

**A complexidade e a simplicidade da experiência do luto**

*“Poupar-se do luto a todo o custo pode ser conseguido somente com o preço do desapego total, que exclui a possibilidade de experimentar o amor e a felicidade.”*

*Erich Fromm*

O luto é uma reação natural e esperada ao rompimento de um vínculo, é um processo de elaboração de uma perda significativa, que não se aplica apenas a casos de morte, mas também a outras situações de privação irreversíveis, como separações ou aposentadorias. Não se considera perda quando não há interesse pelo que foi perdido. Assim, o seu significado é determinado de modo individual, subjetiva e contextualmente por quem a vivencia.

O luto é a consequência da experiência de perda que acontece sempre que nossa vida for afetada pelo término de uma relação, de um projeto ou de um sonho. Ele significa um sofrimento emocional intenso causado pela perda, uma tristeza profunda, um processo dinâmico, individualizado e multidimensional pelo qual o indivíduo que perdeu algo significativo atravessa.

Desde os primeiros trabalhos de Freud<sup>(1)</sup>, o luto vem sendo estudado e houve uma evolução muito grande na maneira de entender a sua experiência. A conceituação mais recente deste mistério que permeia a nossa condição humana é considerá-lo como uma experiência de vida inevitável, imprevisível, não relacionada aos estágios apresentados anteriormente nem resolúvel ou possível de ser “superado”, mas é um evento que se torna parte da vida de maneira única, mutável ao longo da vida e de mudança de vida. Ele consiste em um processo normal e esperado de ressignificação e transformação da relação com a pessoa perdida, tarefa que permite sua elaboração<sup>(2)</sup>. Deste modo, ele não finaliza com uma “resolução”, com a volta à normalidade, mas sim com a incorporação da perda na vida do enlutado, de tal modo que possa seguir a vida adiante com uma conexão contínua com o falecido, mas que possibilite também continuar a avançar na vida.

Atualmente, os estudiosos não trabalham mais com a concepção de fases do luto, pelo risco de avaliarmos injusta e preconceituosamente a condição da pessoa de maneira genérica, deixando de lado suas particularidades. É um processo de transformação da relação com quem morreu, a qual, é relevante salientar, não pode ser simplesmente eliminada da vida do enlutado; ela só não está mais fisicamente presente, mas o enlutado continua tendo uma relação diferente da que existia com ela anteriormente. A elaboração não depende somente de trabalhar a perda, mas também da capacidade de afastar-se dela<sup>(3)</sup>.

Entre as particularidades de cada caso, há uma série de fatores envolvidos que pode complicar ou estender o luto. Uma morte violenta, repentina, muito sofrida ou que inverta a ordem natural das coisas – filhos que morrem antes dos pais, por exemplo – tende a ser agravantes desse processo doloroso.

Lidar bem com o luto significa poder enfrentar os sentimentos evocados pela perda, a nova realidade que esta impõe e também poder ter momentos de evitar a dor e se voltar para a vida. Ao perceber que o ente amado não retornará, surge a melancolia e o enlutado necessita de tempo para aceitar a realidade da morte, transformar sua relação com a pessoa perdida e sua própria identidade sem ela. Cada um experimenta o processo de luto à sua maneira. Toda vez que alguém rememora sua perda, volta a sentir uma intensa tristeza, as lágrimas ameaçam invadir novamente seus olhos, mas não muito tempo depois é possível encontrar um conforto.

Assim, experiências de luto têm sido objeto de estudo dos pesquisadores. Pouco conhecidas, ainda, são as intervenções que podem ser oferecidas pelos enfermeiros na assistência aos indivíduos e famílias para caminhar com menos sofrimento nessas tristes experiências.

Tudo o que podemos falar sobre o cuidado dos enlutados é que este exige relacionamentos sofisticados e mais difíceis de serem articulados do que a aparente simplicidade dos modelos de

cuidar. São relacionamentos que viabilizam prestar atenção às particularidades do enlutado, para guiá-los neste tipo de difícil situação, ajudando-os a perceber que, às vezes, o que mais pode lhes dar conforto é, ironicamente, do que estão fugindo – falar sobre sua perda.

O luto alerta-nos para o trabalho de cuidar do sofrimento alheio, para o trabalho de reconectar o enlutado ao morto, para um trabalho que exige a capacidade de aliviar o sofrimento por meio do amor e carinho. Ele exige um trabalho compartilhado com o enlutado para ajudá-lo a chegar a algum lugar seguro onde possa encontrar compaixão, confiança, fé e se refugiar, mas também crescer, dar sentido à vida e seguir adiante. Trabalhar com o enlutado significa ajudá-lo a oscilar entre o enfrentamento orientado para a perda e aquele norteado para a restauração da vida<sup>(3)</sup>, onde ele reconheça que as lembranças não surgem somente nos momentos difíceis, mas também se alternam com emoções alegres. Na minha opinião, o esforço terapêutico deve ajudá-lo a dar sentido e esperança para a uma nova vida, autônoma, sem o ente querido.

Talvez, no coração de quem cuida exista um lugar de refúgio e crescimento que é cultivado por aqueles que têm fé, que amam e não temem trabalhar com a dor e o sofrimento, estando dispostos a suportá-los.

## REFERÊNCIAS

1. Freud S. (1917 [1915]). Luto e melancolia, In Freud S: Obras Completas de Sigmund Freud, Rio de Janeiro: Imago; 1996. vol 14 – p.269-91.
2. Parkes C.M. A Historical overview of the scientific study of bereavement. In: Stroebe M. et al., Organizador. Handbook of bereavement research: consequences, coping and care. Washington DC: American Psychological Association; 2001. p. 25-45.
3. Stroebe M, e Schut H. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In: Neimeyer R, Organizador. Meaning Reconstruction and the experience of loss. Washington DC: American Psychological Association; 2001. p. 55-73.

### **Profª. Dra. Regina Szylit Bousso**

*Professora Livre-Docente do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica da  
Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo - USP - São Paulo (SP), Brasil.  
Líder do Grupo de Pesquisa CNPq: Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa em Perdas e Luto.*