

O luto na separação: contribuições da psicologia para o seu enfrentamento

Mourning in separation: contributions of psychology to coping it

Duelo durante la separación: aportes de la psicología para afrontarlo

Recebido: 01/12/2022 | Revisado: 28/12/2022 | Aceitado: 04/01/2023 | Publicado: 06/01/2023

Luiz Antonio Guimarães

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3977-5036>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: l.a.guimaraes2805@gmail.com

Yuri Emmanuel Alves Marinho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0101-6816>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: yurieamarinho@unirg.edu.br

Aline Rezende Faria Pimentel

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0157-7699>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: alinepimentel@unirg.edu.br

Resumo

A separação conjugal é compreendida como uma ruptura de laços envolvendo duas pessoas, trazendo consequências para o casal e também para os filhos e familiares. Entender o fenômeno do luto na separação auxilia na elaboração de técnicas de intervenção eficazes para o tratamento. O objetivo da pesquisa é apresentar os conceitos teóricos referentes ao tema e as contribuições da Psicologia no tratamento do luto na separação. A metodologia utilizada é a revisão bibliográfica de artigos encontrados em bancos e repositórios de artigos públicos e também livros acerca do assunto. O luto na separação é um assunto ainda pouco pesquisado pela Psicologia, comparado ao fato de que os divórcios e separações são crescentes. A Psicologia possui técnicas para o tratamento e intervenção do luto na separação, favorecendo uma saudável elaboração do luto. A abordagem do luto na separação para crianças e adolescentes é ainda mais delicada e envolve maior responsabilidade dos cuidadores.

Palavras-chave: Luto; Separação; Divórcio; Família.

Abstract

Marital separation is understood as a rupture of ties involving two people, bringing consequences for the couple and also for the children and family members, understanding the phenomenon of mourning in separation helps in the elaboration of effective intervention techniques for the treatment. The objective of the research is to present the theoretical concepts related to the subject and the contributions of Psychology in the treatment of mourning. The methodology used is a bibliographic review of articles found in banks and repositories of public articles and also books on the subject. Grief in separation is a subject still little researched by Psychology, compared to the fact that divorces and separations are increasing. Psychology has techniques for the treatment and intervention of mourning in separation, favoring the healthy elaboration of mourning. The approach to grief in separation for children and adolescents is more delicate and involves greater responsibility on the part of caregivers.

Keywords: Mourning; Separation; Divorce; Family.

Resumen

La separación conyugal es entendida como una ruptura de los lazos que involucran a dos personas, trayendo consigo consecuencias para la pareja y también para los hijos y familiares. Comprender el fenómeno del duelo en la separación ayuda en el desarrollo de técnicas de intervención efectivas para el tratamiento. El objetivo de la investigación es presentar los conceptos teóricos relacionados con el tema y los aportes de Psicología en el tratamiento del duelo en la separación. La metodología utilizada es una revisión bibliográfica de artículos encontrados en bancos y repositórios de artículos públicos y también de libros sobre el tema. El duelo en la separación es un tema aún poco investigado por la Psicología, frente a que los divorcios e separaciones van en aumento. La psicología dispone de técnicas para el tratamiento e intervención del duelo en la separación, favoreciendo un proceso de duelo saludable. El abordaje del duelo durante la separación de niños y adolescentes es aún más delicado e implica mayor responsabilidad por parte de los cuidadores.

Palabras clave: Duelo; Separación; Divorcio; Familia.

1. Introdução

A separação de casais ou juridicamente o divórcio é um fenômeno familiar e social que se manifesta cada vez com maior força do início da contemporaneidade até os tempos atuais, o divórcio no Brasil se tornou lei em 1977, anteriormente a esta lei o casamento era indissolúvel e os casais insatisfeitos com a relação poderiam somente se desquitarem.

Seja no casamento civil, em uma união estável oficializada ou não oficializada, os indivíduos estão sujeitos a separação por diferentes motivos. As consequências psicológicas e emocionais da separação atingem não só o casal, mas também outros entes participantes do círculo familiar. As relações familiares na atualidade são bem diferentes das do início do século passado, nem sempre o homem exerce mais o papel de chefe de família.

Esta pesquisa busca elucidar as consequências psicológicas e emocionais da separação em casais, estabelecendo um paralelo entre os casais que possuem filhos e os que não possuem. A dinâmica de funcionamento em uma relação com filhos e sem filhos é bem diferente, sendo assim, será que os aspectos psicológicos e emocionais também se manifestam de uma forma diferente?

Compreender a natureza do pós-separação e suas implicações para os entes envolvidos na relação, mais especificamente o luto após a separação, é um dos processos que permeiam o universo psíquico do casal, e este rompimento do laço merece ser objeto de estudo da Psicologia.

A prática clínica durante os estágios trouxe-nos o desejo de melhor compreender o processo de separação e suas consequências psicológicas e emocionais nos casais. Porém, a partir de uma análise da atual sociedade e em como o fenômeno da separação se apresenta, decidimos pesquisar as diferenças no processo de pós-separação entre casais com filhos e sem filhos, analisando os aspectos psicológicos e emocionais.

Quais são os elementos psicológicos e emocionais que estão presentes na separação de casal com filhos e sem filhos? Existe uma diferença? Entender as consequências psíquicas da separação dos indivíduos é também compreender a dinâmica das relações conjugais na atual sociedade, como estes indivíduos se comportam e afetam outras pessoas que estão no círculo familiar, além de entender como o luto pós-separação se manifesta nas diferentes famílias.

Apesar de ser uma constante nas clínicas de Psicologia, a separação nem sempre é vista do ponto de vista do luto, mas principalmente sobre a questão dos filhos, quando têm.

Esta é uma das justificativas que se pode citar acerca da escolha da temática deste trabalho, isto é, sobre o luto na Psicologia Familiar. Ainda que este artigo não traga maiores aprofundamentos no assunto, espera-se que sua leitura sirva para o desdobramento de novos olhares para a atuação do psicólogo onde houver ruptura do casamento ou união conjugal.

De outra banda, queremos aqui trazer mais uma discussão no tangente às relações familiares de separação. Esta parcela da sociedade carece de cuidados tanto quanto aqueles que necessitam de uma atenção mais urgente, porque é na família que se estrutura toda uma sociedade. E se a família se desfaz algo precisa ser feito para minimizar o impacto emocional que será causado.

Desmistificar o luto na separação, dar à mola mestra da sociedade, a família, apoio para que enfrentem o processo de luto na separação é tarefa ousada da Psicologia.

A separação constitui-se em um processo de ruptura dos laços afetivos entre um casal, resultando em consequências psíquicas que podem levar ao adoecimento. E no caso de um casal com filhos, estas consequências poderão ser ainda maiores.

Por isso, contamos com o auxílio que a Psicologia pode vir a oferecer neste processo de enfrentamento e superação da separação, com foco no luto vivenciado por casais após esse trauma, de modo que o luto seja enfrentado e desmitificado, visto, finalmente, como processo psíquico natural decorrente da separação.

2. Metodologia

A pesquisa teve a finalidade de aprofundar o conhecimento científico acerca do tema “luto na separação”, trazendo as contribuições a psicologia pode oferecer no tratamento do assunto.

Tratou-se de uma revisão narrativa de literatura de caráter descritivo e qualitativo, em diversos autores que tratam sobre o tema, conforme se depreende das citações no texto. Foi realizada pesquisa em banco de artigos públicos, como o Google Acadêmico e a base de periódicos da Capes, com os seguintes descritores: “luto na separação”, “luto no divórcio”, “separação e psicologia” e “divórcio e psicologia”.

Foram excluídos os artigos que não eram de autoria de psicólogos e/ou educadores.

Também foram buscados livros que tratassem do tema, disponibilizados virtualmente em bibliotecas digitais, especialmente na biblioteca da UNIRG, com o objetivo de agregar mais conhecimento ao texto. Obras impressas também tem seu papel no conhecimento, ainda que, atualmente, em desuso.

Durante a pesquisa, nos bancos de artigos não foi delimitado recorte temporal, tendo em vista a dificuldade de encontrar artigos com a temática em questão, o que por si só comprova a relevância desta pesquisa, ainda que tímida na seara acadêmica.

Quanto à análise no material encontrado, realizamos a leitura e escrita baseados na análise de conteúdo proposta por Laurence Bardin (2016).

3. Resultados e Discussão

O casamento nada mais é que a união afetiva de duas pessoas, geralmente entre o homem e a mulher, mas também entre pessoas do mesmo sexo, que tem o objetivo de compartilharem uma vida em comum, podendo constituir filhos, envolver atividade econômica, mas sobretudo afetiva, ligando e envolvendo, inclusive, suas famílias.

Para a Psicologia, o casamento consiste em escolha, advinda da necessidade de acolhimento e pertencimento inerente ao ser humano. Nós, seres humanos, somos seres essencialmente sociais, vivemos em grupos e temos a necessidade de compartilhar nossa vida com outra pessoa.

Pode-se dizer que o ser humano, em sua maioria, nasce projetado para buscar um relacionamento afetivo com outra pessoa, mesmo constituindo o relacionamento uma situação delicada e complexa. Nessa complexidade que é o relacionamento conjugal, a compreensão e o respeito dentro da relação são atributos que tornam a relação, digamos que, mais saudável.

O casamento pode terminar por vários motivos, o que não significa que um dos contraentes do matrimônio fracassou ou não “deu certo”. Mas sim que algum motivo foi crucial para a separação acontecer, dentre os mais recorrentes estão: a falta de comunicação entre o casal; a incompatibilidade de ideias; falta de compromisso com o relacionamento.

O fato é que a separação traz consigo o luto. Não há como terminar uma relação sem que o luto não seja sentido. E dependendo do grau do luto ou da sua não superação, problemas, sobretudo na seara psicológica, irão prevalecer, tornando a vida singular pós-separação cheia de lacunas a resolver.

A Emenda Constitucional nº 66, de 13 de julho de 2010, que dispõe que “o casamento civil pode ser dissolvido pelo divórcio”, veio contemplar avanços não apenas jurídicos e processuais, mas também no âmbito psicológico e emocional. Compreender juridicamente a mudança de paradigma adotada pela Emenda Constitucional nº 66, ao suprimir do ordenamento jurídico a separação judicial, anteriormente prevista no artigo 226, parágrafo 6º da Constituição Federal,1 atenta à própria evolução do conceito de família e das relações familiares. Com efeito, a concepção de família transformou-se à medida que foram abandonados preconceitos históricos, decorrentes da supremacia da família patriarcal2 , alterando seus valores, rompendo a rigidez de sua estrutura e abrindo espaço para novos princípios e estilos de vida. Nesse novo contexto, tornou necessário devolver o direito ao afeto. (Molinari, 2011, p. 168)

Preliminarmente, cumpre esclarecer que, até o ano de 2010, para que a pessoa se divorciasse era necessário que ela estivesse há 1 ano separada judicialmente ou 2 anos separada de fato. Hoje não se exige mais esse lapso temporal nem tampouco o instituto jurídico da separação, sendo que um dos contraentes do casamento pode pedir de logo o divórcio.

Nesse sentido, a “separação” (usada popularmente como sinônimo para o que a lei chama de “divórcio”) sofreu mudança de concepção ao longo da história e das sociedades. O divórcio é uma das causas terminativas de uma sociedade conjugal, que estão especificadas no art. 1.571 do Código Civil. Trata-se do rompimento legal e do vínculo de casamento civil. Por meio do divórcio quebram-se todas as obrigações legais do casamento civil.

Assim, o divórcio é o rompimento legal e definitivo do vínculo de casamento civil. Entretanto, o divórcio envolve outras questões que não somente a separação de corpos do casal, podendo ocorrer a pensão de alimentos, a regulamentação da guarda de filhos, a partilha dos bens do casal dentre outros. Todos esses impasses são complementares ao processo de divórcio.

No passado, não muito distante, o divórcio era invocado atribuindo-se culpa ao outro cônjuge, o que não mais vigora no Brasil, porém, este argumento da culpa ainda é considerado quando se analisa questões que envolvem os filhos, por exemplo.

Na maioria dos casos, o divórcio se apresenta como estressante e caro, sobretudo no Brasil. Aguardar uma sentença judicial de divórcio pode levar meses ou anos, podendo ser minimizado esse lapso temporal apenas se o casal não tiver filhos e houver consenso na partilha dos bens, caso em que, no Brasil, pode ser realizado o divórcio extrajudicial, bastando que o casal se dirija até um Tabelionato de Notas, simplificando bastante o processo.

O divórcio sob a perspectiva de ser um fenômeno social não se limita, porém, aos aspectos relacionados com problemas jurídicos; vai além destes quando perpassa por um contexto mais amplo que envolve problemas políticos, econômicos, culturais e psicológicos, que favorecem tanto o interesse de especialistas diversos, como também a preocupação da sociedade em geral acerca do assunto. É um dos fenômenos sociais que mais tem detido a atenção de especialistas, interessados na estrutura da família contemporânea, devido ao surpreendente aumento de casamentos dissolvidos nos últimos anos do século XX. (Pasquali; Moura, 2003, p. 2)

Alguns dados quanto ao divórcio fazem-se necessário destacar. Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), o número de divórcios no Brasil cresceu 75% em cinco anos e, no meio do ano passado (2020), o total de divórcios saltou para 7,4 mil apenas em julho, um aumento de 260% em cima da média de meses anteriores. De acordo com dados do Colégio Notarial do Brasil — Conselho Federal (CNB/CF), a pandemia da covid-19 levou ao aumento no número de divórcios.

Ainda, conforme o site Wikipédia, Estados Unidos, Dinamarca e Bélgica lideram o ranking de divórcios no mundo, com índices entre 55 % e 65 %. Na contramão, aparecem a Irlanda e a Itália como os países de menor incidência de separação no mundo, com números abaixo de 10 %. Acredita-se que essa baixa incidência seja por conta destes últimos serem países extremamente católicos. Atualmente, apenas o Vaticano e as Filipinas não possuem em seu ordenamento jurídico a legalização do divórcio.

A temática luto permeia a vida do ser humano e se manifesta de diferentes formas, o luto na separação conjugal é o tema abordado neste trabalho. Segundo Pereira e Pires (2018, p. 201), “o luto é um processo de elaboração e resolução de alguma perda real ou simbólica, pelo qual todos os seres humanos passam em vários momentos da vida, com maior ou menor sucesso”.

A elaboração do luto pode ser definida como o processo de adequação à nova realidade pós-perca, é um processo natural para a maioria das pessoas, pois como afirma Pereira e Pires (2018, p. 214) “elaborar a perda é vivenciar o acontecimento, permitindo a pessoa encontrar novos significados para a vida, se reorganizar psiquicamente a partir das mudanças ocorridas”.

O processo de luto pode ser classificado em luto sem complicações e o luto complicado, sendo este último patológico. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – 5ª Edição (Apa, 2014) possui um capítulo denominado “Outras

Condições que Podem ser Foco da Atenção Clínica”. As condições elencadas neste capítulo não se configuram como transtornos mentais, mas devem ser alvo de atenção clínica. O luto sem complicações também se encontra nesta parte do manual.

O DSM-V (Apa, 2014, p. 716) diz acerca do luto sem complicações o seguinte: “esta categoria pode ser usada quando o foco da atenção clínica é uma reação normal à morte de um ente querido”. Apesar de o DSM-V categorizar o luto sem complicações somente para os casos de reação à morte, no mesmo capítulo podemos encontrar outras condições que podem ser foco da atenção clínica e são de interesse deste presente artigo.

As condições “Ruptura da Família por Separação ou Divórcio” e “Sofrimento na Relação com o Cônjuge ou Parceiro Íntimo” estão presentes no DSM-V (Apa, 2014, p. 715) como possíveis focos de atenção clínica, onde “um problema de relacionamento pode ser objeto da atenção clínica [...] pelo fato de ser um problema que afeta o curso, o prognóstico ou o tratamento do transtorno mental ou de outro problema médico do indivíduo”.

Gaitán e Zilberman (2022) explicitam que o luto complicado é patológico e se distingue do luto normal pela duração dos sintomas, intensidade e nível de deterioração no funcionamento social, ocupacional e/ou outras áreas relevantes para o indivíduo. De acordo com Pereira e Pires (2018, p. 215), “essas experiências se referem aos vínculos primários fragilizados e inseguros”.

Os sintomas presentes no luto complicado são ideação suicida, distúrbios do sono, humor deprimido, isolamento e pressão alta. A evitação do luto, ou seja, a não disposição em lidar com os sentimentos, pensamentos e sensações também é um sintoma deste tipo de luto. (Gaitán; Zilberman, 2022)

Para Pereira e Pires (2018, p. 215), “a pessoa frente ao luto complicado se vê impossibilitado de voltar as atividades rotineiras, sendo muitas vezes necessário a ajuda de profissionais especializados em luto”. Nesta condição, o vínculo com a pessoa perdida permanece mesmo após a separação, não se permitindo a criação de novos vínculos e favorecendo reações patológicas como a negação da realidade ou o adiamento do luto.

Molinari e Trindade (2011) comparam a dor e sofrimento psicológico da perda da pessoa amada a dor física de uma fratura, a separação ou o divórcio é uma quebra na relação íntima entre dois indivíduos que idealizaram viver para sempre juntos. Uma identidade conjugal é construída durante o casamento e a separação exige uma redefinição da identidade individual dos envolvidos.

Klüber-Ross (1994 apud Trindade & Molinari, 2011) sistematizou as etapas do processo de luto em cinco estágios, sendo eles: estágio do choque e negação, estágio da raiva, estágio da negociação ou barganha, estágio da depressão e por último estágio da aceitação e superação. Outros autores também propuseram diferentes fases e estágios para o processo de luto, como Parkes e Bowlby. Nesta escrita, escolhemos a sistematização de de Klüber-Ross. Entretanto, posteriormente, será abordado também as tarefas do luto de Worden como ferramenta de auxílio clínico-terapêutico.

O estágio do choque e negação é a primeira reação frente ao trauma, se caracterizando pela negação do ocorrido. Klüber-Ross (1994) apud Trindade e Molinari (2011) traz à baila que “o estágio da raiva é permeado de sentimentos de frustração, impotência, auto culpa ou responsabilidade de terceiros. O estágio da negociação ou barganha é onde o indivíduo tenta negociar a sua condição, avaliando as possíveis vantagens e prejuízos em uma transição”.

No estágio da depressão aparecem os sintomas de depressão. No último estágio da aceitação e superação ocorre a compreensão da morte e o conforto emocional diante da realidade inalterável da morte. De acordo com Klüber-Ross (1994 apud Trindade e Molinari, 2011), “nem todos os pacientes enlutados seguem os estágios de forma ordenada e sequencial, alguns indivíduos podem pular estágios”.

Parkes (1998, p. 24) afirma que “em qualquer luto, raramente fica claro com exatidão o que foi perdido”. E Silva (2021, p. 23) corrobora, afirmando que “quando o enlutado não consegue reagir frente a sua perda, orienta-se um atendimento

psicoterápico”. Na separação, não se perde somente um esposo ou uma esposa, mas em muitos casos um parceiro sexual, um cuidador das crianças, um companheiro ou até mesmo um jardineiro. A representação do marido ou esposa transcende a simples definição dos termos.

Worden (2013) explica que em relacionamentos dependentes, ou seja, aqueles relacionamentos onde a relação de dependência para a realização das tarefas cotidianas entre os envolvidos é maior, a adaptação após a separação pode ser bem mais difícil. Silva e Coelho Silva (2020) destacam que a dependência vai muito além do amor.

Os ajustes externos serão mais amplos e na separação pode ocorrer de uma das partes ficar mais sobrecarregada com as tarefas, como por exemplo: cuidar dos filhos, levar os filhos na escola, dirigir um veículo, pagar contas, etc.

Uma das características das famílias atuais é a variedade de suas configurações, com uma maior abertura ao divórcio e ao recasamento, à constituição de famílias monoparentais, à formação de casais sem o ritual do casamento, entre outras, e, de uma forma geral, com mais diálogo nas relações. Observamos, com isso, a ampliação do conceito de família, que agora pode assumir uma pluralidade de formas distintas, mais ou menos aceitas socialmente. (Borges; Coutinho, 2007, p. 49)

A abertura social e jurídica para o divórcio favorece a construção de novas configurações familiares que são frutos do processo de separação. Por isso que Trindade e Molinari (2011, p. 175), lecionam que “elaborar o divórcio emocional é um processo triplo: implica fazer um luto pelo casamento e pela família perdida, examinar o próprio papel na deterioração do casamento, e planejar uma maneira de viver sem distorções”.

Em pesquisa realizada por Féres-Carneiro (2003, p. 370) “[...] os homens enfatizaram mais os sentimentos de frustração e fracasso no processo de separação, as mulheres ressaltaram sobretudo a vivência da mágoa e da solidão”. O gênero é um dos fatores determinantes do luto e da forma como ele se manifesta, as mulheres estão mais acostumadas a falar, explicar e discutir a relação.

Pereira e Leitão (2020) acreditam que, “apesar das conquistas sociais femininas, algumas mulheres não estão preparadas para lidar com o aspecto financeiro pós-separação, motivo pelo qual enfrentam dificuldades para se sustentarem e aos filhos”.

A percepção em relação aos filhos durante a separação também é distinta para o homem e a mulher, tendo em vista que os filhos tendem a permanecer com a mãe e não com o pai, “afastados do cotidiano dos filhos, os homens sofrem mais com a ausência destes e tendem a projetar seu sofrimento neles que, certamente, também sentem a ausência dos pais, mas não necessariamente ‘ficam mal’ por causa disto”, como afirma Féres-Carneiro (2003, p. 370).

A família é um corpo onde cada membro desempenha diferentes papéis funcionais e a perda de um membro que desempenha um papel funcional pode causar um desequilíbrio em todo o corpo funcional. E para Trindade e Molinari (2011, p. 169), “a criança é o membro mais exposto aos efeitos da desestruturação familiar, e, com isso, suscetível a uma série de prejuízos emocionais, sociais, comportamentais e cognitivos.”

Em alguns casos, os pais não conseguem diferenciar a relação conjugal que termina da relação maternal e paternal que são constitutivas do sujeito. Os casais se separam quando todas as possibilidades de continuarem juntos fracassaram, mas a separação não deve incluir a parentalidade e a tutelaridade, que são responsabilidades permanente dos pais. (Trindade; Molinari, 2011)

Os conflitos entre o casal devem ser resolvidos entre as partes e implica aos pais comunicar da melhor forma às crianças acerca da separação.

Especial atenção deve ser dada quando o divórcio coincide com o ápice da situação edípica. Devido à conflitualidade implícita dessa situação, pode haver uma ampliação das dificuldades, pois, quando os pais se separam, as crianças tendem a reeditar os conflitos inconscientes, que podem ser interpretados como confirmação da realidade externa. Tais

sentimentos podem ser de tal ordem insuportáveis ao ego infantil que, em casos mais graves, é capaz de conduzir a uma amnésia infantil, isto é, a perda das lembranças dolorosas relativas àquele momento, ou, então, levar à fragmentação de lembranças que não chegam a se integrar num todo coerente e orgânico, o que, não raro, pode conduzir a juízos parciais, precariamente integrados e provavelmente errôneo acerca dos acontecimentos ou até mesmo da imagem dos pais separados, transfigurando lembranças distorcidas ou equivocadas, denominadas falsas memórias, algumas vezes construídas em decorrência da Alienação Parental. (Trindade; Molinari, 2011, p. 176)

As crianças pequenas podem não entender o processo de separação, podendo interpretar a ruptura como abandono ou culpa. A separação pode ocasionar o distanciamento da criança de outros entes familiares, como tios, primos e avós. Os pais podem se utilizar das crianças como mediadoras do conflito, enviando e trazendo queixas de um lado para o outro, como uma espécie de “mensageiros”, nos ensina Trindade e Molinari (2011).

As técnicas terapêuticas para o tratamento do luto e as estratégias para o enfreitamento do mesmo são diversas, as diferentes abordagens da psicologia construíram durante a história da ciência instrumentos que são eficazes para o processo de elaboração do luto. O acolhimento é a etapa inicial de um processo terapêutico e fundamental para o bom sucesso processual da elaboração do luto.

Piason e Zapello (2019) constataram que as atitudes facilitadoras propostas por Carl Rogers: consideração positiva incondicional, compreensão empática e congruência são trabalhadas ainda no acolhimento. A escuta qualificada proporcionou condições para a tendência atual do indivíduo e a possível elaboração do luto.

Partindo de uma perspectiva humanista, aponta Worden (2013, p. 56) que “o objetivo geral do aconselhamento do luto é ajudar o indivíduo adaptar-se à perda de um ser amado e ser capaz de ajustar-se à nova realidade com essa ausência.” Worden defende que é necessário fazer uma distinção entre o aconselhamento e a terapia do luto, para ele o aconselhamento objetiva garantir uma adaptação saudável frente a perda.

Há objetivos específicos que correspondem às quatro tarefas do luto: (1) reforçar a realidade da perda; (2) ajudar o indivíduo a lidar tanto com o sofrimento emocional, quanto relativo aos comportamentos; (3) auxiliar na superação dos vários impedimentos aos reajustes pós-perda; (4) ajudar o indivíduo a encontrar um meio de manter vínculo com o morto, ao mesmo tempo sentindo-se confortável em reinvestir na vida. (Worden, 2013, p. 56)

Algumas técnicas podem ser úteis no processo de aconselhamento, como a escrita, dramatização, desenho, reestruturação cognitiva, metáforas, grupos e em certos casos o médico pode receitar fármacos para auxiliar na reabilitação. O luto complicado pode exigir mais tempo de aconselhamento, portanto, é importante que o cliente evite postergar a busca por tratamento, favorecendo a evolução para um quadro mais grave.

Segundo Worden (2013), os sentimentos que podem se manifestar no processo do luto são: tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, fadiga, desamparo, choque, saudade, libertação, alívio e torpor. Já em um nível cognitivo pode se manifestar descrença, confusão, preocupação, sensação de presença e alucinações. No nível comportamental pode se apresentar distúrbios do sono, distúrbios de apetite, ausência de pensamento, isolamento social, evitação de lembranças, hiperatividade, choro e valorização de objetos. Arantes (2019) afirma que “a maioria das pessoas não sabe lidar com as tristezas de quem está perdendo uma pessoa importante e muito menos lidar com o sofrimento”.

É importante não confundir luto com a depressão, apesar das características similares eles podem se manifestar em condições distintas. O processo de aceitar a nova realidade após a separação ou divórcio não é somente um esforço intelectual, mas também emocional. Os mecanismos de defesa frente a dor do luto podem encurtar o processo de elaboração, porém, em algum momento da vida estes conteúdos podem reaparecer novamente com maior força, até mesmo na forma de uma depressão, exemplo: a pessoa se muda para outra cidade, reage de forma eufórica e alegre frente a situação, pensar somente em situações prazerosas com o ex-companheiro(a).

Para Parkes (1998), o luto se assemelha a uma ferida física que aos poucos vai cicatrizando, a dificuldade de classificar o luto como uma patologia é devido ele ser um processo e não um estado. Quando o (a) cônjuge precisa exercer novos papéis dentro do ambiente familiar que antes eram do ex-companheiro(a), isso pode provocar um estresse maior do que o próprio luto.

As consequências de um casamento arruinado vão desde o nível físico até o nível emocional, não somente do casal, mas também dos filhos e das pessoas que o cercam. Estudos recentes apontam que os divorciados têm 20% a mais de chances de desenvolver doenças crônicas, como o câncer, do que aqueles que nunca se casaram, corroborando, mais uma vez, que o dano psicológico proveniente do divórcio afeta a saúde não só emocional, mas também biológica.

Se o casal sofre psicologicamente e fisicamente, imagina, então, a fragilidade com que ficam os filhos. A separação dos pais traz consequências várias para os filhos, podendo afetar, inclusive, em seu desenvolvimento. Poucas crianças demonstram segurança com o do divórcio dos pais. Sentimentos como raiva são comuns quando se trata de separação. Além disso, a ansiedade e a solidão também costumam aparecer diante da separação ocorrida. O desempenho escolar também é outro fator que apresenta prejuízo nesta fase. Já os adolescentes costumam apresentar depressão, raiva intensa ou com comportamentos rebeldes e desorganizados.

A perda da pessoa amada produz o que se denomina dor psíquica, em contraposição à dor do corpo (física). Trata-se de uma fratura do vínculo amoroso com o outro, uma dissociação relacional (ego-alter), mais precisamente daquele objeto de desejo que foi idealizado como destinado a viver junto, a con-vivere, a participar de uma comum-idade.

Essa dor assume uma dimensão existencial, que coloca em questão o próprio sentido da vida e, às vezes, pode conduzir a uma angústia referida como um dilaceramento da alma. Do ponto de vista neuropsíquico, a dor da perda imprime impressões que ficam gravadas sob a forma de memórias, que serão muitas vezes recordadas. O ódio passa a ser, então, a sombra do amor. Já não se morre de vida, mas vive-se de morte.

O divórcio provoca reações emocionais típicas da perda afetiva, dando ensejo ao denominado processo de luto. Klüber-Ross estabeleceu e sistematizou as etapas do processo psicológico do luto, identificando cinco estágios, quais sejam:

a) estágio do choque e negação: o choque é sempre a primeira reação decorrente do impacto da informação traumática que a perda envolve, havendo um estado de confusão e negação acerca de sua real ocorrência;

b) estágio da raiva: sentimentos de frustração, injustiça, impotência, frustração e atribuição de culpa ou responsabilidade a terceiros surgem frente à perda logo após a etapa do choque e da negação;

c) estágio da negociação ou barganha: nesta etapa de elaboração do luto, a pessoa tenta negociar a sua condição, acompanhada do desejo de que alguma transação com a perda seja viável;

d) estágio da depressão: nessa fase aparecem os sinais de depressão: desesperança; tristeza profunda; retraimento; isolamento; fraqueza emocional; perda de sentido das coisas; ideiação suicida;

e) estágio da aceitação e superação: nesse estágio deve ocorrer a compreensão da morte ou perda como um acontecimento inevitável, um fato que faz parte da vida, surgindo sentimentos de apaziguamento e conforto emocional frente àquilo sobre o que a pessoa não tem o poder de transformar.

O homem é cidadão de dois mundos: pertence ao registro do ser, mas também do dever/ser e compreender essa dupla dimensão facilita o enfrentamento de situações limite da condição humana, não raras vezes representada pela situação do divórcio. A manutenção do vínculo conjugal entre duas pessoas não é produto do domínio da regulação das normas jurídicas, tanto assim que o único fundamento para a decretação do divórcio é a falência afetiva da relação. Nesse aspecto, o propósito é devolver o jurídico ao afeto. (Molinari, 2011, p. 181)

O luto mal elaborado ou não resolvido pode implicar sérias consequências, dentre elas o denominado Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). A pessoa sofre pesadelos dramáticos e recorrentes nos quais revivencia a experiência

conflituosa da perda de maneira horrenda, apresenta *flashbacks* nos quais se reedita o evento estressor, acontece o despertar súbito com suores e tremores, e surgem sintomas emocionais como sentimentos de ódio, desconfiança ou perseguição.

Nos atendimentos clínicos terapêuticos, é perceptível o quanto o processo de separação faz romper dores e lamentações, sobretudo, por parte da pessoa que ainda se encontra investida de energia amorosa, de sonhos e idealizações em torno do casamento ou do ser amado que partiu ou deseja partir. A separação parece lançar o cônjuge ainda investido de energia amorosa em um processo de grande padecimento, que precisa ser atravessado com coragem para que consiga atribuir novos sentidos e significados à sua existência. (Santos, 2020, p. 67)

Para que cada cônjuge possa seguir com sua vida, é necessário libertar-se emocionalmente, recuperar o senso de si próprio que lhe permita seguir em frente sozinho. O divórcio emocional é um processo triplo: implica fazer um luto pelo casamento e pela família perdida, examinar o próprio papel na deterioração do casamento, e planejar uma maneira de viver, de continuar a vida, sem distorções.

E acolhemos a afirmação de Moura (2021, p. 17), “a Psicologia mostra-se benéfica e proveitosa para amparar e acolher nesse momento de vulnerabilidade e dor, com a finalidade de auxiliar a reerguer essa pessoa”. A psicoterapia é, sem dúvida, o primeiro caminho para quem se encontra em processo de luto decorrente de separação.

4. Considerações Finais

O tema do luto na separação é abrangente e reflete nas diferentes esferas da família e sociedade, percebe-se que existem muitos artigos publicados sobre o assunto pelos acadêmicos e profissionais do Direito, mas pouco do assunto é abordado pela Psicologia. A principal dificuldade da pesquisa foi encontrar artigos que tratassem dos aspectos psíquico-emocionais da separação ou divórcio.

O material do luto pós-morte é bastante rico, mas existe ainda pouco conteúdo referente às perdas ainda em vida, como é o caso da separação. A Psicologia ainda tem muito o que contribuir com o tema, mas podemos afirmar que o luto mal elaborado é um fator de risco para a saúde mental das pessoas que rompem uma relação e a procura por ajuda profissional nestes casos é indispensável.

Entender a família como um organismo vivo cujos membros participam de uma relação onde cada indivíduo enxerga e se comporta de maneira diferente frente ao luto na separação, nos faz pensar que o tratamento para cada ente também deve ser diferente. Não é somente o casal que é afetado pela separação, mas também os filhos e outros familiares.

A Psicologia construiu durante sua história diversos instrumentos que são úteis no enfrentamento do luto e a forma como se enxerga o luto também mudou no decorrer do avanço da ciência, a abordagem humanista por meio do aconselhamento e da terapia do luto podem proporcionar uma elaboração do luto menos danosa para a psiquê de quem sofre.

Espera-se que trabalhos futuros norteiem a atuação do profissional psicólogo para esse público em específico, isto é, pessoas que estão em processo de luto decorrente da separação. Quiçá uma normativa de atuação do psicólogo elaborada pelo conselho federal, a fim de, pelo menos, traçar diretrizes iniciais para a psicoterapia dos, agora, ex-casais. Que este trabalho inicial de pesquisa sirva de base para novos olhares, manejo e técnicas para as pessoas em luto decorrente da separação.

Referências

- Arantes, A. C. Q. (2019). *A morte é um dia que vale a pena viver*. Sextante.
- Bardin, L. *Análise de conteúdo*. (2016). Tradução: Luís Antero Reto, Augusto Pinheiro. Edições 70. 279 p.
- Carneiro, T. F. (2003). Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 367-374. <https://www.scielo.br/j/epsic/a/jjMtGzvc7JSFpVByjMKJqym/?lang=pt>.

- Cavalcanti, A. K. S., Samczuk, M. L., & Bonfim, T. E. (2013). O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. *Psicólogo InFormação*, São Paulo, 17(17), p. 87-105. <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/PINFOR/article/view/4552/3751>.
- Moura, M. F. (2021). *A dor de não estar com quem faz doer: o processo de luto sofrido por mulheres frente o término de relações abusivas*. Juazeiro do Norte: UNILEÃO. (Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Psicologia)
- Parkes, C. M. (1998). *Luto: estudos sobre a perda na vida adulta*. (3a ed). Summus.
- Pasquali, L., Moura, C., & Faiad d. (2003). Atribuição de causalidade ao divórcio. *Avaliação Psicológica*, 2(1), 01-16. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712003000100002.
- Pereira, V. B., Leitão, H. A. L. (2020). Sobrecarga e rede de apoio: a experiência da maternidade depois da separação conjugal. *Pesquisas e Práticas Psicossociais*, São João Del Rei, 15(1), p. 1-12. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/ppp/v15n1/14.pdf>.
- Pereira, S. M., & Pires, E. F. (2018). As experiências de perdas e luto na contemporaneidade: um estudo bibliográfico. *Revista Educação - UNG - SER*, Guarulhos, 13(1), p. 200-217. <http://revistas.ung.br/index.php/educacao/article/view/2837>.
- Silva, D., & Coelho Silva, R. L. F. (2020). Violência contra as mulheres nos relacionamentos conjugais e a dependência emocional: fator que influencia a permanência na relação. *Revista Multidisciplinar*, 20(1), 328-340. http://revistas.icesp.br/index.php/FINOM_Humanidade_Tecnologia/article/view/1008/727.
- Silva, M. L. S. O. S. (2021). *A perspectiva cognitiva comportamental sobre o luto antecipatório: uma possibilidade de elaboração do luto*. Goiânia: Centro Universitário Unicambury. (Trabalho de Conclusão de Curso – Graduação em Psicologia)
- Silva, K. A. A. C. S. (2020). Desatando os “nós” e reconfigurando o “eu”: o luto decorrente do fim da conjugalidade na Gestalt-terapia. In: Nascimento, Lázaro Castro Silva; Do Vale, Kamilly Souza (orgs.). *Sentidos em Gestalt-terapia: novas vozes, outros olhares*. 67-77. https://www.researchgate.net/profile/Lazaro-Nascimento-2/publication/345099822_Sentidos_em_Gestalt-terapia_novas_vozes_outros_olhares/links/5fd96d9192851c13fe8c1bb8/Sentidos-em-Gestalt-terapia-novas-vozes-outros-olhares.pdf#page=82.
- Trindade, J., & Molinari, F. Divórcio: do processo psicológico, do luto e dos efeitos na criança. (2011). *Revista do Ministério Público do RS*, Porto Alegre, 70(1), 167-181. http://www.amprs.com.br/public/arquivos/revista_artigo/arquivo_1325166119.pdf.
- Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental*. Tradução: Adriana Zilberman, Leticia Bertuzzi, Susie Smidt. SRoca. 252 p.
- Zapello, G. M., & Piason, A. S. (2019). O acolhimento como ferramenta terapêutica: um relato de experiência com a abordagem humanista. *ANAIS DA XIII Mostra Científica Do Cesuca* (13a.ed.), 605-612. <https://ojs.cesuca.edu.br/index.php/mostrac/article/view/1750>.
- Zilberman, A. B., et al. (2022). *O processo psicológico do luto: teoria e prática* CRV.