



**Centro Universitário de Brasília
Instituto CEUB de Pesquisa e Desenvolvimento - ICPD**

CLÁUDIA ALVES DE OLIVEIRA

**PROCESSO DE LUTO: ENFRENTAMENTO E ELABORAÇÃO NO
CONTEXTO DA PANDEMIA.**

Brasília
2022

CLÁUDIA ALVES DE OLIVEIRA

**PROCESSO DE LUTO: ENFRENTAMENTO E ELABORAÇÃO NO
CONTEXTO DA PANDEMIA.**

Trabalho apresentado ao Centro Universitário de Brasília (UniCEUB/ICPD) como pré-requisito para obtenção de Certificado de Conclusão de Curso de Pós-graduação *Lato Sensu* em Teoria Psicanalítica.

Orientador: Prof. Me. Luciano Antunes F. Sousa.

Brasília
2022

CLÁUDIA ALVES DE OLIVEIRA

**PROCESSO DE LUTO: ENFRENTAMENTO E ELABORAÇÃO NO
CONTEXTO DA PANDEMIA.**

Trabalho apresentado ao Centro
Universitário de Brasília (UniCEUB/ICPD)
como pré-requisito para a obtenção de
Certificado de Conclusão de Curso de Pós-
graduação *Lato Sensu* em Teoria
Psicanalítica.

Orientador: Prof. Me. Luciano Antunes F.
Sousa

Brasília, 04 de julho de 2022.

Banca Examinadora

Prof. Dr. Marcos Chedid Abel

Prof. Dr. Gilson Ciarallo

Dedico este trabalho a minha mãe Elizete Alves, vossa presença durante esta jornada tornou mais fácil. Também dedico a meu pai Osmário Alves (*in memoriam*), não está mais entre nós, mas continua sendo minha maior força, sua lembrança me inspira e me faz persistir.

AGRADECIMENTO

Agradeço a Deus por ter me dado fé e força para superar as dificuldades.

Agradeço meus professores que me acompanharam ao longo do curso, que, com empenho, se dedicaram à arte de ensinar.

Agradeço ao meu professor/orientador Luciano Antunes, e é com muita admiração e carinho que gostaria de expressar meu agradecimento por tudo que fez por mim e pela dedicação que deposita em seu trabalho.

Agradeço ao professor/coordenador Marcos Abel pelo seu apoio em todo curso e também por ter aceito participar da minha banca.

Agradeço a toda minha família que me incentivaram nos momentos difíceis, por contribuírem para realização deste trabalho.

Agradeço meus queridos amigos, agradeço pelo apoio, força, amor e assistência inabalável.

“O luto geralmente termina quando as pessoas percebem que podem viver de novo, que podem concentrar suas energias em suas vidas como um todo, e não em sua mágoa, culpa e dor. ”

Elisabeth Kübler-Ross

“As perdas não são outra coisa senão mudanças e as mudanças são o deleite da natureza”

Marco Aurélio

RESUMO

O luto é um processo que se inicia a partir de uma perda significativa, podendo ela ser real ou simbólica. A partir de um breve percurso da obra de Freud "Luto e Melancolia" (1917/2010) e também com as contribuições de autores contemporâneos, este trabalho têm como objetivos identificar e apontar aspectos relevantes que possam impactar de forma positiva ou negativa na vida do sujeito que atravessa um processo de luto. Este trabalho também almeja apresentar o luto no contexto da pandemia, e investigar os fatores que podem tornar este processo ainda mais complicado, buscando entender a importância de elaborar as perdas para, só então, conseguir ressignificá-las. Por fim, o trabalho traz experiências vividas no processo de luto em diferentes épocas: relatos literários de três mulheres sobre como elas passaram pela dor do luto, e suas maneiras de enfrentar, elaborar e ressignificar suas perdas.

Palavras-chave: Luto. Psicanálise. Elaboração. Pandemia.

ABSTRACT

Mourning is a process which originates from a significant loss, be it a real or a symbolic one. From a brief overview of Freud's essay *Mourning and Melancholia*, and also with the contributions of contemporary authors, this paper aims to identify and point out relevant aspects that may positively or negatively impact the life of a subject who is going through a process of mourning. This paper also intends to present mourning in the context of the pandemic, and to investigate the factors that can make this process even more complicated; while trying to understand the importance of elaborating losses so that they can be resignified. Finally, this paper presents some situations experienced during the mourning process at different times: literary testimonies of three women on how they passed through grief, and on how they were able to endure, manage to elaborate, and resignify their losses.

Keywords: Mourning. Psychoanalysis. Elaboration. Pandemic.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
1. LUTO	11
1.1 Visão Freudiana.....	11
1.2 Luto na Contemporaneidade	14
2. LUTO E PANDEMIA.....	23
4. RELATOS LITERÁRIOS	32
CONCLUSÃO	38
REFERÊNCIAS	41

INTRODUÇÃO

Inicialmente é importante compreender que o processo de luto se instala a partir de uma perda. Fundado nisso, as perdas e o processo de luto na maioria das vezes se apresentam de forma traumática e dolorosa. Os sentimentos vão se intensificando de acordo com o vínculo que existia entre o sujeito e o objeto perdido.

Aspectos ligados à subjetividade e ao contexto no qual o sujeito está inserido vão ser determinantes no desfecho desse processo. Entender a dinâmica que envolve o luto, em especial no contexto atual, poderá ajudar a colaborar no entendimento e na eventual prevenção de graves adoecimentos e da desorganização causada pelo luto, em especial no que se refere ao mundo psíquico.

Nessa perspectiva, diante da grande demanda exigida do sujeito, em especial na pandemia, percebe-se a necessidade de discutir dentro do processo de luto: o enfrentamento e a elaboração no contexto da pandemia.

Portanto, a partir de uma visão psicanalítica, quais os fatores que podem interferir ou impedir que o luto seja superado e o sujeito consiga se reorganizar e se reestruturar?

Então, o objetivo geral deste trabalho é identificar e apontar dificuldades e consequências enfrentadas pelo sujeito no luto e subsequentemente no pós-luto. Trazendo, a partir de uma visão psicanalítica, as desorganizações psíquicas que poderão surgir, causando prejuízos na vida deste sujeito.

Para tanto, foram delineados os seguintes objetivos específicos:

- Promover uma discussão teórica a partir de Freud e outros autores contemporâneos; sobre o luto e o pós-luto;
- Discutir o tema luto dentro do contexto atual, excepcionalmente, dentro do cenário de pandemia;
- Apontar motivos e condições que possam facilitar a elaboração no decorrer do processo do luto.

Para desenvolver este trabalho foi feita uma revisão bibliográfica voltada para o tema, a partir das concepções freudianas, seguida pela leitura de autores contemporâneos. E ainda, para exemplificar, foram extraídos relatos de obras literárias de escritoras que passaram pelo processo de luto.

Este trabalho se estrutura em três capítulos:

O primeiro capítulo traz as concepções freudianas a respeito do tema luto. Traz ainda contribuições de autores contemporâneos e a pertinência de seus trabalhos para auxiliar os enlutados nesse processo. O segundo capítulo trata sobre o luto no contexto pandêmico, trazendo um breve resumo da pandemia e ainda alguns aspectos relevantes no que se refere ao luto nesse cenário. O terceiro capítulo retoma alguns aspectos expostos nos capítulos anteriores através de obras literárias, de vivências no processo de luto das autoras que relatam suas dores e seus dilemas diante da perda.

Ao final desse trabalho pretende-se, na conclusão, apontar fatores que possam dificultar ou auxiliar o sujeito a superar as dificuldades enfrentadas no processo de luto e que possam colaborar ou não no enfrentamento da elaboração e ressignificação para o sujeito.

1. LUTO

1.1. Visão Freudiana

O luto é um processo que envolve reações humanas e estão relacionadas a uma perda simbólica ou real que resulte em mudanças significativas na vida do indivíduo. Cada enlutado vive esse inevitável momento de maneiras diferentes. O processo de luto é vivido de forma singular, onde fatores internos e externos vão contribuir para o desfecho deste processo.

Sendo o processo de luto uma experiência inevitável na existência humana, este capítulo pretende a partir de uma visão freudiana, explorar as concepções do luto e seu processo.

Freud é considerado pioneiro neste assunto, a maioria dos trabalhos desenvolvidos por grandes autores sobre o luto tem como referência seu trabalho, *Luto e Melancolia* de 1917. Portanto, Freud e a psicanálise oferecem relevantes contribuições no que se refere ao luto e seus desdobramentos.

Franco (2018, p. 194) enfatiza a importância da publicação de Freud, *Luto e Melancolia*, no desenvolvimento do tema no decorrer do tempo:

Evidentemente, não podemos esquecer da publicação de *Luto e Melancolia* (1917), de Freud, que representa um marco nos estudos sobre o luto por introduzir a concepção de trabalho de luto como necessário para que o enlutado entrasse em contato com seu psiquismo atingido pela perda e pudesse integrá-la e vivenciá-la.

Freud (1917/2010, p. 128) apresenta a noção de luto como “a reação à perda de uma pessoa querida ou de uma abstração que ocupa seu lugar, como pátria, liberdade, ideal”. Para Freud o luto não é visto como um estado patológico, já que se supõe que será superado após um tempo.

De acordo com Freud (1917/2010), o luto é um processo lento e doloroso que se caracteriza por uma profunda tristeza, afastando o sujeito de toda atividade que não esteja associada a imagens e pensamentos sobre o objeto perdido. Portanto,

o processo de luto consiste na elaboração de uma perda na qual decorre o progressivo desligamento da libido, das expectativas e da perspectiva associada ao objeto perdido.

Freud (1917/2010), desse modo, considera que o luto apresenta um sentimento profundo de doloroso abatimento, de perda de interesse pelo mundo externo e a dificuldade de se desligar de um objeto de amor. Assim sendo, o desinvestimento vai ocorrendo aos poucos, ou seja, é necessária uma reorganização libidinal de investimento. Trata-se, portanto, de uma etapa difícil no processo de luto até que esteja concluído. E só então, o Eu estará livre para novos investimentos.

Para Freud (1917/2010), no luto normal, a perda do objeto é superada após absorver toda Libido que era investida no objeto, a partir de então, poder reinvesti-la no mundo. Freud conclui:

A cada uma das recordações e expectativas que mostram a libido ligada ao objeto perdido, a realidade traz o veredicto de que o objeto não mais existe, e o Eu, como que posto diante da questão de partilhar ou não esse destino, é convencido pela soma das satisfações narcísicas em estar vivo, a romper seu vínculo com o objeto eliminado. (FREUD, 1917/2010, p. 140).

No processo de luto, todo desligamento libidinal vai ocorrendo de forma lenta e gradual e finalmente o vínculo com o objeto é ressignificado. Do Eu é exigido uma atividade de elaboração que permita encontrar novos investimentos libidinais.

Freud (1917/2010) afirma conforme já visto que, o luto não pode ser encarado como um estado patológico. Portanto, não é indicado para tratamento médico, embora ocorra um afastamento da conduta normal, espera-se que seja superado após um tempo.

Na melancolia Freud pressupõe a existência de uma predisposição patológica, ou seja, a melancolia apresenta-se como um estado patológico em reação à perda e necessita de mais explicações. Segundo Freud (1917/2010), a melancolia se caracteriza por um abatimento doloroso, um rompimento de interesses pelo mundo externo, pela perda da capacidade de amar, a dificuldade de exercer atividades, a

perda da autoestima e a deterioração do próprio Eu. Sendo esta última sua característica mais marcante e que de algum modo a diferencia do luto normal.

Para o melancólico, existe um desagrado do próprio Eu, o discurso do paciente consiste em deteriorar e empobrecer o Eu. Por conseguinte, raramente se torna objeto de apreciação. “No luto é o mundo que se torna pobre e vazio, já na melancolia é o próprio eu”. (FREUD, 1917/2010, p.130).

Neste sentido, Freud (1917/2010) diz que na melancolia, o sujeito pode até saber quem perdeu, mas não é possível de fato discernir realmente o que se perdeu nesse alguém. O melancólico descreve o seu Eu como indigno, desprezível e degradável diante do outro. Portanto, ocorre, segundo Freud, uma identificação do Eu do Sujeito com o objeto perdido. Assim, o objeto deslocado para o Eu toma o lugar da relação com o objeto perdido. A partir da metáfora a seguir Freud explica:

A sombra do objeto caiu sobre o Eu, e a partir de então este pôde ser julgado por uma instância especial como um objeto, o objeto abandonado. Desse modo a perda do objeto se transformou numa perda do Eu, e o conflito entre o Eu e a pessoa amada, numa cisão entre a crítica do Eu e o Eu modificado pela identificação. (FREUD, 1917/2010, p. 133 - 134).

Desse modo, Freud (1917/2010) esclarece que a melancolia apresenta algo a mais no seu conteúdo devido ao conflito ambivalente com o objeto. De forma inconsciente, são travadas inúmeras batalhas, em torno do objeto, em que o amor e o ódio lutam entre si, um querendo desligar a libido e outro querendo manter-se ligado ao objeto.

O texto de Freud (1917/2010) traz diversas contribuições a respeito da experiência psíquica da perda. De forma cautelosa, Freud vai apresentando o caminho percorrido pelo luto e a melancolia, características elencadas que os assemelham e outras que as distinguem. Conforme o texto é possível, resumidamente, reiterar:

- O luto não é visto como patologia; deduz que será superado com o tempo; ocorre um aumento de investimento inicial e em seguida o desligamento da libido do objeto perdido; um exame de realidade mostra a não existência do objeto amado e a libido é retirada deste e o Eu fica

novamente desimpedido, após um trabalho de elaboração, a libido fica livre para novos investimentos.

- A melancolia é um estado patológico no qual ocorre o rebaixamento da autoestima e conseqüentemente um empobrecimento do Eu. O melancólico estabelece uma identificação narcísica com o objeto perdido.

1.2. Luto na Contemporaneidade

Atualmente, a literatura conta com contribuições importantes no que se refere ao tema *luto*. A partir da necessidade de entender o luto e seus destinos, autores cada vez mais têm se engajado para debater sobre o assunto e contribuir com essa dinâmica, no intuito de ampliar os estudos e auxiliar o indivíduo no processo de luto e pós-luto, bem como suas conseqüências.

É importante abordar a “perda” como significativa, como discorre Freud: o luto surge a partir de uma perda. Portanto, sendo a perda real ou simbólica, começa um processo que, de acordo com fatores internos ou externos ao sujeito, poderá ser encerrado de forma saudável ou patológica. Portanto, entende-se inicialmente o sentimento de perda como o despertar do luto.

Ao enfrentar uma perda, certamente um elemento central é o processo de elaboração, o qual está incluído dentro do trabalho de luto. Partindo do ponto de vista psíquico, não enfrentar os sentimentos causados pela perda é uma maneira empobrecida de lidar com o luto. Portanto entender a “elaboração” também é essencial nesse contexto.

Elaborar suas perdas é fundamental para que o enlutado consiga ressignificar e seguir em frente. Segundo Laplanche e Pontalis (2001), embora haja a sugestão para o uso do termo “perlaboração”, o termo “elaboração”, equivalente do alemão *Durcharbeiten* ou inglês *Working through* é o termo mais usado pelos

tradutores e que se consagrou em português. Portanto, do ponto de vista freudiano, os autores definem a elaboração como:

O trabalho realizado pelo aparelho psíquico com o fim de dominar as excitações que chegam até ele e cuja acumulação corre o risco de ser patogênico. Este trabalho consiste em integrar as excitações no psiquismo e em estabelecer entre elas conexões associativas. (LAPLANCHE; PONTALIS, 2001, p. 143).

Para Levy (2015), elaborar é um instrumento importante no tratamento, pois se trata de um processo capaz de cessar a insistência repetitiva. Para o autor, de acordo com a visão freudiana, o trabalho de elaboração consiste em transformar e transmitir as energias recebidas pelo aparelho psíquico. “A elaboração seria uma forma de transformar a quantidade física (a energia) em qualidade psíquica.” (LEVY, 2015, p. 282).

No texto *Recordar, Repetir e elaborar* (1914/2010), Freud afirma que, de acordo com a técnica psicanalítica, após o paciente tomar ciência de suas resistências, que até então eram desconhecidas, é possível, no seu tempo, elaborar e superar suas resistências. Para Freud (1914), o processo de elaboração é imprescindível, então ele pontua:

Na prática, essa elaboração das resistências pode se tornar uma tarefa penosa para o analisando e uma prova de paciência para o médico. Mas é a parte do trabalho que tem maior efeito modificador sobre o paciente, e distingue o tratamento psicanalítico de toda influência por sugestão. (FREUD, 1914/2010, p. 155)

A perda é um evento inevitável para todo ser humano. O enfrentamento da perda é um desafio necessário, mesmo sendo um trabalho doloroso. A preocupação com os efeitos e consequências no processo de luto remetem para a necessidade de abordar e discutir a temática do luto e as formas de enfrentar, elaborar perdas, tentando passar por esta experiência de forma natural e saudável.

Alves (2018) aponta o luto como um acontecimento natural e necessário, mesmo assim, por mais que seja um processo normal, algumas pessoas podem apresentar dificuldades e precisar de apoio para enfrentar e elaborar a perda, assim declara:

O luto não tem tempo definido: ele é único, individual e subjetivo. Depende do vínculo estabelecido com aquilo que foi perdido, do lugar que essa perda ocupa na vida da pessoa, das experiências e ferramentas internas de cada um para enfrentar frustrações, entre outras características individuais. O luto é um processo natural, saudável e necessário. Não é doença. Vivenciar a dor colabora com o fortalecimento para seguir em frente. (ALVES, 2018, p. 170).

Para Parkes (1998), o luto como reação da perda, deveria ser um evento comum, já que as perdas são comuns na vida do sujeito, mas para alguns tipos de perda não se usa o nome luto. Para a maioria das pessoas, esse termo é reservado quando se perde, por exemplo, uma pessoa amada, pois deixa de ser uma perda comum.

Bowlby (2001) diz que a intensidade do pesar e a duração podem variar e tudo vai depender do contexto e das condições psíquicas de cada indivíduo. Porém, o autor cita quatro fases que são definidas como um padrão geral básico.

- Primeira fase: a de torpor ou choque que seria uma resposta imediata diante a notícia de morte em que as pessoas ficam atordoadas, embora pareçam desligadas, estão apenas sob intensas reações emocionais;
- Segunda fase: a do desejo, a da saudade que pode perdurar por anos, na qual o enlutado fica em busca da figura perdida, gerando inquietações, aflições e sensações da presença real da pessoa perdida; a raiva também aparece em vários momentos nessa fase;
- Terceira fase: a da desorganização, seguida de angústia, desespero, na qual acontecem muitas ações desordenadas e contraditórias e muitas vezes simultâneas;
- Quarta fase: a de reorganização, que vai acontecendo em maior ou menor grau cuja aceitação da perda sem volta, tenta buscar um novo sentido (BOWLBY, 2001, p. 115).

Eizirik, Mello e Knijnik (2015), afirma que como reação comum e esperada em humanos diante da morte ou perdas, o luto sempre acontece. Quando se perde pessoas importantes ou em outras perdas relevantes, como por exemplo, a perda da liberdade, a perda de uma ocupação. “A parte perceptível desse processo se caracteriza, inicialmente pela repetida lembrança da perda sempre acompanhada

do sentimento de tristeza e de choro, após que a pessoa acaba se consolando” (p.552).

Segundo Worden (1993 apud FRANCO, 2021), o processo de luto, por tratar-se de um processo demorado e exaustivo, para que aconteça e se restabeleça o equilíbrio é necessário que se cumpra algumas tarefas que possibilitarão o enlutado finalizar o processo de luto e se adaptar às novas realidades; são elas:

- Aceitar a realidade da perda;
- Processar a dor do luto;
- Ajustar-se a um mundo sem a pessoa morta;
- Encontrar uma conexão duradoura. Worden (1993 apud FRANCO, 2021, p. 63).

Para esse autor é preciso entender que essas tarefas precisam ser cumpridas, mas não necessariamente sigam uma ordem prescrita. Por exemplo, aceitar a realidade da perda talvez de início não aconteça.

Kovács (1992) afirma que quando a morte chega de forma brusca e inesperada vai desorganizando todo processo psíquico, causando paralisação e impotência. Essa desorganização pode ser ainda maior, dependendo do vínculo existente entre o sujeito e o objeto perdido. A autora ainda diz que negar a dor, ocultar sentimentos, se comportar com sentimento de superioridade diante da perda, ou seja, estas condutas não condizem com a situação vivida diante do luto e podem causar danos ainda maiores. Aceitar a dor da perda faz parte de requisitos que são fundamentais para o desenvolvimento do processo de luto.

Para Kovács (1992) outra situação perigosa diante da morte é a supressão das manifestações perante o luto. De modo geral, a sociedade entende que as condições do enlutado como de sofrimento, de fragilidade, de fracasso, são contrárias a uma sociedade centrada na produção, no sucesso e na prosperidade. “Esta supressão do processo de luto traz sérias consequências do ponto de vista psicopatológico. Sabe-se que muitas doenças psíquicas podem estar relacionadas com um processo de luto mal elaborado”. (KOVÁCS, 1992, p.151).

Pode se entender, até aqui, que muitos são os fatores que vão desencadeando situações que podem fazer com que o enlutado consiga ou não passar pelo luto de uma forma saudável. Fatores internos e externos vão definir de forma peculiar como o indivíduo vai elaborar e ressignificar essa perda.

Para Campos (2013), algumas pessoas reagem as perdas de forma devastadora, para outros nem tanto. Essas reações vão acontecer conforme a perda atual se liga a um complexo de fantasias inconscientes, desorganizando a estrutura dinâmica da personalidade, portanto a relação morte e elaboração desta, também faz parte dessa dinâmica. Além disso, é preciso compreender dentro dessas fantasias a estrutura simbólica particular de cada sujeito.

Kallas (2020), afirma que é preciso lidar e entender as diferenças entre o luto normal e luto patológico. No luto normal, a pessoa é capaz de elaborar e ressignificar as perdas. E assim, o indivíduo retorna ao seu estado de equilíbrio. No luto patológico, o processo de luto não acontece ou fica estagnado. A dificuldade de elaborar, de aceitar a morte pode levar o indivíduo a uma depressão ou a quadros de transtornos mentais preexistentes.

Eizirik, Mello e Knijnik (2015), O luto é uma experiência pela qual todo sujeito, em algum momento, irá passar e impactos e comportamentos serão vividos de forma bem individual. Para esses autores, por mais que as reações apareçam a partir da perda, “no desenvolvimento, é possível traçar, com efeito, a raiz que leva alguém a reagir de forma mais ou menos saudável diante de perdas” (EIZIRIK; MELLO; KNIJNIK, 2015, p.552).

Eizirik, Mello e Knijnik (2015), embasados nas ideias de Freud, os autores apresentam suas ideias de como vão acontecendo as diferenças, tanto no luto normal como no luto patológico. No luto normal o intuito é fazer com que a mente entenda a perda como uma realidade. Inicialmente, as recordações são sempre frequentes, acompanhadas de tristeza e choro, mas conforme o processo vai avançando, o interesse pelo mundo externo vai voltando e as coisas vão novamente tendo sentido.

Os autores afirmam ainda que:

Ao final, a pessoa perdida passa a ser localizada no mundo de enlutado como uma lembrança; o sentimento de tristeza desaparece, e a vida afetiva retoma seu curso, sendo agora viável a possibilidade da existência de novas ligações afetivas. (EIZIRIK; MELLO; KNIJNIK, 2015, p. 543).

Quanto ao luto patológico Eizirik, Mello e Knijnik (2015), afirmam que depois de certo prazo, o enlutado não consegue prosseguir de forma saudável, essa incapacidade resulta na cronificação, ou seja, o luto se instala impedindo que o processo de luto decorra. Os autores acrescentam:

[...] quando predominam resultados negativos por um tempo excessivo ou quando as proporções destes se tornam exageradamente grandes, complicadas, distorcidas ou atípicas, é evidente que um processo patológico está se estabelecendo, exigindo algum tipo de intervenção terapêutica. (EIZIRIK; MELLO; KNIJNIK, 2015, p. 544).

Segundo Campos (2013), partindo da psicanálise, o luto patológico e outros transtornos psíquicos procedem a partir da formação básica da personalidade, que vai se estabelecendo ao longo da infância, por meio das identificações narcísicas e edípicas. Os eventos traumáticos vividos ao longo da vida do indivíduo serão ressignificados partindo de suas simbolizações. “Desse modo, uma perda poderá trazer uma nova significação para um conjunto de fantasias e afetos inconscientes do sujeito” (CAMPOS, 2013, p. 16).

Kovács (1992, p.103) diz que muitos fatores socioculturais têm dificultado a elaboração do luto. “A negação da morte, o terror que ela inspira, a falta de rituais que auxiliem na sua elaboração” são alguns desses fatores que impedem que o luto siga seu destino. Para a autora, nos casos mais conflitantes, ou seja, que inspiram mais cuidados, manejos psicanalíticos são indispensáveis.

Casellato (2018) aponta que falar sobre o luto e desenvolver trabalhos de educação sobre a morte são práticas preventivas. Uma vez há que se entender o tempo do enlutado, não banalizar sua dor e não julgar suas atitudes diante do luto como inadequadas, entre outras, pois condutas como essas podem favorecer o desenvolvimento de transtornos emocionais e mentais, além de incapacitá-lo de lidar com perdas subsequentes.

A autora ainda discorre:

Fornecer ao indivíduo a oportunidade de expressar seus pensamentos e emoções e oferecer espaço para comportamentos que não necessariamente representem as expectativas sociais e dar-lhe condições de nomear sua dor e tornar-se ativo no processo de enfrentamento do luto. (CASELLATO,2018, p. 214).

Para o enlutado é inevitável que ele passe pelo luto. Portanto, é importante para o enlutado que as pessoas que estão ligadas a ele procurem entender e respeitar seu tempo de elaboração. Levando em conta as particularidades de cada sujeito, o contexto o qual está inserido, além de fatores socioculturais

Kovács (2020), ressalta a importância de ampliar as reflexões sobre o luto e o enlutado, levando em conta cada situação. Cada um terá seu tempo de elaboração e formas de expressões distintas. Portanto, mais importante que classificar ou diagnosticar o luto para evidenciar patologias, é legitimar o sofrimento do enlutado diante da sua perda oferecendo acompanhamento conforme sua demanda.

Kovács (2020), afirma, quanto ao enlutado, que é preciso que este aceite sua perda, pois evitar o sofrimento, evitar as demandas próprias do processo de luto implica em desorganização psíquica. Para a autora, elaborar uma perda pode ocasionar sofrimento, mas abre oportunidades para novas adaptações e reorganizações importante para superar a dor da perda.

Para Kovács (2020), os padrões sociais procuram moldar o processo de luto e aos enlutados é determinado o tempo para o luto, para o sofrimento terminar, para retorno ao convívio social. Os lutos mais longos, independentemente dos motivos e das condições do enlutado, são considerados lutos patológicos. As características adaptativas de cada indivíduo, as singularidades e as formas de ressignificar as perdas não são levadas em conta. Esses padrões tornam o processo de luto ainda mais complicado. Nesse contexto a dor se torna silenciosa e também silenciada, conforme afirma a autora.

Parkes (1998), aponta que o enlutado que cria tabus, evitando falar da morte e do morto, resistindo em expressar sofrimento, fingindo que as coisas podem prosseguir como se nada tivesse acontecido, ao contrário do que se pretende, a

desorganização pode ser ainda maior, se instalando o caos. Nesse contexto a ajuda de um profissional é indispensável a fim de evitar danos psíquicos ainda maiores.

Para Casellato (2018), ao enlutado é necessário viabilizar oportunidades de expor seus pensamentos, sentimentos e comportamentos longe do julgamento social, oferecendo condições de nomear sua dor para que, dentro do processo de enfrentamento, o enlutado seja protagonista desta fase da sua vida. Etapa importante para que o sujeito consiga ressignificar sua perda. Ainda segundo as ideias da autora, “quando a escuta é efetiva, temos condições de ser empáticos com o outro e, com isso, criamos espaço para que ele manifeste o que até então estava sendo reprimido”. (CASELLATO, 2018, p. 214).

Franco (2021), enfatiza a importância de entender o valor cultural, social, religioso e espiritual ligado a morte e o luto nas diferentes culturas e costumes dos enlutados. Desconsiderar esses valores levará para entendimentos e intervenções inadequadas. Podendo ser ainda mais danoso para esse enlutado que necessita de ajuda.

Franco (2021), ressalta, quanto aos profissionais predispostos ao atendimento de diferentes tipos de luto, mais que aptos de conhecimentos que envolvam essa temática, é preciso estar aberto a compreender o contexto específico o qual o enlutado está inserido. Isso lhe permitirá adotar medidas próprias à demanda, possibilitando bons resultados. “Essa é a boa prática em luto, aquela que conjuga o fundamento teórico com a necessidade trazida pelo indivíduo ou pela comunidade, mas que é intermediada pela sensibilidade de quem oferece os cuidados”. (FRANCO, 2021, p. 97).

Segundo Gouvêa (2018), aliado ao tempo certo, o recomeço é um lugar que merece apoio e delicadeza. A respeito do atendimento a enlutados, a autora declara: “O atendimento psicoterápico a enlutados enriqueceu o respeito pelas pessoas que atravessam períodos de luto e perdas. São dores únicas, em geral, pedem espaços de escuta; a memória precisa de voz e espaço”. (GOUVÊA, 2018, p. 189).

De acordo com Parkes (1998), pessoas enlutadas as quais foram oferecidas apoio social, de acordo com suas crenças e rituais tradicionais, e que contribuíram para expressar sua dor, apresentam maior possibilidade de reduzir os impactos negativos dentro do processo de luto. Para o autor o declínio dos rituais de lutos, podem ser responsáveis por muitos problemas de pessoas enlutadas.

De acordo com autores citados, o luto se trata de um acontecimento que, de uma forma ou outra, todos irão passar. As perdas ao longo da vida são inevitáveis e a superação das perdas estão diretamente ligadas a forma de como o sujeito enfrenta e elabora tais perda. É importante, no processo de luto, estar atento a especificidades de cada um, bem como ao contexto o qual o sujeito está inserido. É também de suma importância que o meio social no qual está inserido este enlutado, entenda seu papel nesse contexto que pode ser de facilitador, mas ao mesmo tempo pode aprofundar os efeitos negativos desse processo. A Psicanálise tem um papel importante nessa temática e discussão.

2. LUTO E PANDEMIA

Em dezembro de 2019, surge na China casos de contaminações pelo SARS CoV-2 causador da doença aguda respiratória, chamada de Covid-19. Essa mutação viral que até pouco tempo era desconhecida acabou se alastrando rapidamente por todos os continentes e contaminando milhares de pessoas, diariamente. Em razão disso, em de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificava a Covid-19 como “pandemia”.

Embora muitos países ainda não tivessem tomado ciência do tamanho da gravidade e dos prejuízos que a situação pandêmica traria para a economia global, muitos ainda ignoraram as consequências que o isolamento social imposto traria para a saúde mental das pessoas. Pois, os inúmeros óbitos causados pela Covid-19 e as medidas para contê-la, acabaria não permitindo que muitas pessoas não vivessem o processo de luto.

Segundo Birman (2021), na Itália e demais países europeus, só depois da elevada mensuração de contaminação e óbitos, a alta demanda de cuidado aos doentes e o colapso nos sistemas hospitalares é que medidas de isolamento e outras restrições foram adotadas; o que também ocorreu, posteriormente, em diversas partes do mundo.

Instalado o caos diante da pandemia, surge de forma brusca e sem precedentes os danos humanos, econômicos e sociais. As mudanças abruptas vividas por cada indivíduo impactaram suas vidas, suas rotinas e conseqüentemente geraram desorganizações psíquicas.

No webinar – O impacto da pandemia na saúde mental, promovido pela Academia Brasileira de Ciências (ABC), Joel Birman faz a seguinte colocação: “O sentimento de desproteção gerado pela pandemia faz com que sejamos assaltados por angústias primordiais, que promovem diferentes formas de sofrimento e sintomas psicopatológicos” (ABC, 2020).

Diante desta sequência de fatos que foram acontecendo ao mesmo tempo no mundo tais como crises financeiras, desemprego, isolamento social e mortes, surge nesse cenário pandêmico o tema do Luto e seus desdobramentos. A partir das grandes perdas, entender o luto e suas facetas tornou-se de suma importância para colaborar e auxiliar os indivíduos a passarem por esse tempo de pandemia e a superarem seus lutos.

De acordo com Freud (1917/2010), o luto é uma reação diante das perdas. Nessa perspectiva, as perdas passaram a fazer parte do cotidiano das pessoas, as perdas econômicas, a perda da liberdade de ir e vir, a perda do convívio social e mais drasticamente as perdas de vidas (pais, filhos irmãos, parentes, amigos e colegas de trabalho). Assim, a perda tornou-se rotineira na vida da maioria das pessoas.

Casellato (2020) aponta que diante do controle falho e tardio a pandemia tomou proporções incalculáveis. A autora diz:

Uma pandemia é devastadora de várias formas, pois evidencia nossa impermanência e fragilidade e nos impõe transformações rápidas e complexas. A partir desse fato, poucos assuntos da humanidade poderão ser compreendidos sem que olhemos para os impactos em curto e longo prazo de um processo tomado de crises de toda ordem, de muitas perdas, mudanças e adaptações. Muitos lutos concretos e outra infinidade de lutos intangíveis serão vividos de forma privada e coletiva (CASELLATO, 2020, p. 231).

Franco (2021) ressalta a necessidade de oferecer condições favoráveis às vítimas da pandemia e ao luto dela decorrente, assim como acontece nos demais desastres, muitos são os lutos e suas consequências sobre a saúde mental das vítimas. Portanto, todo cuidado se faz necessário nesse tempo de desastre, como salienta a autora, a pandemia é um desastre.

Para Casellato (2020), esse contexto de incertezas que envolvem diversos fatores sociais, econômicos e de saúde pública. A pandemia é um complexo processo de perdas, principalmente a perda de entes queridos diante do alto número de infectados que acarreta a perda de até mais de um membro da família em curtos períodos. Isto sem falar nas perdas secundárias que acontecem a todo momento.

Conforme a autora tem visto na atuação clínica, “ignorar o sofrimento dessas pessoas pode promover o isolamento social no período do luto, e isso pode favorecer o comprometimento do processo a ser vivido por esses enlutados” (CASELLATO, 2020, p. 245).

Segundo Kallas (2020), o luto representa um processo de despedida, momento de enfrentar as complexidades que acompanham esse tempo. Para autora, a perda de um ente querido torna o processo ainda mais complicado: “O período de luto na pandemia pode se agravar já que não é permitido à família do paciente visitar seu parente no hospital, e não há possibilidade de dizer adeus” (KALLAS, 2020, p. 58).

Franco (2021) relembra a gripe de 1918, conhecida como gripe espanhola, que também foi uma imensa e mortal pandemia, de janeiro de 1918 a dezembro de 1920, infectou aproximadamente 500 milhões de pessoas e devastou a população mundial da época. Porém, aquela pandemia se tornou tímida diante dos dados da atual pandemia de Covid-19. “Com os primeiros casos de contaminação em dezembro de 2019, logo no final de 2020 já contabilizava aproximadamente 78 milhões de casos diagnosticados e 1,7 milhões de óbitos no mundo”. (FRANCO, 2021, p. 41).

Recentemente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) divulgou estimativa que contabiliza cerca de 15 milhões de mortos em todo mundo por causa da pandemia de covid-19 até o final de 2021. Segundo a Organização Mundial da Saúde, a pandemia matou três vezes mais pessoas do que consideram os dados oficiais. Somente no Brasil já foram mais de 30 milhões de contaminados e mais de 666.000 pessoas mortas. O luto vivido mundialmente e no Brasil adquiriu proporções inimagináveis.

As perdas e o luto em tempos comuns, ou seja, fora de uma pandemia, já demonstram a importância que deve ser dada aos indivíduos enlutados. Diante desta problemática de pandemia, os riscos à saúde mental das pessoas aumentam de forma drástica, com isso os esforços em ajudar as pessoas vítimas da pandemia também deveriam aumentar na mesma proporção, conforme cresce o número de vítimas e de pessoas enlutados.

Outro aspecto relevante quanto ao enfrentamento do luto que muitos autores salientam é quanto à necessidade de acontecer os rituais de morte, rituais fúnebres ou cuidados com o corpo do falecido. Os rituais fúnebres demarcam, culturalmente, uma nova etapa e pode simbolizar um momento de mudança.

Nessa perspectiva, Bromberg (2000), pontua os rituais fúnebres, como um recurso terapêutico que auxilia na contextualização das experiências diante da perda e da morte. Esses envolvem três aspectos:

- Um ritual para admitir a perda e entrar no luto;
- Um ritual que simbolize o que os familiares incorporaram do morto;
- Um ritual para simbolizar os momentos de mudanças na vida (BROMBERG, 2000, p.112).

Casellato (2020), menciona que rituais de despedidas dos mortos, no contexto da pandemia, foram suspensos ou limitados em virtude do alto risco de contágio. Familiares e demais enlutados foram impactados pelos protocolos com restrições para velórios e enterros, “[...] incrementando o impacto no enfrentamento da realidade e impondo aos rituais de despedida um cenário indigno, impessoal e desconfortável do ponto de vista emocional” (CASELLATO, 2020, p. 245).

No webinar – O impacto da pandemia na saúde mental, promovido pela Academia Brasileira de Ciências (ABC), Joel Birman também destacou essa questão quanto à ausência de rituais fúnebres essenciais para vivência do luto:

O fato das pessoas mortas por covid-19 estarem tendo que ser enterradas de forma inuma, ou seja, sem rituais funerários. Estamos pairando sobre um conjunto de mortos sem sepultura que inunda o nosso imaginário. A inexistência do trabalho de luto é uma fonte fundamental da produção de melancolia. É uma situação de total desalento, diante dessa catástrofe brasileira. (ABC, 2020).

Casellato (2020), conclui que com morte de entes queridos mais as precárias condições da ritualização de despedida dos seus mortos, atrelado a muitas outras perdas simbólicas como emprego, interações sociais com amigos e familiares, além da perda de pessoas do seu meio social como vizinhos, amigos, colegas de

trabalho etc. Todos esses eventos ligados a Covid 19, se apresentam como aspectos desfavoráveis para o processo de elaboração do luto.

Gurski e Perrone (2021), para as autoras, com a pandemia, os problemas de cunho econômico, político e social surgem de forma brusca e repentina; mudanças na rotina das pessoas, as perdas e o medo. Enfim, os impactos sociais são inevitáveis, mas atingem principalmente os mais pobres, fazendo com que cresça ainda mais a desigualdade social e distancie as pessoas de um cuidado justo e igualitário.

Gurski e Perrone (2021), nesse contexto, apresentam uma pesquisa já desenvolvida com adolescentes do socioeducação, chamado Ronda de Sonhos, que buscam a partir de uma junção de sonhos, psicanálise e política, caminhos alternativos de escuta e ajuda.

Em meio ao pesadelo a pandemia mundial de covid-19 no Brasil, decidimos coletar sonhos. Com o confinamento social, começamos a escutar as pessoas falando que estavam sonhando mais, que os sonhos estavam mais vívidos e que, ao acordar, lembravam-se mais das imagens oníricas (GURSKI e PERRONE, 2021, p. 115).

Gurski e Perrone, ainda fazem a importante colocação:

A Covid-19 produziu grandes mudanças no cotidiano das pessoas, com intensas perdas em diferentes âmbitos da vida. Uma sonhadora disse: “O mundo não é mais o mesmo, e embora nos sonhos eu busque por elementos que me remetam ao mundo antes da pandemia e ao estado de coisas inalteradas por ela (andar de ônibus, andar pelas ruas, frequentar lugares) sou puxada à realidade” (L. P., 39 anos, Belém/PA, 5 de maio de 2020). Temos pensado que o adensamento dos sonhos aparece justamente pela necessidade psíquica de elaborar as perdas e tudo aquilo que o sujeito não consegue simbolizar e que, portanto, resta como incômodo ao psiquismo na forma de angústia, mal-estar e outros sintomas. (GURSKI; PERRONE, 2021, p.115).

No texto *Além do princípio de prazer* Freud (1920/2010), afirma que a Primeira Guerra deixou muitos doentes “neuróticos de guerra”. A neurose de guerra se parece com a neurose traumática, pois possuem o mesmo quadro clínico, causado pelo fator da surpresa, gerando um terror em que ocorrem perigos para os quais o psiquismo não se encontra preparado. No texto Freud (1920/2010), faz o seguinte esclarecimento quanto ao terror, medo e a angústia:

O “terror”, o “medo” e “angústia” são empregados erradamente como sinônimos, mas podem se diferenciar de modo claro na sua relação com o perigo. A “angústia” designa um estado como a expectativa do perigo e preparação para ele, ainda que seja desconhecido; o “medo” requer um determinado objeto, ante o qual nos amedrontamos; mas o “terror” se denomina o estado em que ficamos ao correr um perigo sem estarmos para ele preparados, enfatiza o fator surpresa. (FREUD, 1920/2010, p. 126).

O excesso de surpresa em meio ao terror, colocado por Freud (1920/2010), mostra que o psiquismo não consegue encontrar caminhos psíquicos para lidar com essa surpresa traumática. Então diante de situações traumáticas como a guerra, ou no contexto atual da pandemia, lidar com essas surpresas causada por uma situação de terror geram ao indivíduo um afeto de desamparo.

A fim de compreender melhor o conceito de desamparo, ao consultar o vocabulário de psicanálise de Laplanche e Pontalis (2001), traz a seguinte definição:

Termo da linguagem comum que assume um sentido específico na teoria freudiana. Estado do lactente que, dependendo inteiramente de outrem para a satisfação das suas necessidades (sede, fome), é importante para realizar a ação específica adequada para pôr fim à tensão interna. Para o adulto, o estado de desamparo é o protótipo da situação traumática geradora de angústia. (LAPLANCHE; PONTALIS, 2001, p. 112).

No texto Inibição, Sintoma e Angústia Freud (1926/2014), aponta que o desamparo enquanto estruturante é importante para o desenvolvimento da criança. A proteção excessiva contra o desamparo pode ser prejudicial e apresentará consequências indesejáveis. Já no desamparo psíquico resultante de situações traumáticas e necessário amparo, apoio. Na infância, quando este desamparo não é enfrentado, Freud afirma:

Mimar excessivamente uma criança traz a consequência indesejável de que o perigo de perder o objeto – o objeto sendo proteção contra todas as situações de desamparo – é bastante aumentado em relação a todos os demais perigos. Mimar em demasia favorece a permanência na infância, idade caracterizada pelo desamparo motor e psíquico. (FREUD, 1926/2014, p. 87).

Para os autores Rodrigues et al. (2021), o desamparo vivido por todo ser humano a partir do nascimento é constitutivo. Já na fase adulta, diante de situações traumáticas, pode ser compreendido como a condição de estar sem ajuda, auxílio,

amparo ou proteção. Segundo autores, essa experiência de desamparo pôde ser muito bem vislumbrada em tempos da pandemia de covid-19.

Os autores Rodrigues et al. (2021), ainda complementam que o desamparo não se restringe aos primeiros anos de vida, mas vai se re-atualizando continuamente. O laço social é um dos apoios diante do desamparo. Segundo os autores, Freud afirma que a infelicidade se limita a pelo menos três particularidades natas da nossa constituição:

O próprio corpo, inevitavelmente vulnerável; a exposição à força da natureza, potencialmente destruidora; e as relações vividas junto a outros indivíduos. Tantos recursos como o próprio sofrimento são encontrados na mesma esfera: o laço social. A experiência de uma pandemia não é vivida fora desse lugar. (RODRIGUES et.al, 2021, p.163).

A partir do texto de 1920 de Freud, os autores Rodrigues et al. (2021), dizem que através dos neuróticos de guerra, se apresenta uma nova forma de se refletir e classificar os sonhos. Através dos sonhos, “sonhadores traziam de volta e repetiam as situações traumáticas que não eram elaboradas na linguagem, o que culminaram na revisão da primazia do princípio do prazer” (RODRIGUES et al. 2021, p. 134).

Os autores Rodrigues et al. (2021), descrevem algumas experiências vividas com a pesquisa a qual eles fizeram parte. A pesquisa foi uma iniciativa do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UFMG o Projeto “Sonhos Confinados”: realizado por um grupo de pesquisadores e psicanalistas de Belo Horizonte, com o objetivo de coletar relatos de sonhos produzidos durante o período da pandemia de covid-19. Um trabalho de escuta e análise, feita com diversas mulheres que relatam seus sonhos e algumas inquietações diante da pandemia.

Os autores, entre outros relatos, trazem:

A fala de Fernanda de que “agora está tudo muito na minha frente e eu não sei descrever muito isso” nos serve para definir o que se escancara com a pandemia – o real da morte - sendo preciso, cada um à sua maneira, como fez Fernanda ao se voltar para sua mãe, inventar formas de representar o horror que esse momento comporta para cada um de nós. (RODRIGUES et al.; 2021, p. 162).

Rodrigues et al. - sobre suas experiências na pesquisa, declaram:

A palavra facilita certa organização simbólica, e a escuta, sobretudo, pode trazer suporte em um período marcado pelo desamparo. Dessa forma, a pesquisa buscou, para além da produção de conhecimento a partir do material compartilhado por participantes, ocupar o campo da intervenção política. Ao nos oferecemos como psicanalistas com quem se pode contar, habitamos um espaço que poderia estar vazio: o de testemunha e endereçamento diante da experiência do trauma. (RODRIGUES et al.; 2021, p. 164).

Os autores Rodrigues et al. (2021), concluem quão importante foi participar dessas escutas e análises, além do privilégio de compartilhar desses relatos e suas experiências abrindo espaço para reflexões e discussões. Essencialmente, nesse momento de desamparo, diante das incertezas e vulnerabilidades socioeconômicas, sentimentos de perdas e ameaças de vida que intensificam o sofrimento individual e coletivo. Os autores ainda dizem que a: “Pandemia, em seus mais variados aspectos, evoca uma cena de desamparo que já se realizou, mas não se concluiu” (RODRIGUES et al.; 2021, p.165).

No isolamento, a pandemia obrigou muitas atividades de vários setores a se adaptarem à nova realidade, atendimentos de forma híbrida ou totalmente on-line foram intensificados e passaram a fazer parte do cotidiano das empresas e inevitavelmente de boa parte das pessoas. Nos atendimentos psicoterápicos essa realidade não foi diferente, mesmo com a resistência de alguns profissionais a estas mudanças.

Franco (2021) ressalta a facilidade oferecida pela tecnologia e recursos tecnológicos em oferecem comunicações imediatas e em tempo real. Quando se refere ao luto público as pessoas deram e receberam apoio através de redes, contatos online, lives com rituais religiosos. Quanto ao uso da internet para expressões e terapia de luto, abriram uma gama de recursos terapêuticos, mesmo indisponível de forma igualitária. Estes recursos puderam ser explorados no isolamento social imposto em tempos de pandemia.

Kallas (2021), também ressalta a importância da tecnologia como aliada no momento da pandemia:

A tecnologia hoje nos apresenta a possibilidade de comunicação através das *webinars*, dos *facetimes*, da imensidão de *lives* que invadiram nosso espaço íntimo, das aulas virtuais, do trabalho em *home-office*, do atendimento *on-line*

aos nossos pacientes, de estar ao vivo e temporalmente conectados com o planeta (KALLAS, 2021, p.59).

A pandemia trouxe diversas inquietações nos mais variados aspectos, mas infelizmente o negacionismo científico por parte de autoridades do Poder Executivo brasileiro, em oposição as recomendações sugeridas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), dificultaram e agravaram ainda mais a situação brasileira em relação a pandemia, aumentando o número de vítimas e conseqüentemente o número de enlutados. Mas em contrapartida foi possível acompanhar iniciativas para o bem-estar social de um modo geral, redes de apoio econômico e psicossocial. Houve pessoas comprometidas em amenizar a dor e o sofrimento alheio, com publicações de trabalhos acadêmicos voltados para saúde mental das pessoas acometidas pelo desamparo causado pelas perdas em plena pandemia que ainda não foi superada.

3. RELATOS LITERÁRIOS

Talvez não tenhamos falado tanto em morte e conseqüentemente em luto e perdas como atualmente na pandemia. Obviamente que em outros momentos da história as pessoas passaram por processos de luto em razão de grandes tragédias. Contudo, neste momento, a velocidade que temos acesso às informações, quase que em tempo real, deixa uma sensação de estarmos vivendo um dos piores momentos da humanidade.

Apesar de tamanha comoção e discussão sobre o tema do luto, para os entes queridos não deixa de ser um sofrimento particular subjetivo e a forma de reagir a perda e suas conseqüências fazem parte de um processo individual de cada sujeito. Seus desdobramentos vão acontecendo conforme as condições, experiências e contexto de cada um.

A morte chega em nossa casa, num dia qualquer, interrompe um projeto, engaveta sonhos, esvazia os braços, emudece a voz, silencia os passos. Sua chegada não pede grandes acontecimentos, se espreita pelos cantos da casa em horários corriqueiros – após o jantar, dormindo, antes do amanhecer, vendo um programa de TV, no meio de um filme, esperando o almoço de domingo – sem cerimônias, uma visita certa, mas mesmo assim intrusa (GOUVÊA, 2018, p. 183).

Abordando relatos de quem passou pela experiência de luto, talvez seja possível elucidar um pouco mais o sobre o assunto e nos ajude a entender esse processo, no qual todos deverão passar mais cedo ou mais tarde.

A autora Chimamanda Ngozi Adichie, feminista e escritora nigeriana, escreve, *Notas sobre o luto*, após a morte do pai em junho de 2020. Durante a pandemia de Covid-19, ela se mantinha distante da família Adichie. O livro pode ser lido como um poderoso relato sobre a imensurável dor da perda, as lembranças e a resiliência. A autora, inteirada do sofrimento existente naquele momento, coloca sua própria experiência para descrever, além das dimensões familiares e culturais do luto, também sobre seus sentimentos e inquietações inerentes a ele.

Era tão próxima do meu pai que sabia sem querer saber, sem saber inteiramente o que sabia. Uma coisa dessas, temida durante tanto tempo, finalmente chega, e na avalanche de emoções vem também um alívio amargo e insuportável. Esse alívio se torna uma forma de agressão e traz consigo

pensamentos estranhamente insistentes. Inimigos, atenção: o pior aconteceu. Meu pai se foi. Minha loucura agora vai se revelar (ADICHIE, 2021, p. 32).

Rosa Montero, outra importante escritora espanhola, perdeu seu companheiro após 21 anos de convivência, após ter sido acometido por um câncer. Ela sofreu com a perda e viveu imensamente o luto. Pouco tempo após a morte do companheiro, a autora se deparou com o diário de Marie Curie, que também conta, além de outros acontecimentos, a perda do seu marido e o difícil processo do luto. Rosa Montero então resolve escrever no livro *A ridícula idéia de nunca mais te ver* relatando sua experiência com a perda e o luto, mas principalmente conta a experiência de luto da cientista Marie Curie.

Marie Curie foi uma renomada cientista polonesa; descobriu e isolou os elementos químicos, polônio e rádio, juntamente com Pierre Curie, seu marido. Primeira mulher a receber o Prêmio Nobel de Física e a primeira a lecionar na importante universidade francesa de *Sorbonne*. Pierre morre vítima de atropelamento, Marie escreve em seu diário, mais tarde relatado por Rosa Montero, o seu próprio processo de luto ao perder o marido.

O livro *A ridícula idéia de nunca mais te ver* traz a história de Rosa Montero (autora), entrelaçada com a vida de Marie Curie. A autora vai abordando vários assuntos, entre eles, o luto e a difícil trajetória de superação e ressignificação dentro deste processo de luto vivido pelas duas mulheres.

Rosa Montero (2019), neste trecho do texto, traz, provavelmente, uma das primeiras inquietações do processo de luto, em que o enlutado reluta em aceitar a ideia da perda definitiva, sem volta:

Sempre, nunca, palavras absolutas que não podemos compreender, sendo como somos: pequenas criaturas presas em nosso breve tempo. Você nunca brincou, na infância, de tentar imaginar a eternidade? O infinito que se desenrola à sua frente como uma vertiginosa e interminável fita azul? A primeira coisa que te derruba no luto: a incapacidade de pensar nele e admiti-lo. A ideia simplesmente não entra na sua cabeça. Como é possível que *não esteja mais*? Aquela pessoa que ocupava tanto espaço no mundo, onde foi que se meteu? O cérebro não consegue entender que tenha desaparecido para sempre. E que diabos é *sempre*? É um conceito anti-humano. (MONTERO, 2021, p. 23).

Os dois livros trazem ricas contribuições das autoras para literatura, no que se refere ao processo do luto, pois tratam de histórias de ilustres personagens que relatam suas próprias experiências e a difícil tarefa de recomeçar. Cada uma delas enraizada no seu tempo, trazendo as dificuldades de seus contextos as quais implicam diretamente no processo de luto.

Os livros *Notas sobre o luto* e *A ridícula idéia de nunca mais te ver*, tratam de lutos, tão corriqueiro como os demais, mas que na maioria das vezes não são contados, apenas vividos de forma subjetiva e solitária, onde os questionamentos permanecem internos e as vezes tomam direções e dimensões inalcançáveis. Os relatos trazem voz e questões que retomam sentimentos silenciosos vividos por milhares de pessoas enlutadas.

A morte dos entes queridos das personagens Adichie e Marie Curie aconteceram de forma trágica e inesperada, Kovács (1992), cita no capítulo anterior, que mortes que acontecem de forma brusca e inesperada podem causar uma desorganização ainda maior. Nesse contexto, o processo de luto pode se tornar ainda mais doloroso e sofrido. Sendo justificado os sentimentos de negação, raiva desespero que inevitavelmente acontecem.

No caso de Adichie (2021), apesar do pai estar com uma saúde debilitada, a ideia que ocorreria o falecimento do seu pai era inimaginável. Comportamentos e sentimentos de negação, de raiva e de desespero tomaram conta de Adichie. “Minha irmã Uche diz que acaba de avisar por mensagem um amigo da família, e eu quase grito: Não! Não Conte para ninguém, porque se a gente contar vira verdade” (ADICHIE, 2021, p. 12).

Montero (2019), também relata fatos que indicam como sendo o de comportamento envolvendo os mesmos sentimentos de negação, raiva e desespero. Montero diz: “Depois da morte de Pablo, eu também fiquei durante semanas pensando: “vamos ver se ele deixa de ser besta e volta de uma vez” (p. 23) e Marie Curie: “parte de seu sangue e de seus miolos haviam ficado no tecido, e ela o guardou, escondendo-o de todo mundo” (MONTERO, 2019, p. 24). São falas e comportamentos, como citados acima, que podem parecer absurdos em outros

contextos, mas que se justificam pelo próprio processo de luto. Nesse momento crítico de desorganização certamente acontecem reações e incomuns e imprevisíveis.

Conforme já visto neste trabalho, o autor Worden (1993 apud FRANCO, 2021) descreve que passar pelo processo de luto requer passar por algumas etapas, por mais demorado e exaustivo que seja esse processo. Pular estas etapas poderá mais tarde, produzir efeitos não esperados. “Aceitar a realidade da perda, processar a dor do luto, ajustar-se a um mundo sem a pessoa morta”. (FRANCO, 2021, p. 63)

Nos relatos literários observados, nota-se que felizmente, as enlutadas conseguiram finalizar o processo de luto de forma saudável, não que tenha sido um processo fácil, provavelmente tiveram momentos difíceis e penosos, mas cada uma conseguiu superar. Cada uma do seu jeito, pela criação de sua obra literária, conseguiu encontrar um caminho para superar suas perdas.

Vale ressaltar que cada uma delas, viveu o luto de forma particular e subjetiva. Alguns aspectos, característicos do luto servem como parâmetro, mas a combinação dos aspectos e condições do enlutado são relevantes no desfecho do processo de luto e suas consequências. Condições emocionais, valores, experiências, crenças, além do contexto e o ambiente o qual o sujeito está inserido poderão contribuir de forma positiva ou negativa nesse processo.

Freud (1917/2010) pontua que não é necessário apenas que o objeto perdido desapareça, mas é necessário que aconteça o trabalho psíquico de luto, com isso, o enlutado passará pelo processo de forma saudável e ficará desprendido para novos investimentos.

Montero (2019), em relação ao seu luto, descreve abertamente que seu trabalho foi importante na sua elaboração e suporte para ressignificar sua perda. A autora relata:

A arte em geral, e a literatura em particular, são armas poderosas contra o Mal e a Dor. Os romances não os vencem (são invencíveis), mas nos confortam do espanto. Em primeiro lugar, porque nos unem ao resto da humanidade: a literatura nos torna parte de todo e, no todo, a dor individual parece que dói um pouco menos. Mas a magia também funciona porque,

quando o sofrimento nos alquebra, a arte consegue transformar essa ferida feia e suja numa coisa bela. (MONTERO, 2019, p. 106).

Quanto a Marie Curie, Montero (2019), relata que seu trabalho e suas filhas pequenas foram seus principais incentivos. Um ano após a morte de Pierre, Marie Curie escreve pela última vez em seu diário palavras dirigidas a Pierre. Marie diz:

Abril de 1907. Faz um ano. Vivo para as tuas meninas, para o teu pai idoso. A dor é surda, mas segue viva. A carga pesa sobre meus ombros. Quão doce seria dormir e não acordar. Como são jovens minhas pobres pequeninas! Como me sinto cansada! Ainda terei coragem para escrever? (MONTERO, 2019, p. 133).

Montero (2019), conclui:

Não, não teve. Nesse parágrafo final, faltou Marie incluir que também viva para o trabalho. Fora isso, era verdade que não saía nem via ninguém. Ou quase ninguém, à exceção de um grupinho de íntimos colaboradores científicos (MONTERO, 2019, p. 133).

Adichie (2021), ao escrever o livro, provavelmente estava ainda passando pelo processo de luto ou talvez até ainda esteja, no entanto é muito provável que escrever o livro, tenha colaborado para elaborar sua perda e tenha sido uma forma de processar a dor e tentar organizar toda desordem causada pela falta do objeto perdido. Nos relatos de Montero, Marie Curie e Adichie, o contexto vivido por cada uma delas também foi impactante no processo de luto, mas ao mesmo tempo usaram a dor para se reinventar.

Montero (2019) conta que foi devastadora a perda do marido. Foram 21 anos de convivência interrompidos precocemente. Acompanhou o marido acometido por um câncer, após sua morte, teve a literatura como aliada. “[...], mas você não se recupera nunca, esse é o erro, a gente não se recuperar: se reinventa.” (MONTERO, 2019, p. 27).

Adichie (2021), diz que foi surpreendida com a morte repentina do pai, mais difícil foi não poder está na Nigéria para despedidas, já que mora no Estados Unidos. O contexto da pandemia tornou o processo de luto ainda mais difícil.

Se pelo menos eu pudesse está lá, mas estou presa nos Estados Unidos, e minha frustração é como se fosse uma bolha, e vivo revirando os jornais em busca de notícias sobre quando os aeroportos na Nigéria vão abrir (ADICHIE, 2021, p. 34).

Segundo Montero (2019), Marie Curie viveu em uma época em que os direitos das mulheres não eram tão reconhecidos, portanto a perda do marido inicialmente dificultou seu trabalho como cientista, área dominada por homens. E mesmo diante do luto do marido, segundo relatou, precisou de grandes esforços para conseguir criar as filhas e se manter no meio científico.

Pode-se constatar que cada uma dessas mulheres buscou na escrita a forma para ressignificar suas perdas, colocando no papel seus sentimentos mais profundos no momento do luto. E alcançando, a partir daí uma elaboração de suas dores.

CONCLUSÃO

Freud em seus estudos trouxe importantes contribuições sobre a temática do luto. O desenvolvimento histórico de sua teoria, ainda hoje, traz grande avanço para a compreensão do tema. Suas importantes contribuições ainda são utilizadas como parâmetros em trabalhos desenvolvidos não apenas pela psicanálise, mas também para outras abordagens.

Foram apresentados, no decorrer dessa dissertação, importantes trabalhos no que se refere ao luto. Com autores comprometidos em identificar e apontar caminhos que contribuam para uma melhor qualidade de vida para pessoas que passam pelo processo de perda.

O luto notavelmente transforma a vida das pessoas, desestrutura suas rotinas podendo ou não afetar sua saúde mental. Os Fatores culturais, sociais, contexto e ambiente no qual o enlutado está inserido, são elementos que devem ser analisados. É necessário respeitar a individualidade de cada um, já que o luto é vivido de forma peculiar e subjetiva. E, assim, como acontecem mudanças externas, também ocorrem mudanças internas ao sujeito. Essas mudanças vão acontecendo concomitante ao trabalho de luto.

A respeito dos fatores externos é importante estar atento, como por exemplo, ao contexto em que o enlutado está inserido, a relação objetal do sujeito com o objeto perdido. No caso de morte de um ente querido, verificar os rituais fúnebres que foram oferecidos ao morto, já que esses rituais vão fazer toda diferença, independentemente de suas crenças religiosas e socioculturais.

É recorrente se deparar com pessoas que apresentam dificuldades de lidar com uma perda, com a morte e também com o luto, já que são campos que envolvem emoções ligadas a dor. Entrar em contato com essas emoções desperta sentimentos de raiva, angústia, medo, tristeza, mas que, conforme o tempo de cada um, podem ser superados.

Enfrentar o processo de luto não é uma tarefa fácil, mas retardar ou evitar os sentimentos de luto vão impedir que o processo aconteça. Evitar o contato com a dor, com o tempo, pode se tornar uma situação insustentável. Essa atitude pode implicar no desencadeamento de transtornos mentais preexistentes ou que eventualmente apareça como efeito desse tipo de comportamento.

No luto patológico é fundamental contar com apoio psicoterapêutico. Para algumas pessoas esse suporte psicanalítico, ou de outras áreas afins, pode ajudar a aliviar e dar caminhos para os efeitos causados ao processo psíquico do sujeito. A ajuda profissional pode auxiliar essas pessoas. Priorizar a escuta, deixar o sujeito trazer suas emoções é muito importante para dar voz a sentimentos que precisam passar por um processo de elaboração psíquica.

A psicanálise pode, num trabalho de escuta, deixar que o enlutado de forma natural fale da sua perda, lembrando de momentos bons e ruins. É preciso proporcionar um espaço em que o sujeito busque elaborar sua perda, entendendo a importância que o objeto perdido representou na sua vida e procurando formas de encarar a nova realidade.

No contexto pandêmico, as mudanças econômicas, políticas e sociais impactaram de forma direta ou indireta boa parte desses processos descritos acima. O caos causado e as condições de vida imputadas às pessoas em decorrência da pandemia acenderam alertas para várias inquietações. O isolamento social, protocolos de segurança, problemas de cunho econômico, dificuldades de acesso aos serviços de saúde, foram alguns dos problemas enfrentados. Pensar nos impactos causados pela pandemia e contabilizar os danos sociais e psíquicos, apesar dos números alarmantes de pessoas atingidas pelos efeitos dessa pandemia, talvez ainda seja cedo para alcançar todos os efeitos sociais decorrentes. Mas ignorar os dados já existentes, das pessoas atingidas por esses danos sociais e psíquicos, pode favorecer ainda mais o comprometimento psicossocial dessas pessoas. Então, nesse momento desafiador é preciso direcionar estratégias de acolhimento, acompanhamento psicológico que possam amenizar os efeitos negativos dessa crise humanitária que se instalou.

Quanto aos enlutados, ignorar o sofrimento e o sentimento de desamparo deixado nas pessoas pode favorecer o aumento dos impactos negativos diante do enfrentamento do processo a ser elaborado e ressignificado por eles. São importantes ações rápidas e efetivas que favoreçam a redução dos riscos para saúde mental dessas pessoas. Essas seriam, a nosso ver, uma das formas de enfrentar os efeitos colaterais da pandemia na saúde mental das pessoas, em especial aqueles ligados aos lutos e seus processos.

Esse trabalho tentou mostrar, ainda que em pequena escala, os desafios a serem enfrentados daqui para frente, em decorrência da pandemia. Recuperar a saúde mental das pessoas talvez seja um dos principais desafios daqui para a frente. Elaborar e ressignificar todas essas perdas é um trabalho que está apenas começando, até porque, no momento em que se escreve este trabalho, a pandemia ainda não passou completamente.

As histórias de perda descritas nesse trabalho puderam exemplificar, através da literatura, algumas das etapas vividas no processo de luto, das dificuldades enfrentadas, das possíveis capacidades de elaborar o luto. Mesmo que exija muito esforço, mostra que é possível ressignificar perdas.

Por fim, é possível concluir que o trabalho de luto passa por um processo de elaboração e reorganização diante de uma perda. Os desafios psíquicos a serem enfrentados, com os quais o sujeito precisa lidar, são muitos. Com o presente trabalho não foi possível responder todas as questões propostas, mas este possibilitou adentrar em um universo que ainda requer muitos estudos, em especial neste contexto de pandemia. Portanto, cabe salientar a importância de estudos posteriores que possam abrir novas reflexões acerca do luto e suas consequências e possam favorecer o estreitamento das relações existentes entre a teoria e a prática.

REFERÊNCIAS

- Academia Brasileira de Ciências (ABC). Disponível em: <https://www.abc.org.br/2020/06/15/o-impacto-da-pandemia-na-saude-mental/> Acesso em: 31 mar. 2020.
- ADICHIE, C. N. **Notas sobre o luto**. Tradução: Fernanda Abreu. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.
- ALVES, E.G.R. Da psicologia dos desastres à psicologia da gestão integral de riscos e desastres. *In*: FUKUMITSU, K. O. (org.). **Vida, morte e luto: Atualidades brasileiras**. 1. ed. São Paulo: Summus, 2018, p.166-181.
- BOWLBY, J. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. Tradução: Álvaro. 3. ed. São Paulo. Martins Fontes, 2001.
- BIRMAN, J. **O trauma na pandemia do coronavírus: Suas dimensões políticas, sociais, econômicas, ecológicas, culturais, éticas e científicas**. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2021.
- BROMBERG, M. H. P. F. **A psicoterapia em situações de perdas e luto**. Campinas, SP: Livro Pleno, 2000.
- CAMPOS, Érico Bruno Viana. Considerações sobre a morte e o luto na psicanálise. **Revista de Psicologia da Unesp**, v.12, n. 1, p. 13-24. 2013.
- CASELLATO, G. Luto não autorizado. *In*: FUKUMITSU, K. O. (org.). **Vida, morte e luto: Atualidades brasileiras**. 1. ed. São Paulo: Summus, 2018, p. 207-2015
- CASELLATO, G. Posfácio – Os lutos de uma pandemia. *In*: CASELLATO, G. (org.). **Luto por perdas não legitimadas na atualidade**. São Paulo: Summus, 2020. p. 231-253.
- EIZIRIK, C. L.; MELO, C. O.; KNIJNIK, J. Abordagem do luto. *In*: EIZIRIK, C. L.; AGUIAR, R. W.; SCRESTATSKY, S. S. (org.). **Psicoterapia de orientações analíticas: Fundamentos teóricos e clínicos**. [Recurso eletrônico]. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015, p. 542-554.

FRANCO, M. H.P. Pesquisas e práticas sobre o luto no exterior e no Brasil. *In*: FUKUMITSU, K. O. (org.). **Vida, morte e luto: Atualidades brasileiras**. 1. ed. São Paulo: Summus, 2018, p.193-206.

FRANCO, M. H. P. **O luto no século 21**: Uma compreensão abrangente do fenômeno. 1. ed. São Paulo: Summus, 2021.

FREUD, Sigmund. (1917/1920), Além do Princípio do Prazer. [Recurso eletrônico]. *In*: Sigmund Freud, Obras completas, volume 14: **História de uma neurose infantil [“O homem dos lobos”], Além do princípio do prazer e outros textos (1917-1920)** (Paulo César de Souza, Trad.) São Paulo: Companhia das Letras, 2010.

FREUD, Sigmund. (1926-1929), Inibição, Sintoma e angústia. [Recurso eletrônico]. *In*: Sigmund Freud, Obras completas, volume 17: **Inibição, sintoma e angústia; O futuro de uma ilusão e outros textos (1926-1929)** (Paulo César de Souza, Trad.) São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

FREUD, Sigmund. (1917), Luto e Melancolia. [Recurso eletrônico]. *In* Sigmund Freud, Obras completas, volume 12: **Introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos (1914-1916)** (Paulo César de Souza, Trad.) São Paulo: Companhia das Letras, 2010. (Trabalho original publicado em [1917 (1915)]).

FREUD, Sigmund. (1914), Recordar, repetir e Elaborar. [Recurso eletrônico]. *In* Sigmund Freud, Obras completas, volume 10: **Observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia relatado em autobiografia (“caso Schreber”), artigos sobre técnicas e outros textos (1911-1913)** (Paulo César de Souza, Trad.) São Paulo: Companhia das Letras, 2010. (Trabalho original publicado em 1914).

GOUVÊA, T.V.S. Quando a morte chega em casa: O luto e a saudade. *In*: FUKUMITSU, K. O. (org.). **Vida, morte e luto: Atualidades brasileiras**. 1. ed. São Paulo: Summus, 2018, p.182-192.

GURSKI, R.; PERRONE, C. “Constelação”: Sonhos, psicanálise e política em tempos de pandemia. *In*: DUNKER, C. et. al. (org.). **Sonhos confinados: O que sonham os brasileiros em tempos de pandemia**. 1. ed. Belo Horizonte, MG: Autêntica, 2021. p. 109-130.

KALLAS, M. B. L. M. Psicanálise, sonhos e luto na pandemia. **Reverso**, v. 42, n. 80, p.55-62, 2020.

KOVÁCS, M. J. Morte, separação, perdas e o processo de luto. *In*: KOVÁCS, M. J. (coord.) **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. P.149-164

KOVÁCS, M. J. Prefácio. *In*: CASELLATO, G. (org.). **Luto por perdas não legitimadas na atualidade**. São Paulo: Summus, 2020. p. 9-14.

LAPLANCHE; PONTALIS, **Vocabulário da Psicanálise**. [Recurso eletrônico] 4. ed. São Paulo: Martins Fonte, 2001.

LEVY, R. *Insight* e Elaboração. *In*: EIZIRIK, C. L.; AGUIAR, R. W.; SCRESTATSKY, S. S. (org.). **Psicoterapia de orientações analíticas**: Fundamentos teóricos e clínicos. [Recurso eletrônico]. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015, p. 267-292.

MONTERO, R. **A ridícula idéia de nunca mais te ver**. Tradução: Mariana Sanchez. 1. ed. São Paulo: Todavia, 2019.

PARKES, C.M. **Luto**: Estudos sobre a perda na vida adulta. Tradução: Maria Helena Pereira Franco. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.

RODRIGUES, C. et.al. “Mulheres”: Mãe, sonhei com você: Contar o trauma. *In*: DUNKER, C. et. al. (org.). **Sonhos confinados**: O que sonham os brasileiros em tempos de pandemia. 1. ed. Belo Horizonte, MG: Autêntica, 2021. P. 131-170.