

As estratégias de enfrentamento do luto após o término de uma relação amorosa

Strategies for coping with grief after the end of a love relationship

Estrategias para afrontar el duelo tras el final de una relación amorosa

Recebido: 05/10/2022 | Revisado: 19/10/2022 | Aceitado: 21/10/2022 | Publicado: 26/10/2022

Jovana Nogueira Bruno

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6729-7839>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: jovananogueira@gmail.com

Dayana da Silva dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2925-9038>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: dayanacomeial7@gmail.com

Ariela Marques dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0020-8990>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: arielamarques15@gmail.com

Júlio César Pinto de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3622-1393>
Centro Universitário Fametro, Brasil
E-mail: cmete01@yahoo.com.br

Resumo

Términos de relacionamentos costumam ser complicados e trazer consigo sofrimento psíquico, com isso, é natural que a mente desenvolva alguns mecanismos de enfrentamento para passar por esse período de maneira menos dolorosa. Diante dessa situação, este artigo teve como ponto principal a ser pesquisado as estratégias plausíveis para que seja possível enfrentar o luto após o encerramento de um relacionamento amoroso, sendo este tema bastante discutido na contemporaneidade principalmente entre os jovens, com isso o objetivo dessa pesquisa foi estudar a respeito das fases do luto afim de contextualizar quais são os processos que envolvem tal estado, e também como enfrentar tal momento, além de fatores sociais, culturais e psicológicos que podem influenciar no processo do luto, utilizando-se de uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa. Além disso, dentre as plataformas utilizadas para escolha do material a ser analisado estão o google acadêmico, scielo, pepsic e BVS. Os resultados apontaram que principalmente mulheres são mais propensas a estagnar em uma das fases do luto desenvolvendo síndromes e sofrendo por mais tempo que homens dado o contexto cultural e social no qual estão inseridas, mas em compensação homens podem experimentar o sentimento de vazio e sofrimento psíquico com maior intensidade já que se utilizam de estratégias comportamentais como por exemplo emendar relacionamentos que não o satisfaçam afim de direcionar os sentimentos para relações menos duradouras baseadas em sexo evitando apego. É importante ressaltar a importância que a psicologia tem em análises a respeito desse tema.

Palavras-chaves: Relacionamento; Término; Luto; Sofrimento psicológico.

Abstract

Ending relationships are often complicated and bring with them psychic suffering, so it is natural for the mind to develop some coping mechanisms to go through this period in a less painful way. Faced with this situation, this article had as its main point to be researched the plausible strategies so that it is possible to face grief after the end of a love relationship, and this topic is widely discussed in contemporary times, especially among young people, so the objective of this research was study about the stages of mourning in order to contextualize what are the processes that involve such a state, and also how to face such a moment, in addition to social, cultural and psychological factors that can influence the mourning process, using a bibliographic research of qualitative approach. In addition, among the platforms used to choose the material to be analyzed are google academic, scielo, pepsic and BVS. The results showed that mainly women are more likely to stagnate in one of the stages of grief, developing syndromes and suffering longer than men, given the cultural and social context in which they are inserted, but in compensation men can experience the feeling of emptiness and psychic suffering, with greater intensity since they use behavioral strategies such as mending relationships that do not satisfy them in order to direct feelings towards less lasting relationships based on sex, avoiding attachment. It is important to emphasize the importance that psychology has in analyzes on this topic.

Keywords: Relationship; Breakup; Grief; Psychological suffering.

Resumen

Terminar relaciones suele ser complicado y trae consigo sufrimiento psíquico, por lo que es natural que la mente desarrolle algunos mecanismos de afrontamiento para atravesar este período de una manera menos dolorosa. Ante esta situación, este artículo tuvo como eje principal investigar las plausibles estrategias para que sea posible enfrentar el duelo después de la terminación de una relación amorosa, y este tema es ampliamente discutido en la época contemporánea, especialmente entre los jóvenes, por lo que El objetivo de esta investigación fue estudiar sobre las etapas del duelo para contextualizar cuáles son los procesos que involucran tal estado, y también cómo afrontar tal momento, además de los factores sociales, culturales y psicológicos que pueden influir en el proceso de duelo. , utilizando una investigación bibliográfica de enfoque cualitativo. Además, entre las plataformas utilizadas para elegir el material a analizar se encuentran google academic, scielo, pepsic y BVS. Los resultados mostraron que principalmente las mujeres son más propensas a estancarse en una de las etapas del duelo, desarrollando síndromes y sufriendo por más tiempo que los hombres, dado el contexto cultural y social en el que están insertas, pero en compensación los hombres pueden experimentar el sentimiento de vacío y sufrimiento psíquico, con mayor intensidad ya que utilizan estrategias conductuales como reparar las relaciones que no les satisfacen para orientar los sentimientos hacia relaciones menos duraderas basadas en el sexo, evitando el apego. Es importante resaltar la importancia que tiene la psicología en los análisis sobre este tema.

Palabras clave: Relación; Ruptura; Duelo; Sufrimiento psicológico.

1. Introdução

Fatores que podem influenciar tal comportamentos que são voltados a fragilidade das relações são cada vez mais comuns visto que o se relacionar atualmente é baseado em causalidades e superficialidades, bem como Bauman (2004) em seu livro sobre o amor líquido destaca que, os laços humanos são frágeis e que o amor em uma comparação breve muito se assemelha com a morte, pois “Nem no amor nem na morte pode-se penetrar duas vezes - menos ainda que no rio de Heráclito. Eles são, na verdade, suas próprias cabeças e seus próprios rabos, dispensando e descartando todos os outros” (p. 07).

A partir das várias configurações do amor percebidos atualmente, vem o questionamento sobre o que é esperado das relações. Em face das transformações sociais vividas nas últimas décadas, os padrões de relação culturalmente estabelecidos tornaram-se fluídos, surgindo um vazio existencial a partir de uma estrutura emocional afetada. Atualmente, a duração das relações está baseada no preenchimento do vazio individual onde “tudo se escolhe e se exclui de modo fluido e instantâneo, sem maiores problematizações ou questionamentos.” (Santos, 2019, p. 03).

Com o término das relações amorosas, as pessoas vêm procurando demonstrar suas emoções por meio do luto. Estudos relacionados a esse tema argumentam que o término dos relacionamentos amorosos gera um processo de separação, denominado de luto, o qual pode modificar os comportamentos emocionais e sociais do indivíduo, com uma grande possibilidade do desenvolvimento de doenças intrapsíquicas, quando o luto não for elaborado (Rosa et al., 2013; Neves, 2015).

É necessário entender porque tal luto ocorre e o motivo de dificuldade em elaborá-lo. A partir de um olhar psicológico entende-se que os vínculos efetivados desenvolvidos na infância têm grande influência nesses comportamentos, pois refletem na dificuldade em terminar uma relação amorosa, causando grande frustração e dificuldade de fechar o ciclo relacional. Essas pessoas apresentam uma grande carga de estresse e sofrimento após uma perda que podem ser refletidas em aspectos emocionais, físicos e comportamentais (Neves, 2015).

Outro fator diretamente afetado quando se está inicialmente no processo do luto é a autoestima. Faz-se necessário lembrar que o luto possui fases, onde a quantidade varia de acordo com o autor que a aborda o assunto, neste estudo foi utilizada a teoria das cinco fases do luto classificadas em negação, raiva, barganha, depressão e aceitação (Kübler-Ross, 2011 como citado em Santos & Muner, 2020).

A busca por estratégias de enfrentamento nos casos de término de um relacionamento amoroso torna-se fundamental em face da existência de um misto de sentimentos gerados em um indivíduo nessas situações. As estratégias de enfrentamento buscam entender o porquê de tais sensações e uma das principais é a psicoeducação, primordial nesse contexto, pois o luto após o término de uma relação amorosa inevitavelmente demanda tempo. Busca-se com essas estratégias evitar que se

mantenha o sofrimento no indivíduo que podem ser identificados com a baixa tolerância a frustrações e ao apego ao “outro simbólico”. Os sentimentos experimentados são “uma vivência psíquica de morte, pois os ex-parceiros morrem na consciência um do outro (...), mas a separação amorosa é a presença da morte na vida, havendo uma sentença de morte recíproca: um morre para o outro” (Caruso, 1989 como citado em Paixão & Muner, 2021, p. 04).

A partir da breve discussão, este trabalho teve como objetivo geral investigar as estratégias de enfrentamento desenvolvidas para a elaboração da perda após o término de uma relação amorosa. Para alcançar esse objetivo primeiramente foram discutidos sobre o sofrimento psíquico vivido após o término de um relacionamento afetivo. Em seguida, identificou-se as estratégias de enfrentamento desenvolvidas para elaborar o luto de uma relação amorosa e por fim, foram levantados os fatores psicossociais e culturais que influenciam no processo do enfrentamento do término de uma relação.

Dentre as inúmeras contribuições que este estudo proporciona, está o entendimento de como acontecem os processos após o término de relações amorosas, bem como o porquê dessas relações contemporâneas estarem cada vez mais frágeis, tornando-se mais curtas, a busca por pesquisas relacionadas ao tema está cada vez mais frequente, sendo este estudo um importante subsídio para proporcionar bases científicas e comparativas para que seja possível a melhor compreensão acerca do tema.

A ideia de se discutir e pesquisar a respeito desse tema surgiu diante da vasta gama de informações distorcidas que estão disponíveis para acesso de pessoas que inevitavelmente buscam fontes para se firmarem após o término amoroso muitas vezes até “fórmulas mágicas” para findar o sofrimento e, pesquisas científicas a respeito podem auxiliar no processo de aprendizado sobre o que acontece durante o processo de término propiciando estratégias possíveis para o enfrentamento do luto.

2. Metodologia

Este artigo foi elaborado a partir de uma pesquisa bibliográfica de revisão narrativa e abordagem qualitativa. A escolha da pesquisa bibliográfica se deu por inúmeras possibilidades que a mesma proporciona, entre elas como menciona Souza, Oliveira e Alves (2021) a análise de obras já publicadas com o intuito de buscar direcionamento e, a partir desses estudos delimitar a pesquisa por meio de bases de dados como livros, artigos, teses além de outras fontes já publicadas, ao elege a abordagem qualitativa posteriormente pensou-se em explorar a subjetividade adotando alguns métodos para que a compreensão acerca do objeto estudado e nesse caso fenômeno estudado fosse passível de entendimento (Chueke & Lima, 2012).

Com isso, o método de revisão narrativa buscou trazer a temática de forma mais aberta, a maneira que pudesse ser colocada ao leitor a um mapeamento sobre o problema abordado conforme aponta Martins (2018) em concordância com Cordeiro et al. (2007), a partir dessa delimitação o levantamento de dados ocorreu nas plataformas virtuais científicas *Scientific Eletronic Library Online* (SCIELO), *Periódicos Eletrônicos em Psicologia* (PEPSIC), *Google Scholar* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando-se dos descritores: Relacionamento, término, luto, sofrimento psicológico, tendo como material bibliográfico colhido artigos, capítulos de livros, trabalhos acadêmicos e periódicos.

Destaca-se como objetivos diante da pesquisa estudos nas plataformas reunir uma quantidade considerável de estudos sobre o tema e a partir disso realizar uma análise comparativa narrativa entre os diversos autores acerca do assunto, a fim de entender como esse processo é visto por estes estudiosos, a quantidade de pesquisas foi realizada de acordo com o arcabouço teórico disponível nas plataformas e bibliotecas virtuais.

A análise dos estudos obtidos foi realizada a partir inicialmente da observação dos títulos, buscando maior ligação com o assunto proposto, sendo descartados todos os artigos e periódicos duplicados. Na sequência foi necessária a leitura dos resumos para se levantar e descartar obras que não condiziam com a temática aqui abordada. Por último foi feita a leitura

desses estudos para que fosse possível observar as propostas de maneira mais analítica e reflexiva a fim de elaborar uma perspectiva a ser seguida durante a escrita desse artigo. Para a análise dos dados foi utilizada a análise do conteúdo que para Minayo, et al., (2012) é utilizada para a análise de publicações a fim de desvendar ideias subjacentes dos autores que estão fazendo parte da obra.

Sendo assim, a discussão do presente artigo foi feita a partir da análise de 26 artigos e com um corte temporal de dez anos e, 4 livros de autores clássicos sempre com temas relacionados ao presente artigo para proporcionar uma gama de estudos sólidos para o entendimento a respeito da temática aqui proposta.

3. Resultados e Discussão

A análise acerca das estratégias de enfrentamento do luto após o término de uma relação amorosa se deu em três momentos para melhor organizar a leitura e atender aos objetivos estabelecidos. Primeiramente o intuito foi enfatizar o sofrimento psicológico decorrente do término de uma relação, logo após as estratégias encontradas na literatura a fim de diminuir esse sofrimento levando o indivíduo a um possível alívio diante do luto enfrentado e, dando fechamento os fatores psicossociais e culturais que podem influenciar nesse processo de término e na maneira que cada indivíduo passa pelo luto, quais influências tais características podem influenciar.

3.1 O sofrimento psicológico após uma separação amorosa

Deve-se inicialmente entender como a “psique” do indivíduo trata e reage quando está amando e ocorre o rompimento dessa relação para, na sequência, fazer uma discussão sobre quais são as consequências psicológicas que essa ruptura pode acarretar. De acordo com Borges (2015), quando uma pessoa está amando seu corpo reage aumentando a energia, mantém a consciência aguçada, induz à falta de sono e fome. Esses sintomas podem ser equiparados à ingestão de substâncias como as anfetaminas e, ao término da relação à ausência dessa sensação prazerosa gera uma desilusão amorosa que pode gerar sintomas correspondentes à privação da substância psicoativa, tendo como sintoma mais proeminente o humor deprimido.

Em função dessa sensação de perda e sentimento deprimido, o indivíduo pode ser acometido por culpa, angústia, solidão e carência, causando grande sofrimento psicológico. Diante desse desconforto é natural que a mente desenvolva algumas estratégias de enfrentamento a fim de fazer com que a vivência seja mais suportável, Esser (2013), afirma que esse cenário foi transfigurado na obra literária de William Shakespeare ao produzir a história do amor épica entre Julieta Montéquio e Romeu Capuleto no qual expõe a relação de um casal, de duas casas divergentes, que se apaixonou. Na história essa relação sofreu forte repressão, visto que o amor desses jovens estava indo contra uma briga entre famílias, muito antigo que não permitia a manifestação desse relacionamento, em face da pressão para que eles não se relacionassem, o casal decide lutar pela permanência da relação e manutenção do amor entre eles.

Esser (2013) alega que a obra Shakespeariana apresenta a submissão do amor a um estado de ordem funcional onde a negação do desejo e a separação é retratada como parâmetro de desordem para a construção de uma associação romântica. Lacan (1964), como citado em Costa e Leite, (2018), afirma que a separação leva o indivíduo desejante a interpretar a falta do outro e assim compreender que o traço colocado pelo outro no campo real do discurso tem seu encaixe na dialética do sujeito ser o objeto de desejo do outro em condição de gozo. Bauman (2004) argumenta que a velocidade das relações amorosas, o desengajamento de afeto e a quebra desse ato vincutivo, através do rompimento, por vezes, produz no sujeito um sofrimento grande de perda, por existir uma construção falha de conexões na relação romântica. O autor ainda comenta que o medo, a perda e a ansiedade de estar com outro leva as pessoas a se misturarem ao mundo líquido da modernidade deixando transparecerem as relações fluidas.

3.1.1 As relações amorosas

Freud e Moraes (2018) em seus textos sobre amor, sexualidade e feminilidade, expõe que as relações amorosas são contornadas por um alto dispêndio psíquico que norteia a composição do entrelaçamento amoroso entre dois indivíduos. O desejo transformado em amor condiciona um estado de enamoramento, gerando uma forte carga emocional direcionada ao outro ser. Esse direcionamento da energia se configura, na interpretação psicanalítica como um objeto de desejo em que há uma marca psíquica mnêmica que impulsiona um indivíduo a buscar satisfação pulsional no outro. Esse outro, de acordo com Lacan (1964), sustentará a rede de significantes do sujeito, visto que fundamentará o campo de significados da subjetividade de afeto existente entre ambos, o mesmo autor complementa dizendo que “o significante se produzindo no campo do outro faz surgir o sujeito de sua significação” (p. 203).

De acordo com Costa e Leite (2018), essa imersão no campo afetivo do outro posiciona a escolha de parceiros com traços mnêmicos semelhantes. Os arcos de vivências dos indivíduos apresentam objetos primários de satisfação desejantes, onde os significantes revelam-se como catalisadores de sentimentos e comportamentos, tendo sua configuração em uma relação amorosa também denominada como relação pulsional. Essas associações amorosas entre indivíduos para Amorim e Stengel (2014), foram se estruturando e mudando com o tempo, a partir da história da construção de novas formas de articulações românticas que conduziram o homem a interpretação dos movimentos perpendiculares do eu narcísico para o outro. Os relacionamentos na contemporaneidade, segundo Bauman (2004), estão sendo compostos por indivíduos submersos a sentimentos de “menos valia” e frustração, levando-o a busca por segurança e apoio no outro, frente a possíveis situações de conflitos.

Porém, a idealização de estar emocionalmente ligado a outra pessoa permanentemente desperta um medo de não estar preparado para todo o processo que um relacionamento amoroso. Bauman (2004), comenta que os relacionamentos humanos direcionam sua energia a satisfazer os resultados esperados em uma relação, mas a racionalização do indivíduo sobre esse processo desempenha um peso tão extenso que o agir em prol da concretização é anulado, levando assim a postergação da conexão com o sujeito desejado. Então a incorporação na sociedade de uma nova forma de se relacionar sem pautas de compromissos os relacionamentos sem longos prazos também conhecidos como relações virtuais que na modernidade atual desempenham um grande papel na vida amorosa dos sujeitos.

Essa modalidade de interação anula a qualidade das relações por um quantitativo maior de relacionamentos onde o tempo tem hora para finalizar essas “conexões” (Bauman, 2004). Em complemento, Smeha e Oliveira (2013) afirma que as relações na contemporaneidade têm seus aspectos firmados em menor durabilidade, superficialidade, descartabilidade e a objetivação do romantismo e do prazer em que a movimentação da procura pela oferta de ganho.

Espelhando-se ainda na obra Shakespeariana, a separação dramática de Romeu e Julieta, também percebida como uma união eterna “pós-morte”, é colocada na história como elemento que impulsiona a atração amorosa entre os indivíduos, pois simboliza a concretização dessa relação indesejada por todos (Esser, 2013). Esse modelo de relacionamento, apesar de ser fictício, retratou os sentimentos verdadeiros de uma parcela de jovens enamorados de uma época e continua possibilitando reflexões sobre a formação dos relacionamentos do tipo “até que a morte nos separe” fugindo de uma realidade onde as relações podem não corresponder às expectativas de um ou de ambos os parceiros.

3.1.2 O luto da separação

Freud (1914-1916) apresenta que o luto é um estado patológico que desvincula o sujeito de sua conduta normal de vida, sua perpetuação por tempo significativo leva a construção de um estado patológico que indica o desvio de comportamentos conscientes e inconscientes do sujeito no processamento da perda. Nesse processo patológico, existe um objeto amado para o qual surge um grande direcionamento de energia psíquica e, ao ocorrer a quebra dessa relação a energia

libidinal é retirada abruptamente do indivíduo levando-o a uma dificuldade no processamento dessa ruptura, levando assim a uma oposição da elaboração da perda.

Essa negação da perda leva a um afastamento da realidade psíquica desse indivíduo que sofre, havendo um demasiado apego a figura desse objeto amado, essa posse de dileção é fundamentada em uma psicose de desejo alucinatório que nega o fato e internaliza a fantasia da existência do objeto desejado perdido (Freud, 1914-1916).

Dahdah et al., (2019) argumenta que o luto é interpretado e manifesta efeitos de formas diferentes em cada sujeito, essa individualização de entendimento parte da singularidade de cada pessoa referente ao seu processo social. Os autores afirmam que as vivências do eu do indivíduo com sua sociedade influencia diretamente nos comportamentos e sentimentos das pessoas mediante suas perdas, Niemeyer (2001, como citado em Dahdah et al., 2019) expõe que o processo de elaboração passa por vários pontos das dimensões da perda, tendo por vezes foco em questões internas das pessoas o que interfere na compreensão contextual e sentimental da experiência do luto. No entendimento de Neves (2015), o luto não surge apenas com a perda de um ente querido por uma doença ou um acidente, mas também com a separação de uma relação amorosa, a autora comenta que esse luto se apresenta com a ruptura do vínculo amoroso mesmo que a essa separação seja amigável. Nesses casos o sentimento de vazio associado a falta do companheiro se manifestará de forma intensa ou fraca conduzindo a um sofrimento psíquico.

De acordo com Bromberg (1995, citado por Neves, 2015) em algumas situações de separação amorosa o sujeito tem grande dificuldade de se desvincular emocionalmente e fisicamente do outro o que influencia diretamente no modo como processara esse luto, os autores afirmam que o enlutado em seu sofrimento revive os momentos que passou com a pessoa, seu sorriso, seu cheiro e comportamentos e, relaciona o todo com a perda de sua própria vida. O luto de separação de acordo com Coca et al., (2017), apresenta sentimentos de amor, dor, tristeza, raiva, angústia, solidão, culpa, amizade, ressentimento e saudade entres outros que estão atrelados a forte carga emocional da separação, os autores ainda argumentam que para a elaboração do luto o sujeito precisa ressignificar seus sentimentos e passar pelas fases do luto para só assim prosseguir com sua vida sentimental e pessoal.

Para Coca et al., (2017) são cinco as fases do luto: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A negação é a fase onde o indivíduo ocultará para si e para o outro a existência de um conflito entre ele e seu objeto de afeto a fim de evitar o sofrimento, sendo esse processo inconsciente (Freud, 1914-1916). A segunda fase é a raiva na qual o indivíduo direciona através do discurso e do comportamento seu rancor pela degradação da relação, a terceira fase é a barganha quando se busca a restauração da relação por meio de busca se soluções por questões, às vezes, insolúveis. A fase da depressão evoca-se quando a pessoa questiona a sua vida sem o seu objeto de amor e a se acarreta culpa pelo termino da relação e, por fim surge a fase da aceitação quando o ciclo de finalização ocorre e o indivíduo consegue elaborar a frustração e sofrimento e dá seguimento a sua vida (Coca et al., 2017).

O luto da separação tem um caminho de elaboração muito particular de cada indivíduo, porém quando homem em todas as suas facetas compreende o processo ele introjeta todos os momentos felizes e bons que o casal passou junto o objeto amado e essas lembranças são realocadas no ego do sujeito. A sociedade moderna vive em buscar da felicidade de qualquer forma, entretanto negam inconscientemente a dor e assim facultam a perda das relações (Coca et al., 2017).

3.1.3 O sofrimento psíquico desencadeado pelo término das relações amorosas

Freud (1914-1916) coloca que o desligamento libidinal referente a perda não é algo economicamente fácil de mensurar, pois o luto em todo seu aspecto de sofrimento manifesta um gozo de permanecer em situação de apego afetivo. Entretanto, quando o sujeito se desprende desse processo a consumação do trabalho do luto e o EU do sujeito retornar a seu estado natural, Ramos (2016) comenta que o luto em sua intensidade e vinculação de apego levará tempo para ser entendido e

elaborado pois a interpretação desse processo depende dos limites determinados pela sociedade e cultura vigente.

Lima e Lima (2020) argumentam que o objeto de desejo, sendo retirado abruptamente direciona o homem a buscar um novo objeto que possa suprir a falta instaurada pelo objeto primário. Porém nessa linha de troca ocorre o fenômeno da frustração, pois em algum momento o objeto secundário não satisfaz essa fome libidinal do indivíduo, resultando em um sentimento de frustração. A procura do objeto de desejo primário em um substituto gera comparações que normalmente não são atendidas em face da singularidade do indivíduo, a degradação da vida amorosa desencadeia um grande abalo nas estruturas psíquicas da pessoa, tendo sua gênese na perda do objeto amado e nos desvios do apreço do objeto para as próprias pulsões, a frustração da perda pode conduzir a manifestação de uma neurose e conseqüentemente o sofrimento (Freud & Moraes, 2018).

Estar em sofrimento psíquico é bastante comum em situações que possam afetar diretamente o ego do indivíduo. Além de ser um importante sinalizador para que seja possível a elaboração do evento que gera tal sofrimento como o término de um relacionamento amoroso é um fator estressor interessante quando analisado, pois, envolve fatores como o luto e a sua elaboração.

Fenichel (1999) coloca que uma quebra de relação pulsional leva ao bloqueio do ego em sua instância de ação e fomenta uma resposta a um trauma, o que resulta no direcionamento demorado da energia mental do sujeito ocorrendo assim o fenômeno de ataque a energias importunas. O organismo segundo o autor busca mecanismos para se defender de tal carga depreciativa condicionando o anulamento de estímulos da rede psíquica do homem.

Essa apresentação em estrutura é entendida na psicanálise com desmaio, uma resposta ao trauma a qual é interpretada como “o mecanismo de defesa” arcaico dos processos mentais dos sujeitos (Fenichel, 1999). No desmaio há o comprometimento da percepção frente a conflitos internos e externos, conduzindo a percepções selecionadas por vezes autopunitivas, Costa e Leite (2018) apontam que o sofrimento pela perda do objeto de desejo ressalta sentimentos de angústia depositados no organismo por escalas mentais de valores, culpa e discurso.

Os autores colocam que o sofrimento é muito particular de cada ser humano, tendo diversas representações e interpretações não podendo ser anulado ou classificado como anulativos por não estarem no “padrão” do maior ou menor. Esse decair emocionalmente é indiferente a uma relação amorosa finalizada, pois o indivíduo se sente associado ao outro em fundamentação de declarativas de lembranças de momentos vividos o que dificulta a elaboração da relação e impulsiona a gênese da dor como lugar de descanso dessa relação.

3.2 As estratégias de enfrentamento utilizadas no enlutamento das separações amorosas

Ao estudar sobre as estratégias que podem ser adotadas após o término de um relacionamento amoroso, as pesquisas apontam que o sofrimento vivenciado é variado de acordo com o indivíduo e com as características que lhes é proposta, sendo esta subjetiva já que envolve fatores voltados inclusive sobre a variação do sofrimento entre gêneros e o indivíduo que termina ou não o relacionamento (Nascimento et al., 2021). Filho et al., (2022) colocam que “as estratégias de enfrentamento são, em si, mecanismos adaptativos que permitem a preservação da espécie” (p. 03).

O término da relação é um gerador de estresse bastante intenso para o indivíduo, tanto para mulheres quanto para homens apesar de estudos mostrarem que homens possuem mais aspectos positivos de comportamentos ao final de uma relação do que mulheres que tendem a apresentar mais sintomas negativos principalmente de luto devido a visão romantizada de um relacionamento (Nascimento et al., 2021). Bastos et al. (2019) argumentam que pesquisas apontam maiores índices de traumas de separação em mulheres comparados com homens, e destacam que os sentimentos predominantes são culpa, irritabilidade e arrependimento.

Quando uma pessoa consegue enfrentar o luto de uma forma que não impeça de realizar suas tarefas cotidianas a

mesma passa pelo luto normal. Entretanto, quando o indivíduo está leva muito tempo para elaborar esse luto ou apresenta sintomas com muita intensidade ou ainda o incapacita de realizar suas atividades cotidianas (perda da funcionalidade) entende-se que houve uma fixação no evento frustrante da separação ou o luto patológico. Nesses casos, pode-se desenvolver comportamentos específicos (ou a ausência deles) a partir da carência da pessoa que partiu. Não é raro conhecer alguém que, após o término, não consegue prosseguir sua vida de forma normal, mesmo após ter se passado algum tempo que o evento aconteceu.

De acordo com Morero et al., (2018), as estratégias de enfrentamento podem ser definidas como a junção de técnicas cognitivas e comportamentais, utilizadas para conter alguma situação interna ou externa. Ainda segundo os autores, quando essas estratégias não são utilizadas da maneira correta, podem levar o indivíduo ao sofrimento. Outra alternativa para o enfrentamento desse luto são algumas tarefas que auxiliam no processo do enfrentamento com o intuito principal de não deixar o indivíduo estagnar em nenhuma fase do luto. Essas tarefas são aceitar a realidade da perda, experienciar e processar a dor, a adaptação ao ambiente, no qual a pessoa perdida já não está presente e o reinvestir em outras relações, as quais não precisam seguir uma ordem padronizada, podendo ser refeitas sempre que necessário (Worder, 1983 como citado em Ramos, 2016).

Outra forma de enfrentamento é a terapia do luto, onde a principal função do psicoterapeuta será auxiliar o indivíduo para que o mesmo não reprima seus sentimentos e emoções tendo este sempre um ambiente terapêutico acolhedor. Para Santos et al., (2018) e Ramos (2016) o processo se faz necessário para que posteriormente não se torne um luto crônico. Os autores ainda enfatizam que é importante a participação da psicologia nesse contexto a fim de propiciar uma adaptação a situação, deixando sempre claro seus objetivos e sabendo diferenciar a terapia do aconselhamento.

De qualquer modo, não existe uma estratégia fixa que funcione como “receita de bolo” já que cada sentimento de luto principalmente após o término de uma relação amorosa é único e individual, possuindo intensidades diferentes dependendo do nível de vinculação, durabilidade entre outros fatores que são passíveis de observação principalmente do psicólogo que juntamente com o paciente pode manejar da melhor maneira a elaboração da dor (Marques, 2015).

3.3 Fatores psicossociais e culturais que corroboram para o processo de luto amoroso

Terminar uma relação amorosa traz à tona muitas vezes sentimentos que estão reprimidos e o fator psicossocial é o mais afetado em face da falta de vontade que o indivíduo sente de conviver, de falar sobre o ocorrido. Sabe-se da necessidade de uma pessoa em sofrimento, expressar as sensações de angústia que se está vivendo. Nesses casos faz-se necessário que se receba apoio e compreensão, visto que o apego com a outra parte ainda se faz presente, fazendo-se necessária uma readaptação à rotina que anteriormente era compartilhada com outro indivíduo.

Apesar do sofrimento e a sensação de que tal fase não irá ser superada o processo do luto é essencial para que se possa alcançar a superação e seguir a vida. Bauman (2004) menciona em sua obra que “o amor aprisiona e coloca o detido sob custódia. Ele prende para proteger o “prisioneiro” facilitando o entendimento sobre o amor e amar” (p.25).

As relações atuais são baseadas no imediatismo e no liberalismo, além das inúmeras novas configurações e formas de se relacionar na contemporaneidade, trazendo a discussão do quão frágil estão as relações humanas. As várias configurações de relacionamentos existentes, tem como característica se adaptarem de acordo das necessidades individuais de cada um, estando presentes a partir de critérios estabelecidos pelos pares. As relações contemporâneas, muitas vezes, estão relacionadas as inseguranças, medos, traumas dos parceiros.

Ao terminar uma relação amorosa é possível que o indivíduo seja dominado por um misto de sentimentos que promovem efeitos psicológicos negativos estando entre eles a tristeza, raiva, sentimento de menos valia que afeta diretamente a autoestima, angústia, luto, ansiedade e depressão, gerando prejuízo nas dimensões social e profissional da pessoa. A intensidade dos sentimentos apresentados pode sinalizar abalos psicológicos importantes de serem observados (Nascimento et

al., 2021).

A observação da influência de fatores psicossociais e culturais é essencial para que seja entendido como tais características e estereótipos de relações impostas e enraizadas na sociedade influenciam os indivíduos em suas relações. O abalo na dimensão social do indivíduo surge pela perda de um “objeto de segurança e conforto”, representado pelo parceiro. A respeito desse objeto de segurança, Bauman (2004) e Nascimento et al. (2021) comentam que estar com o outro proporciona um lugar de conforto, sendo que quando esse conforto é finalizado, efeitos psicológicos são sentidos pela pessoa a ponto de seu comportamento social ser afetado de maneira significativa.

3.3.1 Os fatores psicossociais no processo do luto

A se buscar entender como o indivíduo interpreta a separação amorosa, muitos comparam com uma perda, um luto. Neste caso, o luto torna-se um processo que ocorre devido ao término da relação amorosa, gerando impactos psicológicos e sociais no indivíduo que não consegue elaborar satisfatoriamente, esse luto. Ramos (2016) afirma que ao se falar em separação amorosa direciona-se automaticamente a morte, mas a finalização de um relacionamento ou até mesmo a perda de uma parte do corpo, o indivíduo é atravessado pelo processo do luto.

Com isso, socialmente falando o luto abrange uma gama de variações que podem ser divididas entre os tipos de perdas. Ao se romper o laço afetivo é possível analisar que tal comportamento surge de forma adaptativa para lidar o trauma e frustração. Deve-se lembrar que as relações afetivas existem desde a tenra idade e continuam nas relações amorosas e quando há a perda de uma pessoa em vida, diversos fenômenos comportamentais são possíveis de serem observados (Ramos, 2016).

A partir disso, Santos et al., (2018) apontam que esse luto é socialmente bem elaborado e pode gerar no indivíduo maturidade psicológica. A separação é um processo doloroso, porém necessário de ser enfrentado. Equivoca-se, portanto, aqueles que não entendem a separação amorosa como um luto, conforme pontua Marques (2015) ao comentar que pelo fato de a sociedade ter uma visão enraizada quando se trata de luto, ainda hoje acredita-se que o mesmo ocorre somente após a perda de um ente querido o que é um conceito ultrapassado. Perdas sociais também podem ocasionar um luto como a perda de um emprego, rebaixamento e um cargo e términos de relações amorosas. Em todos esses casos, o indivíduo vivência um processo doloroso, mas esperado, em determinado período onde ocorre uma adaptação, onde sentimentos de incertezas, culpa, medo e raiva acompanham a pessoa enlutada.

É necessária atenção para que esse luto normal não se torne patológico. O que vai diferenciá-los é a maneira como a pessoa irá se adaptar. A família e pessoas próximas tornam-se agentes ativos nesse processo, pois muitas vezes comentários vindos de familiares a respeito do sofrimento podem impulsionar uma elaboração satisfatória ou a potencialização do sofrimento, ocasionando em um sofrimento prolongado e agravamento do quadro (Rosa et al., 2013).

3.3.2 Os fatores culturais no processo do luto

De acordo com as pesquisas sobre relacionamentos nos dias de hoje é notória a diferença quando comparados com relacionamentos de vinte anos atrás. As relações, assim como as pessoas, estão em constante evolução, seja por conta do avanço na tecnologia que hoje possibilita inúmeras formas de relacionamento ou pelo desinteresse cada vez maior em relações duradouras. Britto (2020), pondera que os relacionamentos antigamente tinham sua união matrimonial constituída pela política e cultura, havendo assim uma separação direta entre o amor e o casamento.

Em contraponto Smeha e Oliveira (2013) comenta que naquela época não existia relevância dos sentimentos dos indivíduos na vinculação matrimonial, pois eram os pais que escolhiam seus futuros companheiros e tal precedência se fundamentava nos valores familiares, poder aquisitivo e posição social. Schlösser e Camargo (2014) comentam que as relações no ambiente virtual têm crescido consideravelmente em face das grandes facilidades de comunicação e interações. Hoje

existem chats, aplicativos e redes sociais onde pessoas procuram conhecer outras a fim de buscar uma relação de amizade e amorosa. Apesar da diversidade de motivos, observa-se que a maioria dos usuários desejam estabelecer relações a partir dos interesses em comum, seja para amizade, namoro ou sexo (Silva et al., 2021)

Não é incomum observar que cada vez mais as relações amorosas estão sendo baseadas em estereótipos estabelecidos seja pela sociedade ou pelos próprios indivíduos o que dificulta aspectos básicos propostos em um relacionamento conforme estudos direcionados a psicologia do amor, a individualidade tem sido um dos principais critérios quando estudado a fundo sobre a temática, além de respeito, beleza, confiança e amor (Smeha & Oliveira, 2013).

Um campo de grande importância no estudo do luto é a psicanálise pois a partir da teoria do apego e dos aspectos que podem ser observados mediante a infância e as relações de vinculação primária e segurança passadas na infância, importantes fatores para que nas relações posteriores o sentimento de luto caso venha ocorrer um rompimento seja elaborado de uma melhor forma, já a terapia cognitivo comportamental visa direcionar o enlutado para que possa modificar os comportamentos através de técnicas que possam proporcionar evolução (Paixão & Muner, 2021).

Culturalmente falando, há uma grande influência na maneira como as pessoas se relacionam pois “O surgimento da ideia desse tipo de amor teve a ver com algumas influências que afetaram diretamente as mulheres no século XVIII, mas principalmente a “criação do lar” e a “invenção da maternidade” (Ishikawa, 2021, p. 11). A autora pontua ainda que de acordo com essa influência o luto para as mulheres é algo vivenciado com muito mais intensidade do que para os homens em um panorama geral, além dos fatores que envolvem a personalidade, fatores históricos entre ou fatores que podem influenciar no processo do luto.

A cultura tem importante influência também quando se diz respeito a externalização do luto, não é incomum ver pessoas negando o luto seja da morte ou da perda de uma pessoa em vida que pode ser ao final de uma relação, evitar o assunto se torna socialmente mais fácil do que prestar apoio uns aos outros gerando uma espécie de “conspiração do silêncio” tanto que falar sobre o assunto é muitas vezes demonstrar tristeza com uma morte é visto como “fraqueza” (Marques, 2015).

4. Considerações Finais

No decorrer deste estudo observou-se que ao terminar um relacionamento amoroso o indivíduo experimenta inúmeras sensações e muitas delas se tornam únicas e estão inteiramente ligadas ao comportamento dessa pessoa sejam homens ou mulheres, apesar de que um aglomerado de estudos apontou que mulheres tendem a sofrer com mais intensidade ao terminar um relacionamento e os impactos psicológicos nas mesmas tendem a serem maiores

Ao longo do tempo, o sujeito experimenta todas as fases do luto que podem ocorrer de forma desordenada passando pela negação, raiva, barganha, depressão e aceitação, os autores propõem que por conta da subjetividade não há como estipular um tempo específico já que cada indivíduo experimenta o luto de uma maneira. No entanto, é importante ressaltar que a observação desse processo é importante para evitar o luto patológico observado também em termos de relacionamentos amorosos.

Algumas das principais causas encontradas ao longo do desenvolvimento desse artigo sobre estratégias que possam aliviar a sensação de angústia e sofrimento após o término de uma relação amorosa são cognitivas e comportamentais adaptativas como o autocuidado, psicoterapia para o desenvolvimento pessoal além de o indivíduo se permitir sofrer, escutar-se e entender-se para que ao longo do tempo aconteça o desapego e desvinculação do outro. Entretanto, as pesquisas acerca de estratégias que auxiliem no processo de enfrentamento do luto pela separação amorosa são escassas, havendo a necessidade de mais trabalhos voltados para o tema.

Escrever sobre tal tema, nos dias atuais, contribuirá para entender e auxiliar jovens que estão passando por períodos de relação e não conseguem elaborar o término de forma sadia, com isso para futuras pesquisas é interessante que possa ser

analisado o sofrimento causado pelo término nos diferentes gêneros para poder observar se a cultura tem influencia nesse aspecto, além de pesquisas que possam abordar em quais idades são encontrados maiores índices de sofrimento enquanto quando ocorre o término de um relacionamento amoroso.

Referências

- Amorim, A. N. D., & Stengel, M. (2014). Relações customizadas e o ideário de amor na contemporaneidade. *Estudos de Psicologia* (Natal), 19, 179-188. <https://www.scielo.br/j/epsic/a/KxzbNcTzkTF3b6ycpq8x6Kh/abstract/?lang=pt>.
- Bastos, V., Rocha, J. C., & Almeida, T. D. (2019). Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 20(2), 402413. https://www.thiagodealmeida.com.br/site/wpcontent/uploads/Os_efeitos_do_rompimento_de_um_relacionamento_amoroso_em_estudantes_universitarios.pdf
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Editora Schwarcz-Companhia das Letras.
- Borges, M. (2015). O amor no cérebro. *Princípios: Revista de Filosofia (UFRN)*, 22(38), 125135. <https://periodicos.ufrn.br/principios/article/download/7671/pdf/0>
- Britto, J. R. U. D. (2020). Perspectiva histórica do casamento no Brasil: do casamento canônico ao casamento civil introduzido pelo decreto nº 181 de 24 de Janeiro de 1890. *Doctoral dissertation*, Universidade de São Paulo. <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/2/2131/tde-03052021-004436/en.php>
- Chueke, G. V., & Lima, M. C. (2011). Pesquisa Qualitativa: evolução e critérios. *Revista Espaço Acadêmico*, 11(128), 6369. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/EspacoAcademico/article/view/12974>.
- Coca, O. de S., Salles, R. J., & Granado, L. C. (2017). Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa. *Psicologia em Estudo*, 22(1), 27-39. <https://www.redalyc.org/journal/2871/287154862003/287154862003.pdf>
- Cordeiro, A. M., Oliveira, M. O., Rentería, J. M., & Guimarães, C. A. (2007). Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Revista do Colégio Brasileiro de Cirurgiões [online]*. v. 34, n. 6. <https://www.scielo.br/j/rcbc/a/CC6NRNtP3dKLgLPwcmV6Gf/abstract/?lang=en>
- Costa, J. S., & Leite, M. C. (2019). Do nó ao laço: um estudo sobre o amor na psicanálise. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, 34(esp.), 138-153. <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/1014>
- Dahdah, D. F., Bombarda, T. B., Frizzo, H. C. F., & Joaquim, R. H. V. T. (2019). Revisão sistemática sobre luto e terapia ocupacional. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 27, 186-196. <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/YVK3nsVQscVYtXfc4rMBBp/abstract/?lang=pt>
- Esser, C. D. (2013). De Romeu e Julieta ao Amor Líquido: o Desafio das Dimensões Temporais. In: CONPEDI/UNICURITIBA. (Org.). *Sociologia, Antropologia e Cultura Jurídicas*. (22ª.ed.,) 2013, v., p. 380.
- Fenichel, O. (1999) *Teoria Psicanalítica das Neuroses*. Atheneu.
- Filho, E. S. de A., Carmo, E. S. da S., Cerqueira, G. de Lima, Carneiro, G. O. B., Moreira, J. G. R. N., Carneiro, D. G., & Nascimento, R. B. (2022). Como superar um término de relacionamento: uma revisão narrativa. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 3, 03. https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/903_como_superar_um_termo_de_relacionamento_uma_revisao_narrativa.pdf
- Freud, S. (1914-1916). *Introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos*. In *Introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos: 1914-1916* (pp. 309-309).
- Freud, S., & Moraes, M. R. S. (2018). *Amor, sexualidade, feminilidade*. Autêntica.
- Ishikawa, L. F. (2021). *Luto do coração partido: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso*. Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2021. <https://repositorio.pucsp.br/handle/handle/26308>
- Lacan, J. (1964). *O seminário, livro 11: os quatro conceitos fundamentais da psicanálise* (MD Magno, trad.). Rio de Janeiro, RJ: Zahar. Original publicado em.
- Lima, P. M. R., & Lima, S. C. D. (2020). Psicanálise crítica: a escuta do sofrimento psíquico e suas implicações sociopolíticas. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 40. <https://www.scielo.br/j/pcp/a/trCzXvD9CTYZ4q4xfs5XKgj/abstract/?lang=pt>
- Martins, M. D. F. M. (2018). Estudos de revisão de literatura. *Fiocruz/Icict*, 37 p., <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/29213>.
- Marques, M. (2015). Fatores que impedem a resolução do luto. *Psicologia. PT*, 1-8. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0860.pdf>
- Minayo, M. C. S., Deslandes, S. F., & Gomes, R. (2012) *Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade*. (32a ed.) Petrópolis: Vozes
- Morero, J. A. P., Bragagnollo, G. R., & Santos, M. T. S. (2018). Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. *Revista Cuidarte*, 9(2), 2257-2268. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732018000202257.
- Nascimento, R. B., Filho, E. S. D. A., Cerqueira, G. D. L., Carneiro, D. G., & Carmo, E. S. D. S. (2021). Após o fim de um relacionamento amoroso: uma revisão narrativa. *Revista Pubsaude*, 7, a233. <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude7.a233>
- Neves, C. C. (2015). *Luto complicado nas separações amorosas. Monografia de Especialização*. Quatro Estações, Instituto de Psicologia, São Paulo. https://www.4estacoes.com/pdf/luto_complicado_nas_separacoes_amorosas.pdf.

- Paixão, F. de M., & Muner, L. C. (2021). Separação conjugal: compreendendo vivências de apego, perdas e luto em mulheres após o término. *Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico-ISSN 2525-8508*, 7(2), 85-104. <https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/pkcroraima/article/view/967>.
- Ramos, V. A. B. (2016). O processo de luto. *Revista Psicologia*, 12(1), 13-24. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1021.pdf>.
- Rosa, H. R., Valente, M. L. L. de C., & de Oliveira, M. M. (2013). A vivência do luto em decorrência do término de relacionamentos amorosos. *Revista Estudos*, 17(17), 173-194.
- Santos, J., & Muner, L. (2020). Luto. *Revista Cathedral*, 2(4), 108-118. <http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/246>.
- Santos, R. C. D. (2019). Relações líquidas: as narrativas sobre a necessidade de desapego no século 21. *SEMOC-Semana de Mobilização Científica*. Universidade Católica do Salvador. Outubro, Salvador, Ba. <http://ri.ucsal.br:8080/jspui/handle/prefix/1317>.
- Santos, R. C. S., Yamamoto, Y. M., & Custódio, L. M. G. (2017). Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório. *Psicologia*, 1-18. São Paulo. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1161.pdf>.
- Schlösser, A., & Camargo, B. V. (2014). Contribuições de pesquisas brasileiras sobre o amor e relacionamentos amorosos. *Temas em Psicologia*, 22(4), 795-808. <https://www.redalyc.org/pdf/5137/513751530010.pdf>.
- Silva, K. R., Serejo, R. D. A., Souza, G. B. D., & Souza, J. C. P. (2021) As relações amorosas de jovens manauenses no aplicativo de namoro Tinder. *Research, Society and Development*, 10(13), e318101321321. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21321>.
- Smeha, L. N., & de Oliveira, M. V. (2013). Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade sob a óptica dos adultos jovens. *Psicologia: teoria e prática*, 15(2), 33-45. <https://www.redalyc.org/pdf/1938/193828216003.pdf>.