (PARKES, 1998, p.24). Significa que não sofremos um luto somente diante da morte de um ente querido e sim em outras perdas não relacionadas exatamente à morte. O apego é o que dificulta a aceitação diante da perda, não fomos trabalhados para perder, por isso essa realidade tanto nos tira a paz e a tranquilidade, não nos sentimos bem diante deste fato que nos amedronta. O medo da morte também nos gera vida, pensamos nas consequências para assim a evitarmos, buscando até ter mais amor à própria (D' ASSUMPCÃO, 2010, p. 101). Ainda de acordo com Assumpção (2010), buscamos valorizar aquilo que é representativo e importante para nós. É diante da morte também que é gerado um incômodo e insatisfação, ocorrendo à luta diferenciada, buscando optar pelo que menos nos gere sofrimentos e nos afaste do medo de morrer. O sofrimento ocorre diante das perdas em geral. Vale ressaltar que são enfrentadas de forma subjetiva. Para que ocorram transformações diante dos sofrimentos perante a morte é necessário vivenciar as fases que são necessárias para superar o luto. O enlutado deve entender que a morte é um processo natural, precisando assim aceitá-la, buscando compreender que é algo pertinente à vida. Existe um tempo ideal para que se cumpra o processo de luto, ocorrem casos em que o luto se torna patológico. Sendo necessária avaliação psicológica, e em alguns casos intervenção médica. Sendo assim, cumprido este tempo, o enlutado deve se esforçar para retornar às atividades cotidianas que também serão importantes e essenciais para esse processo e a psicologia pode auxiliá-lo neste processo de elaboração.

Palavras-chave: Elaboração do luto, Tanatologia, Perdas.