



Ana Maria Rodrigues Franqueira

**Destruídas ou transformadas: O
luto pelo filho adulto sob a ótica das mães**

Dissertação de Mestrado

Dissertação apresentada como requisito parcial para
obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-
graduação em Psicologia do Departamento de
Psicologia da PUC-Rio.

Orientadora: Profa. Andrea Seixas Magalhães

Rio de Janeiro
Março de 2013



Ana Maria Rodrigues Franqueira

**Destruídas ou transformadas: O
luto pelo filho adulto sob a ótica das mães**

Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica do Departamento de Psicologia do Centro de Teologia e Ciências Humanas da PUC-Rio. Aprovada pela Comissão Examinadora a baixo assinada.

Profa. Andrea Seixas Magalhães

Orientadora

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

Profa. Terezinha Féres Carneiro

Departamento de Psicologia - PUC-Rio

Profa. Ana Maria Lopez Calvo Feijoo

Departamento de Psicologia Clínica - UERJ

Profa. Denise Berruezo Portinari

Coordenadora Setorial de Pós-Graduação
e Pesquisa do Centro de Teologia
e Ciências Humanas – PUC-Rio

Rio de Janeiro, 05 de março de 2013.

Todos os direitos reservados. É proibida a reprodução total ou parcial do trabalho sem autorização da autora, da orientadora e da universidade.

Ana Maria Rodrigues Franqueira

Graduada em Psicologia pela UERJ. Especialista em Terapia de Casal e Família pela PUC-RJ. Especialista em Filosofia Contemporânea pela PUC-RJ. Atualmente trabalha como psicoterapeuta em consultório particular no atendimento individual, casal e famílias.

Ficha Catalográfica

Franqueira, Ana Maria Rodrigues

Destruidas ou transformadas: o luto pelo filho adulto sob a ótica das mães / Ana Maria Rodrigues Franqueira; orientadora: Andrea Seixas Magalhães. – 2013.

131 f. ; 30 cm

Dissertação (mestrado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Psicologia, 2013.

Inclui bibliografia.

1. Psicologia – Teses. 2. Luto. 3. Perda. 4. Mães. 5. Família. I. Magalhães, Andrea Seixas. II. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Departamento de Psicologia. III. Título.

CDD: 150

*Dedico esta dissertação a Ana Tereza,
figura marcante em minha vida e
na vida de seus filhos!*

Agradecimentos

Andrea Seixas Magalhães, minha orientadora, professora e supervisora, pela longa caminhada compartilhada até aqui, muito obrigada pela dedicação e pela confiança em mim.

Ao Luiz Fernando, pela nossa vida tão maravilhosa, construída com tanto amor e respeito, agradeço o incentivo, fundamental para eu chegar até aqui. Por me achar a melhor psicóloga do mundo! *Te amo!*

Às entrevistadas, mulheres tão corajosas e generosas, por confiarem em mim e dividirem momentos tão importantes e dolorosos de suas vidas, meu muito obrigada!

Ao Bruno e Bernardo, por me darem a oportunidade de sentir o gostinho da maternidade e por me darem a Maria e a Reysla como noras tão queridas.

Aos meus pais, Antonio e Conceição, por me apoiarem sempre, por me transmitirem valores tão nobres, por sobreviverem a tantas dificuldades e por fazerem me sentir amada.

Às queridas tias Maria e Helena, meu muito obrigada pela presença marcante e carinhosa em minha vida e pelo apoio que dão à nossa família.

A Ana Tereza e ao Pablo Alberto, casal que admiro tanto, com o qual convivo há tantos anos, pelos laços tão estreitos e que me ajudaram a ser quem sou.

À Edinalva, pelo apoio que me deu em casa, regado a muito cafezinho e que me possibilitou terminar esse trabalho.

À Márcia Velasco, amiga querida, pelas dores e delícias destes dois anos.

Às colegas de mestrado Camille, Iris, Priscila e Michele, pela generosidade e apoios mútuos.

Às amigas queridas Mônica Silva, Luciana de la Peña, Karina Fatá e Adriana Justo, pelos “ouvidos” carinhosos e apoio em vários momentos de angústia.

Aos professores da PUC-Rio, Terezinha Féres-Carneiro, Ana Maria Nicollaci, Lídia Alvarenga e Bernardo Jablonski, por sua atenção e aulas maravilhosas.

À querida Marcelina, secretária do curso, agradeço imensamente a disponibilidade e o carinho.

Ao CNPq, pelo incentivo financeiro desde o início deste trabalho.

A todos mais que, direta ou indiretamente, fizeram parte desta jornada e, embora não citados, contribuíram imensamente para que mais esta etapa da minha vida fosse cumprida. Obrigada a todos!

Resumo

Franqueira, Ana Rodrigues; Magalhães, Andrea Seixas (Orientadora). **Destruídas ou transformadas: o luto pelo filho adulto sob a ótica das mães.** Rio de Janeiro, 2013. 131p. Dissertação de Mestrado – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Embora perdas sejam esperadas no curso normal da vida das pessoas, o entendimento é que o luto pode causar muito sofrimento, associado a severas consequências para a saúde e o bem-estar das pessoas. A literatura sobre o luto aponta que uma das perdas mais dolorosas e devastadoras é a perda de um filho, afetando a vida emocional, conjugal, familiar e social. O processo de luto, necessário após perdas significativas, deve ser compreendido de forma global, não atentando apenas aos seus sintomas e reações, mas ao modo de enfrentamento de cada enlutado e aos significados construídos por ele e que revelam os recursos utilizados para o enfrentamento da perda. Esta pesquisa tem como objetivo investigar as características específicas do processo de luto da perda de um filho adulto através da ótica das mães. Realizamos um estudo de campo, entrevistando cinco mães enlutadas, com idades entre cinquenta e setenta e cinco anos. O material discursivo coletado nas entrevistas foi analisado. Emergiram quatro categorias de análise: 1) *reações iniciais e sentimentos diante da morte do filho*; 2) *estratégias de enfrentamento e elaboração do luto*; 3) *continuidade do vínculo com o filho morto* e 4) *relacionamento conjugal/parental*. Constatamos que a religiosidade, o suporte da rede de apoio e a continuidade do vínculo com o filho morto são poderosos recursos de enfrentamento da perda. Além disso, os dados extraídos dos relatos das mães indicaram que cada uma delas impõe a sua marca ao seu processo de luto, marca que deriva da relação particular com o filho morto, da idade da mãe ao perder o filho, das perdas anteriores, do contexto familiar e do apoio recebido. Os resultados desse estudo apontam para a necessidade de educação para a morte e para o luto em nossa sociedade, e para a importância da preparação de profissionais de saúde que trabalham com enlutados nos mais diversos âmbitos. Assim, contribuimos para reduzir o estigma que circunda esse tema, promovendo a resiliência como ferramenta importante.

Palavras-chave

Luto; perdas; recursos de enfrentamento.

Abstract

Franqueira, Ana Maria Rodrigues; Magalhães, Andrea Seixas (Advisor). **Destroyed or transformed: the mourning of the adult child from the perspective of mothers.** Rio de Janeiro, 2013. 131p. MSc. Dissertation – Departamento de Psicologia, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.

Although losses are expected to occur in the normal course of people's lives, the understanding is that grief can cause a lot of suffering, associated with severe consequences for the health and well being of people. The literature on grief indicates that one of the most painful and devastating losses is the loss of a child, affecting the emotional life, marriage, family and social relationships. Although necessary after significant losses, the grieving process should be understood as a whole. Attention should be paid not only to symptoms and reactions, but also to the individual way of each mourner to cope with it and to the meanings constructed by him or her, which will reveal the resources used to face the loss. The objective of this research was to investigate the specific features of the process of mourning the loss of an adult child through the lenses of mothers. We conducted a field study by interviewing five bereaved mothers, aged between fifty and seventy-five years old. The written material collected from the interviews was analyzed. There were four categories of analysis: *1) initial reactions and feelings about the death of the child; 2) coping strategies and elaboration of mourning; 3) maintenance the bond with the dead child and 4) marital/ parenting relationship.* We found that religiosity, network support, and maintenance of the bond with the dead child are powerful resources for coping with loss. Furthermore, the data extracted from the reports indicated that each mother imposes her personal mark on the grieving process, the mark that derives from her particular relationship with the dead child, her age at the time of the child's death, her previous losses, the family context and the support received. This study contributes to assert the need for education for death and grief in our society and help in the preparation of health professionals who work with bereaved people in various contexts. Thus contribute to reduce the stigma that surrounds this theme by promoting resilience as an important tool.

Keywords

Grief; loss; coping resources.

Sumário

INTRODUÇÃO	9
CAPÍTULO 1 - O PROCESSO DE LUTO EM DIFERENTES ABORDAGENS TEÓRICAS	11
1.1. Luto como reação à perda do objeto libidinal	11
1.2. Luto como reação ao rompimento do vínculo afetivo	14
1.3. Luto como processo de reaprendizagem	21
1.4. O luto e a destruição do mundo presumido	24
1.5. Modelo de Processo Dual: uma proposta integrativa do luto	28
CAPÍTULO 2 - CONCEPÇÕES CONTEMPORÂNEAS SOBRE O LUTO	33
2.1. O luto e a construção de significados	34
2.1.1. A religião/espiritualidade e a construção de significados	42
2.2. A continuidade do vínculo com o morto	45
2.3. Resiliência	49
2.3.1. Resiliência Familiar	51
CAPÍTULO 3 - O LUTO DOS PAIS	54
3.1. A morte na sociedade brasileira	54
3.2. A criança e a morte	57
3.3. A perda de um filho	59
3.4. A perda do filho adulto	64
3.5. O relacionamento do casal	69
3.5.1. Diferenças do processo de luto entre pais e mães	73
3.6. Relacionamento familiar	78
CAPÍTULO 4 - A PESQUISA	81
4.1. Objetivos	81
4.2. Sujeitos	81
4.2.1. Breve história das perdas	82
4.3. Coleta de dados	84
4.4. Análise e Discussão dos resultados	85
4.4.1. Reações iniciais e sentimentos diante da morte do filho	86
4.4.2. Estratégias de enfrentamento e elaboração do luto	92
4.4.3. A continuidade do vínculo com o filho morto	101
4.4.4. Relacionamento conjugal/parental	106
CONSIDERAÇÕES FINAIS	115
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	121
ANEXO 1	129
ANEXO 2 – ROTEIRO DE ENTREVISTA	131

INTRODUÇÃO

Nos últimos anos muito se tem estudado sobre o luto no Brasil. Esse tema tem merecido numerosas pesquisas, tanto acerca de questões conceituais quanto da necessidade e eficácia das aplicações terapêuticas, sendo utilizadas metodologias sofisticadas e teorização cada vez mais refinada. Além disso, tem havido grande empenho para reconhecer e investigar o complexo fenômeno do luto num nível biopsicossocial.

Embora perdas sejam esperadas no curso normal da vida das pessoas, o processo de luto pode causar grande sofrimento, associado a severas consequências para a saúde e o bem-estar das pessoas. É preciso compreender o luto não apenas através dos sintomas e reações das pessoas enlutadas, mas do modo de enfrentamento de cada uma e dos significados construídos por elas e que revelam os recursos utilizados para o enfrentamento da perda. A morte de uma pessoa amada pode significar defrontar-se com impotência e limites, mas também a oportunidade de descobrir vida e potência, capacidade de amar e enfrentar o profundo sofrimento de forma integrada e criativa e ainda crescer com essa experiência. Apesar de a morte ser um fenômeno universal, os significados atribuídos a ela são pessoais e, portanto, diferentes para cada indivíduo.

No presente estudo, pretendemos investigar o processo de luto de mães que perderam filhos adultos através de entrevistas realizadas com elas. A perda de um filho, independentemente de sua idade ao morrer, é, talvez, o acontecimento mais doloroso e devastador que uma mãe pode enfrentar. Uma mulher adulta pode esperar perder um dos pais idosos ou até mesmo tornar-se viúva, apesar do grande sofrimento que essas perdas podem impor, porém, nenhuma mãe espera perder um filho, já que implica a inversão do ciclo natural da vida. Além disso, os filhos são, muitas vezes, extensões narcisistas de seus pais e sua morte pode incluir também a perda parcial de si mesmos, além da perda da figura de cuidadores. Para muitos pais, a perda do filho produz o luto não apenas de seu relacionamento passado com ele ou ela, mas também a perda de um futuro em potencial.

Perder um filho adulto é uma ideia bastante absurda para seus pais. Quando filhos conseguem ultrapassar os perigos que o cercam em idades mais

vulneráveis, como infância, adolescência e juventude, livrando-se do envolvimento com drogas ou em acidentes de carro, por exemplo, espera-se que seus pais possam desfrutar de um pouco de tranquilidade. Muito provavelmente seus filhos adultos já se casaram, constituíram suas famílias ou, mesmo que residam ainda com seus pais, já têm uma vida bastante independente. Em alguns casos, pais aposentados recebem apoio e ajuda financeira de seus filhos adultos que, nesse momento, invertem os papéis e passam a cuidar deles.

Nossa intenção é contribuir para apresentar o processo de luto como um fenômeno biopsicossocial que atinge a todos - indivíduos, famílias e sociedade -, ajudando a diminuir o estigma que pais enlutados sofrem por não encontrarem uma rede de suporte que os auxilie a elaborar o seu luto de forma eficaz. Quando se perde um filho, não são somente os pais enlutados sofrem, mas também todos que estão à sua volta e que são afetados por essa perda, como os irmãos sobreviventes. Na maioria dos casos, as pessoas não sabem o que fazer ou dizer, favorecendo o processo de isolamento dos pais. A ajuda especializada também se faz escassa, já que profissionais de saúde não estão preparados para lidar com esse tipo de perda. Pensamos que quanto mais trabalhos nessa área forem publicados, maior auxílio possa ser dado aos pais enlutados, abrindo espaço para a troca de experiências e construção de teorias e práticas clínicas que identifiquem os aspectos a serem abordados no luto parental.

A parte teórica da dissertação está subdividida em três capítulos: o processo de luto; concepções contemporâneas nos estudos de luto e o processo de luto dos pais. O capítulo um apresenta uma revisão da literatura a respeito do luto em diferentes abordagens, discutindo seus diversos aspectos a partir das contribuições psicanalíticas de Freud, da teoria do Apego de Bowlby, o esquema de tarefas de Worden, a teoria do mundo presumido de Parkes e o Modelo Dual de Luto.

No capítulo dois, abordamos questões contemporâneas que envolvem os estudos sobre o luto, que são a construção de significados, a continuação do vínculo com o morto e estudos sobre resiliência. Os primeiros estudos sobre o luto defendiam uma ideia de desligamento da pessoa falecida, enfatizando a expressão dos sentimentos. Hoje, encontramos pesquisadores que apontam outras possibilidades. Estuda-se o luto a partir de uma perspectiva de construção de

significado e a possibilidade de se manterem vínculos contínuos, em oposição à necessidade de desligamento da pessoa falecida.

Os conceitos de resiliência e resiliência familiar são muito importantes nos estudos sobre o luto, pois contribuem para o entendimento de um modelo que se baseia nos pontos fortes dos indivíduos e não em um modelo de déficit. Essa mudança nos estudos sobre o luto, dando maior ênfase à capacidade resiliente dos indivíduos e das famílias, contribui para compreender o luto como um processo de enfrentamento e construção de estratégias para sobreviver a perdas significativas.

No capítulo três abordamos questões específicas do luto parental pelo filho adulto, discutindo as consequências dessa perda no relacionamento do casal conjugal/parental e as diferenças dos processos de luto entre pais e mães.

Os capítulos quatro e cinco são dedicados a apresentar os objetivos da pesquisa, o método de coleta e análise dos dados, os resultados obtidos e a discussão. No capítulo seis, apresentamos as considerações finais, considerando o processo de enfrentamento do luto das mães, as mudanças ocorridas no sistema conjugal/parental e sugestões para futuras investigações sobre o tema.

CAPÍTULO 1

O PROCESSO DE LUTO EM DIFERENTES ABORDAGENS TEÓRICAS

“Por muito tempo achei que a ausência é falta.
E lastimava, ignorante, a falta.
Hoje não a lastimo.
Não há falta na ausência.
A ausência é um estar em mim.
E sinto-a branca, tão pegada, aconchegada nos meus braços,
que rio e danço e invento exclamações alegres,
porque a ausência assimilada,
ninguém a rouba mais de mim.”
Carlos Drummond de Andrade, Ausência

Neste capítulo, apresentaremos diferentes abordagens teóricas acerca do processo de luto e de como se dá sua elaboração. A concepção de que o luto é um processo normal e esperado diante da vivência de perdas significativas tem sua base nas contribuições da Psicanálise e da Teoria do Apego, que trazem aportes fundamentais a respeito de como se dá esse processo. Pretendemos discutir as ideias desenvolvidas por J. Worden e C. Parkes – dois pesquisadores importantes nessa área de estudo sobre o processo de luto. Por último, apresentaremos o Modelo de Processo Dual, desenvolvido por M. Stroebe e H. Schut, que se mostrou uma nova estrutura analítica para a compreensão desse processo que vem somar-se às concepções anteriores.

1.1

Luto como reação à perda do objeto libidinal

A abordagem freudiana do luto, elaborada em 1917, através da obra “Luto e melancolia”, constituiu-se no primeiro passo no estudo do luto sob um ponto de vista psicológico, referencial principal sobre o qual todas as teorias subsequentes foram construídas. Freud foi o autor que introduziu o conceito de “trabalho de luto” (*Traverarbeit*), definido como um processo psíquico ativo de elaboração do sujeito que se segue à perda de um objeto libidinal, podendo ser bem ou malsucedido. Em suas palavras, o luto seria uma “[...] reação à perda de um ente

querido, à perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e assim por diante” (Freud, 1917/1974, p. 275).

Embora S. Freud estivesse mais interessado em investigar os mecanismos e as particularidades da melancolia, seus conceitos fizeram com que diversos outros autores se dedicassem a estudar o processo de elaboração do luto comum, ou seja, aquele em que não há qualquer tipo de patologia envolvida.

Alguns traços são comuns à melancolia e ao luto, como desânimo profundamente penoso, cessação do interesse pelo mundo externo, perda da capacidade de amar, inibição de toda e qualquer atividade. Somente a diminuição dos sentimentos de autoestima, presente em estados melancólicos, não se faz presente no luto, já que neste é o mundo que se torna empobrecido e não o próprio ego.

Diferentemente do que acontece na melancolia, no luto há uma perda real do objeto, ou seja, a sua morte. O objeto amado não existe mais, passando a exigir que o ego retire toda a energia libidinal investida nele. Porém isso não é feito de bom grado, dando lugar a um desvio da realidade e a um apego ao objeto durante certo tempo – até que o trabalho de luto esteja finalizado, com o ego outra vez livre e desinibido e a energia libidinal direcionada a outros fins.

Freud apontou alguns casos nos quais, por algum motivo desconhecido, o luto se torna patológico e se transforma em melancolia. Na melancolia, há a presença de uma ambivalência entre o ego e o objeto perdido. Por isso, o melancólico se autorrecrimina, como se ele não fosse bom ou importante o suficiente. Assim sendo, quando o objeto desaparece, o ego se identifica com o objeto perdido e o internaliza. Quando a pessoa se autorrecrimina, ela está recriminando, na realidade, o objeto internalizado. “No luto é o mundo que se torna pobre e vazio; na melancolia, é o próprio ego.” (Freud, 1917/1974, p. 278)

Por tratar do luto em termos econômicos, Freud abriu caminho para tratar a dor como um processo de troca, com tarefas psicológicas e atividades sendo realizadas como trabalho mental, na busca por uma libertação psíquica da pessoa morta.

O trabalho de luto ocorre ao longo do tempo, e as pessoas enlutadas estão plenamente conscientes do fato de que suas reações são por causa da morte do ente querido.

A concepção de Freud de que, depois de um trabalho de luto normal, o enlutado se liberta do objeto perdido e que isso não deixaria grandes vestígios na vida psíquica do enlutado foi erroneamente interpretada e, segundo Pine e Brauer (1986), fez com que se pensasse que a finalização do luto representava condição de cura. Assim, no sentido médico, a dor foi interpretada como curável, o que implicava que a tristeza fosse uma doença. Para esses autores, isso viola o pressuposto freudiano que diz que a psique humana tem a capacidade de lidar naturalmente com a perda. O trabalho de luto vai além de um mero enfrentamento, ajudando a pessoa enlutada a, gradualmente, vir a enfrentar a realidade de que o objeto não existe mais.

[...] Embora o luto envolva graves afastamentos daquilo que constitui a atitude normal para com a vida, jamais nos ocorre considerá-lo como sendo uma condição patológica e submetê-lo a tratamento médico. Confiamos que seja superado após certo lapso de tempo, e julgamos inútil ou mesmo prejudicial qualquer interferência em relação a ele. (Freud, 1917/1974, p. 276)

Freud influenciou vários autores a estudarem o processo de elaboração do luto. Dentre eles, Bowlby (2004a, 2004b, 2006) e Worden (1998) foram os primeiros autores a descreverem o luto de modo sistemático, por isso suas teorias servem como referenciais para a maioria dos estudos até hoje. Bowlby descreveu fases do luto e Worden apresentou tarefas a serem cumpridas no processo de luto. Por serem tão importantes, apresentaremos suas principais concepções para descrever o processo psicológico de elaboração do luto.

1.2

Luto como reação ao rompimento do vínculo afetivo

J. Bowlby é bastante citado nos estudos e pesquisas na área de luto, já que sua Teoria do Apego serve como embasamento tanto para a compreensão sobre a construção quanto sobre o rompimento dos laços afetivos, tendo um papel bastante importante para a compreensão do fenômeno do luto. O conceito central de sua teoria é a forte relação existente entre as experiências de uma criança com uma figura cuidadora, na maior parte dos casos a mãe, e a sua capacidade posterior para estabelecer e romper vínculos afetivos ao longo da vida.

Enquanto Freud (1917/1974) explica o processo de luto do ponto de vista econômico, pela necessidade do psiquismo de manter um equilíbrio pulsional, envolvendo controle e descarga de estímulos, Bowlby (2004b) enfoca o luto do ponto de vista das necessidades do psiquismo de manter um laço de apego. Para esse autor, os seres humanos têm uma tendência a estabelecer vínculos fortes afetivos com figuras significativas em suas vidas, buscando segurança e proteção, e isso explicaria as fortes reações emocionais causadas pelo rompimento destes vínculos.

Bowlby (2004a) avançou nos estudos sobre o luto a partir da observação direta de crianças após a Segunda Guerra Mundial, que teve como uma das suas consequências a reconfiguração de inúmeras famílias. Após a morte dos maridos na guerra, as mulheres viúvas tiveram que ir para o mercado de trabalho, as crianças, órfãs duplamente (morte do pai e separação da mãe), foram colocadas em creches e a pergunta que se fazia era como as crianças iriam crescer nesse novo cenário.

Observando e entrevistando as crianças, Bowlby (2004a) percebeu que elas adoeciam e que a raiva era um sentimento comum expressado por elas. Essa observação fez com que ele mudasse o enfoque do processo de luto e defendesse a concepção de que a raiva e a busca da pessoa perdida são reações normais e esperadas frente à angústia de separação. Para o autor, o luto seria uma reação universal diante da perda de um vínculo significativo.

O termo “apego” foi, originalmente, introduzido por Bowlby (2002) e usado por Ainsworth (1963, 1964, 1967, *apud* Bowlby, 2002), uma de suas seguidoras, que aplicou suas teorias aos estudos das interações mãe-bebê em nativos de Gana. Ela deduziu que uma maneira de estudar o amor era observar os efeitos da separação entre mãe e bebê. Desenvolveu, então, um método sistemático de observar e classificar os padrões de apego entre mães e bebês. Este método se chamou Teste da Situação Estranha (TSE – Strange Situation Test). A concepção subjacente a este estudo era a de que a maneira pela qual as mães amam seus bebês será fundamental na maneira como eles verão a si e ao mundo.

Em seu experimento com os nativos de Gana, Ainsworth (1963, *apud* Bowlby, 2002) chegou a identificar dois tipos de estilo de apego: o seguro e o inseguro. As crianças seguras exploravam bastante o ambiente, protestavam menos na separação das mães e eram mais receptivas no reencontro com elas,

enquanto as inseguras exploravam pouco o ambiente, choravam muito na ausência e na presença da mãe. Baseada nas conclusões de seu experimento, Ainsworth deu origem ao primeiro sistema de classificação do apego entre cuidador e criança e estabeleceu três padrões: seguro, ambivalente ou resistente e evitativo. Mais tarde, M. Main e E. Hesse (1990, *apud* Parkes, 2006) chegaram a um quarto padrão denominado desorganizado ou desorientado.

Apego é definido como um laço afetivo que uma pessoa ou animal forma entre si e um outro específico. Este laço os vincula num espaço e perdura ao longo do tempo. Bowlby (2002) denominou “comportamento de ligação” aquele que promove proximidade ou contato. Ele observou que não só crianças, mas também adultos desenvolvem este comportamento. Apego é o mecanismo básico dos seres humanos, biologicamente programado, e envolve o conhecimento de que outra pessoa está disponível e oferece respostas, proporcionando um sentimento de segurança. Ele se origina no conjunto de comportamentos do bebê que demanda proteção e segurança de sua figura materna e na busca de exploração do ambiente ao redor. Com o tempo e o desenvolvimento desta relação, um vínculo afetivo entre a figura que é cuidada (bebê) e o cuidador (pais ou figuras substitutas) vai se construindo.

A figura do cuidador é identificada como aquela que é mais apta para lidar com o mundo, sendo mais forte e mais sábia. O estilo de apego desenvolvido pelos seres humanos no decorrer de sua vida é baseado nestas primeiras experiências de apego com seus cuidadores. Em outras palavras, podemos dizer que a forma de adultos se relacionarem afetivamente com outras pessoas é diretamente relacionada aos padrões de apego desenvolvidos na infância.

O comportamento de apego é complexo e envolve a construção mental de si, do outro e do mundo ao redor. A partir das primeiras experiências de apego na infância, o ser humano vai desenvolvendo representações cada vez mais complexas, que vão determinando sua personalidade e sua maneira de perceber o mundo e atuar nele. Bowlby (2002) denominou *working models* (modelos de funcionamento) as representações ou expectativas que guiam o comportamento próprio e que servem de base de interpretação do comportamento de pessoas às quais se é apegado.

Para Bowlby (2002), é de fundamental importância de que maneira a criança foi cuidada, já que isso é que vai determinar a maneira como ela se vê a si

mesma. Se a criança teve uma base segura, ou seja, se o comportamento de apego com seu cuidador foi seguro, ela vai se posicionar diante do mundo também de forma segura. Essa base, construída primariamente na infância e que vai se desenvolvendo no decorrer da vida, funciona para todos os relacionamentos futuros e se expressa nos padrões de apego e vinculação que o indivíduo apresentará nas suas interações com pessoas significativas.

A habilidade de formar essas ligações com os outros e a alternância de papéis entre “ser cuidado” e “cuidador” é a principal característica da atividade afetiva da personalidade e, por conseguinte, da saúde mental do ser humano (Bowlby, 2002). Quando a figura de apego desaparece, a resposta é uma intensa ansiedade e um forte protesto emocional.

A Teoria do Apego pressupõe que, em situações de perda, adultos repetem os padrões aprendidos na infância (Parkes, 2006). Como vimos, é a qualidade desse vínculo inicial, na infância, que determinará os vínculos futuros e, por conseguinte, os recursos disponíveis para enfrentar e elaborar rompimentos e perdas ao longo da vida adulta. Assim, os significados construídos quando da perda de uma pessoa significativa estão baseados nos modelos internos dos indivíduos, construídos desde a infância.

Saber que uma figura de apego está disponível encoraja a criança a continuar a relação e a enfrentar os perigos que possam surgir em sua exploração no mundo. Quando esta figura é perdida, essa base segura deixa de existir. Por isso, há grande sofrimento quando se dá a separação de uma figura de vínculo. Bowlby (2004a) aponta que a sequência de reações apresentada pela criança ao ser separada da mãe – protesto, desespero e desligamento – é característica de todas as formas de luto diante da perda de uma figura amada.

Para Bowlby (2006), o luto é um processo normal e esperado de elaboração das perdas e é importante para o desenvolvimento da saúde mental do indivíduo, já que proporciona reconstrução de recursos e adaptação às mudanças. Diante do luto de alguém amado, o indivíduo é obrigado a dar algum sentido àquela perda a fim de retomar o curso de sua vida e sua relação com o mundo. Segundo Bowlby (2006), o processo de luto implica em duas mudanças psicológicas: o reconhecimento e aceitação da realidade e o enfrentamento e manejo das emoções e problemas que advêm da perda. O indivíduo que perde um

ser amado tem que lidar com o duro teste de que aquela pessoa nunca mais vai aparecer; assim, ele deve reorganizar sua vida diante daquele vínculo perdido.

Um processo de luto normal seria aquele em que o enlutado encontra um lugar adequado para a pessoa perdida. Além disso, inicia-se um processo de reconstrução de recursos individuais, de adaptação às mudanças decorridas da perda, de confiança em superar demais perdas, já que a pessoa vai se conscientizando de que sobreviveu e possui recursos de enfrentamento antes desconhecidos. Todo esse processo culmina numa reorganização de si e do mundo ao redor. O luto normal ou saudável seria aquele em que há a aceitação da modificação do mundo externo e a consequente modificação psíquica do enlutado, acompanhadas de uma reorganização dos vínculos que ficaram.

Segundo Bromberg (1994), cada indivíduo dispõe de recursos, baseados na qualidade do vínculo existente, que nortearão o enfrentamento da perda. Portanto, a intensidade do pesar varia de indivíduo para indivíduo em razão do contexto da perda, da história pregressa, do grau de vulnerabilidade, do padrão de apego e do grau de vinculação com a pessoa perdida.

Ao estabelecer as fases do curso do luto, Bowlby (2006) se baseia em dois estudos. O primeiro descreve padrões típicos de reação à perda de um cônjuge durante o primeiro ano de seu desaparecimento e o segundo compreende estudos do curso do luto nos pais de crianças com doenças incuráveis. As quatro fases estabelecidas por esse autor são entorpecimento, fase de anseio e busca pela figura perdida, fase de desorganização e desespero e fase de maior ou menor grau de desorganização, as quais descreveremos a seguir. Importante salientar que tais fases não seguem necessariamente essa sequência e devem ser compreendidas como padrões de comportamento e não como fases cronológicas (Bromberg, 1994; Mazorra, 2009).

1) Entorpecimento ou choque

Esta primeira fase refere-se às primeiras reações que ocorrem imediatamente após a perda, podendo durar de algumas horas a aproximadamente uma semana. O enlutado fica em choque e não acredita que aquilo está acontecendo. Sentimentos de raiva e ataques de pânico podem se fazer presentes.

2) Anseio e busca da figura perdida

Nesta fase, o enlutado começa a perceber a realidade da perda, encontrando-se desanimado, aflito e choroso. É comum pensar que o morto ainda está presente, o que pode ser confirmado por alguns sinais interpretados pelo enlutado, como quando a campainha toca e ele pensa que é a pessoa falecida. Assim, o sentimento de raiva surge como consequência da busca pela pessoa perdida e como parte integrante do processo de luto. Nesta fase, há duas sensações opostas que acontecem concomitantemente, uma guiada pela razão, que diz que a pessoa morreu, e outra, mais emocional, que faz com que o enlutado ainda não acredite, de fato, nessa morte. Por isso, há o comportamento de busca, no qual predomina a esperança de ter aquela pessoa de volta, principal característica desta segunda fase.

Um bom exemplo é citado por Bowlby (2006) ao mencionar relatos de viúvas nas quais o sentimento da presença de seus maridos falecidos era bastante acentuado. Uma delas chega a dizer, textualmente “Eu ando à procura”, enquanto outra diz: “Vou ao túmulo... mas ele não está ali.” (Bowlby, 2006, p. 97)

Explicando o sentimento de raiva, tão comum nessa fase, Bowlby (2006) diz:

[...] a raiva é tanto habitual quanto útil, quando a separação é apenas temporária. Contribui para superar obstáculos à reunião com a pessoa perdida; [...] Há, portanto, boas razões biológicas para que toda separação encontre uma reação automática e instintiva, no comportamento agressivo; a perda irreversível é estatisticamente tão rara que não é levada em conta. No curso de nossa evolução, ao que parece, nosso equipamento instintivo modelou-se de tal modo que todas as perdas são consideradas recuperáveis, e a reação a elas é de acordo com essa possibilidade. (Bowlby, 2006, p. 98)

O comportamento de busca pode ser identificado também na tentativa de se comunicar com o morto através da religião. No entanto, algumas viúvas mostram-se bastante frustradas por não serem capazes de trazer seus maridos de volta. Sobre isso, Bowlby comenta:

Vemos, assim, que a busca incessante, a esperança intermitente, o desapontamento repetido, o pranto, a raiva, a acusação e a ingratidão são características da segunda fase do luto e devem ser encaradas como expressões da forte premência de encontrar e recuperar a pessoa perdida (Bowlby, 2006, p. 99).

3) Desorganização e desespero

Nesta terceira fase, sentimentos de angústia, depressão e apatia são experimentados, já que aqui o enlutado já está consciente de que a pessoa morreu realmente. É comum que o enlutado sinta que não conseguirá superar a perda do outro e seguir sua vida. Esta fase frequentemente se alterna com a seguinte, de reorganização, durante a qual se percebe que a própria vida deve ser reconstruída.

Nesse momento, a pessoa enlutada precisa se convencer de que seus padrões antigos de comportamento precisam ser modificados, o que implica uma redefinição de si mesma e da situação. Essa redefinição é fundamental para que o enlutado possa passar à fase seguinte.

4) Reorganização

Aqui há a aceitação de que a perda é permanente e o indivíduo reconhece que alguns de seus padrões de pensamento e comportamento estão ultrapassados. Este é um momento doloroso, mas essencial, pois é quando a pessoa desiste da expectativa de reaver o morto e pode estabelecer uma nova situação de vida. É, portanto, quando o enlutado se torna capaz de adquirir novos papéis e iniciar novas relações (Bowlby, 2006).

Nos estudos realizados por Bowlby (2004b) com pais de crianças portadoras de doenças fatais, as entrevistas se baseavam “na maneira como os pais encaravam a doença do filho e enfrentavam a desalentadora perspectiva, e como viam os muitos problemas emocionais e práticos que surgem no cuidado de uma criança gravemente doente.” (p. 125)

Em relação às fases do luto, Bowlby (2006) percebeu que o processo de luto dos pais começava quando lhes era dado o diagnóstico. Assim como vimos anteriormente, inicia-se uma fase de torpor, algumas vezes acompanhada por sentimento de raiva, em alguns casos direcionada ao médico. Em seguida inicia-se uma fase denominada de “descrença e tentativa de modificar o resultado”, na qual os pais não aceitam o diagnóstico do filho e tentam convencer os médicos de que eles estão errados.

Mais tarde, com o avanço da doença e a diminuição da esperança, Bowlby (2006) observou que os pais, aos poucos, vão reconhecendo e aceitando a

possibilidade da morte do filho. “Lenta, mas firmemente, os modelos representacionais do eu e do mundo são harmonizados com a nova situação.” (p. 133)

1.3

Luto como processo de reaprendizagem

Para Worden (1998), o luto é um processo muito complexo e cada pessoa o vivencia de maneiras diferentes. Ele é necessário e equivalente a um processo de cura, através do qual a pessoa enlutada pode restaurar o equilíbrio perdido com a perda de alguém significativo. Para este autor, quando o enlutado pensa no falecido sem dor e pode reinvestir suas emoções na vida e no viver, o processo de luto termina.

Worden (1998) chama atenção para o fato de que o processo de luto é lento e não culmina no estado anterior à perda. Uma perda significativa inclui a transformação do mundo. Por isso, o luto não é um processo linear e exige uma aprendizagem de si e do mundo novo ao redor que, agora, não inclui mais aquele que morreu. Nesta aprendizagem, os enlutados desempenham novos papéis e a vida passa a ter um novo sentido.

O conceito de trabalho de luto está presente tanto no modelo de Bowlby quanto no de Worden, referindo-se ao processo cognitivo de confronto com a realidade de uma perda por morte, de passar por cima de eventos ocorridos antes e na hora da morte, focando nas memórias do falecido e realocando sua figura.

Worden (1998) apresenta alguns determinantes do luto que podem complicar o seu processo:

- 1) Quem era a pessoa que faleceu;
- 2) A natureza da ligação com a pessoa falecida (a força da ligação, a segurança da ligação, a ambivalência da relação, conflitos existentes);
- 3) Forma da morte (categorias NASH – natural, acidental, suicida e homicida);
- 4) Antecedentes históricos (perdas anteriores);
- 5) Variáveis de personalidade do enlutado (idade/sexo, o quanto inibe seus sentimentos, se lida bem com ansiedade, como lida com situações

estressantes e se é uma pessoa dependente ou com dificuldade de fazer relações);

- 6) Variáveis sociais (guias e rituais de comportamento, apoio social, ganho secundário);
- 7) Estresses concorrentes (mudanças que ocorrem após a morte: rupturas, revés econômico).

O processo de luto é necessário e há certas tarefas a serem cumpridas que auxiliam o enlutado a restabelecer o equilíbrio após uma perda significativa. Worden (1998) acredita que, assim como a criança precisa cumprir tarefas para avançar em seu desenvolvimento, o enlutado também precisa realizá-las antes que o luto possa ser completado. O processo de luto, então, compreenderia quatro tarefas, descritas a seguir:

1. Aceitar a realidade da perda

Consiste em aceitar a realidade do mundo transformado. Muitas vezes pode ocorrer a negação da perda ou uma distorção. Segundo Worden (1998), manter o quarto do filho morto intacto pode significar a não aceitação da perda, ou ver a pessoa morta refletida em outras pode caracterizar um processo de distorção, que nesse primeiro momento se faz necessário. Aceitar a realidade da perda leva tempo, pois envolve aceitação intelectual e emocional. Esta tarefa coincide com o comportamento de busca para o qual Bowlby nos chama atenção. É muito comum, por exemplo, enlutados acharem na rua pessoas parecidas com o falecido.

2. Elaborar a dor da perda

Neste momento do processo de luto, ainda há a necessidade adicional de dar tempo à perda. A sociedade pode atrapalhar um pouco esse processo, na medida em que estimula apenas pensamentos prazerosos e a evitação dos dolorosos. Elaborar a dor tanto física como emocional leva tempo, porém isso é extremamente necessário, caso contrário podem aparecer alguns sintomas. Algumas pessoas com mais dificuldade de expressar sua dor a negam através da

idealização da pessoa morta, da evitação de pensamentos dolorosos ou lembranças e até mesmo do abuso de drogas e álcool.

3. Ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu

Worden (1998) chama a atenção para o fato de que esse ajustamento depende de quem morreu e de quais papéis desempenhava. Além disso, a morte confronta as pessoas com o ajuste de seu próprio sentido de *self*. O luto pode levar a uma intensa regressão, no sentido de que a pessoa sente-se desamparada, inadequada e incapaz. Daí ser preciso que a pessoa enlutada reavalie o mundo e tome novamente o controle de sua vida, procurando significados para a perda e achando novos sentidos para sua vida. Além de uma reformulação de quem são, as pessoas enlutadas têm que rever suas ideias sobre o mundo. “Não é raro a pessoa enlutada sentir que perdeu a direção da vida. Ela procura significados na perda e, concomitantemente, sua vida muda para dar sentido a ela e obter novamente o controle de sua vida.” (Worden, 1998, p. 28).

4. Reposicionar em termos emocionais a pessoa que faleceu e continuar a vida

Aqui é preciso encontrar um local adequado para o falecido em sua vida emocional, o que irá capacitar o enlutado a continuar a viver bem no mundo. É preciso salientar que isso não significa esquecer a pessoa que morreu, já que seria impossível, e, sim, recolocá-la num novo lugar que possibilite ao enlutado viver bem no mundo renovado.

O não-cumprimento desta tarefa, dificultando o fechamento do processo de luto, seria uma situação na qual o enlutado fica fixado ao passado e não consegue construir novas relações e um novo sentido para a vida. Muitas vezes, os enlutados sentem-se como se estivessem abandonando o morto, deixando de amá-los, e se sentem culpados por prosseguir a vida sem ele.

Para Worden (1998), o processo de luto termina quando as quatro tarefas são cumpridas. Para ele, pensar no falecido sem uma dor intensa pode significar um sinal de término do luto, porém não é possível precisar um tempo para seu desfecho. O autor também ressalta que o luto não é um processo linear e o enlutado precisará ter consciência de que o estado anterior ao luto nunca retornará.

A partir da perda sofrida, o enlutado se transforma, assim como o mundo a sua volta.

1.4

O luto e a destruição do mundo presumido

Colin Parkes é um autor de enorme expressão em estudos sobre o luto. Juntou-se ao grupo de pesquisa de Bowlby nos anos 60 e seu primeiro trabalho foi com viúvas londrinas. Seu primeiro artigo publicado com Bowlby, em 1970, gerou um equívoco, já que o processo de um luto normal foi interpretado e reduzido a um cumprimento de fases. Em suas próprias palavras, Parkes (2006) explica:

O artigo foi importante por reconhecer que o luto é um processo de mudança pelo qual as pessoas passam e por sugerir uma maneira de explicá-lo, mas apresentou um modelo de luto que o fez parecer mais simples do que é na realidade, e foi facilmente associado à descrição psicanalítica de fases, como por exemplo as fases freudianas da sexualidade infantil. Em pouco tempo, “as fases do luto” passaram a ser usadas como uma prescrição para o luto normal, o que nunca foi nossa intenção. (Parkes, 2006, p. 41)

Para Parkes (2006), o processo de luto ainda encontra dificuldades em ser compreendido, porque envolve diretamente amor, perda e mudança. Para esse autor, o luto seria um processo complexo que inclui muito mais do que somente uma reação de pesar, incluindo ameaças à segurança, mudanças importantes na vida e mudanças importantes na família. O autor também destaca a presença, no processo de luto, de uma reação de anseio intenso pelo objeto perdido, denominada por ele de ansiedade de separação. Outros fatores podem complicar ainda mais o processo de luto: lembranças terríveis de eventos aterrorizantes, culpa pela morte dirigida a outras pessoas e vergonha e/ou culpa por negligência ou cumplicidade.

Quando se ama alguém, um grande laço se forma e, quanto mais forte esse laço, mais difícil é o seu rompimento, principalmente se ele for definitivo. Os sentimentos de segurança e conforto construídos e adquiridos nos relacionamentos afetivos são perdidos quando a pessoa que se ama morre, causando sérios danos psicológicos e físicos. Quanto mais intenso e mais forte esse vínculo amoroso,

maiores serão os danos psicológicos da separação e maiores ainda se essa separação for definitiva (Parkes, 2006).

Mais tarde, em 1971, avançando em seus estudos, C. Parkes elaborou a teoria da transição psicossocial, na qual o conceito de “mundo presumido” ganhou destaque. O mundo presumido de cada pessoa é o seu sistema conceitual básico que se desenvolve a partir das experiências vividas que organizam as percepções do eu, de outras pessoas e do mundo mais amplo. A construção mental desse mundo tem a função de proteger as pessoas das ameaças do mundo, fazendo com que elas construam expectativas, significados e propósitos na vida.

O mundo presumido vai sendo constantemente modificado em razão dos diversos acontecimentos no decorrer da vida de um ser humano, confirmando ou negando suas crenças construídas e exigindo, em alguns momentos, adequação às mudanças. Entretanto, quando mudanças inesperadas acometem os seres humanos, seu mundo presumido fica severamente abalado. Perdas de pessoas queridas são exemplos desses eventos que enfraquecem as verdades construídas, fazendo com que as pessoas tenham que reaprender a viver num mundo, refazendo suas expectativas e propósitos.

Parkes (2006) faz um paralelo entre suas pesquisas com pessoas amputadas e com viúvas. Assim como as pessoas que perderam uma perna podem levantar da cama subitamente por pensarem que ainda têm o membro, as viúvas podem continuar colocando mais um lugar à mesa à espera do marido. Tanto as pessoas amputadas como as viúvas operam psiquicamente com um modelo de si obsoleto que precisaria ser revisto. O recente foco na construção de significados na adaptação do luto tem origem em grande parte na teoria do mundo presumido, já que o processo de luto poderia ser definido como a habilidade do enlutado em construir e remodelar seu mundo presumido, incluindo e redesenhando seu passado.

J. Bulman é uma das autoras que desenvolveu a teoria do mundo presumido de Parkes. Realizou pesquisa com um grupo de 83 sobreviventes de um trauma e 255 não sobreviventes. A conclusão de sua pesquisa foi que os sobreviventes de um trauma tinham pressupostos mais negativos acerca de si e do mundo do que aqueles indivíduos que não relataram um trauma. Bulman (1992) expandiu essas concepções iniciais e apontou três visões de mundo presumido que

podem ser desafiadas pela experiência de luto e outros tipos de experiências potencialmente traumáticas:

- 1) O mundo é benevolente (*benevolence of the world*)
- 2) O mundo tem significado (*meaningfulness of the world*)
- 3) O *self* é merecedor (*self-worth*)

A benevolência em relação ao mundo refere-se à crença de que o mundo é um bom lugar, as pessoas são boas e bem intencionadas e os acontecimentos da vida normalmente produzem bons desfechos.

A significação do mundo pressupõe percepções individuais da ocorrência de bons ou maus desfechos e a maneira pela qual estes serão distribuídos estaria de acordo com princípios de justiça, aleatoriedade e controlabilidade. Existe a crença de que as coisas fazem sentido e existe uma relação de causa e efeito entre os acontecimentos e seus desfechos.

Por último, o merecimento do eu envolve percepções de si como uma pessoa boa, moral e decente, com habilidade de engajar-se em comportamentos adequados e de tomada de decisão e com um sentimento de ser sortudo ou dar sorte à vida de alguém. “Em essência, nosso mundo presumido nos leva a acreditar que somos boas pessoas que moramos num mundo bom, cujas coisas fazem mais ou menos sentido.” (Beder, 2004-2005, p. 258)

Os mais novos estudos sobre perda têm sido influenciados por C. Parkes e J. Bulmann e suas descrições de mundo presumido. Perder alguém que se ama pode desafiar as crenças mais caras de um indivíduo sobre si próprio e o mundo, precipitando uma crise pessoal de significados. Com a perda de alguém amado, as suposições que mantinham as pessoas seguras são agora vistas como meras ilusões e destruídas de forma abrupta, fazendo com que as pessoas sejam invadidas por crenças negativas e sintam-se inseguras, já que seus mecanismos de proteção foram destruídos.

Muitas pessoas enlutadas respondem à perda de forma eficiente, com base em estruturas de significados que ajudam a incorporar a experiência da perda, sem prolongamento do sofrimento e sem grandes dificuldades no ajustamento da mesma. Essas pessoas são capazes de assimilar a perda em um sistema de crenças predominantemente positivo e otimista e voltar ao nível de funcionamento pré-

perda, que conserva um senso de significado e identidade pessoal (Neimeyer, Baldwin & Gilles, 2006).

Em pesquisa realizada por Bonanno (2004), um grupo de enlutados demonstrou trajetórias resilientes de enfrentamento, caracterizadas pela quase ausência de perturbações no funcionamento. Seu estudo mostrou que o apoio em crenças espirituais ou filosóficas promoveu uma forma positiva de lidar com a adversidade de perda, talvez porque elas forneçam um sentido positivo às perdas.

Uma perda profunda pode violar as crenças mais fundamentais de uma pessoa em relação a Deus ou ao Universo e pôr em questão a sua capacidade de lidar com os desafios da vida. Particularmente quando as perdas são traumáticas, como na perda de um ente querido, morte violenta ou quando as mortes são fora do tempo do ciclo de vida familiar, como na morte de um filho, o luto pode lançar uma tarefa dolorosa e prolongada para restabelecer um sentido de identidade que se acomode à nova realidade.

Consistente com esta conceituação, um crescente corpo de literatura tem documentado que uma prolongada busca de sentido na experiência de perda está associada com uma experiência empobrecida de luto. Em contraste, a capacidade de construir um sentido para a perda de alguém amado, sem um longo e doloroso período, prevê uma menor trajetória de luto prolongado e angustiante.

Outra reação problemática de luto tem recebido menos atenção na literatura e se refere ao indivíduo enlutado que assimila a perda sem experimentar desorganização significativa na identidade porque essa experiência de perda confirma significados negativos preexistentes. A pessoa enlutada, nesse caso, tem uma interpretação do eu e do mundo de tal forma que a morte de alguém querido simplesmente fornece mais uma evidência da crueldade divina e do Universo. Seria uma confirmação de crenças já existentes anteriormente. Assim sendo, crenças negativas podem ser um mecanismo crucial para dificultar o processo de luto (Neimeyer, Baldwin & Gilles, 2006; Currier, Holland & Neimeyer, 2009).

O mundo presumido é uma fonte de segurança importante. Eventos traumáticos e inesperados destroem nossas concepções básicas sobre o mundo e nos deixam desamparados e com medo. Portanto, o enlutado, além de ter que vivenciar o processo de luto pelo ser amado, ainda tem que rever seu mundo presumido. Para Parkes (1998), a teoria do apego de Bowlby, que consiste na procura pelo ser perdido, se integra perfeitamente à sua. Para essa integração, ele

lança mão do Modelo de Processo Dual de luto, elaborado por Stroebe e Schut (1999), que diz respeito a um processo dinâmico de oscilação pelo qual passam todos os enlutados. O MPD, que descreveremos a seguir, traz para a compreensão do processo de luto uma nova lente, que pode somar-se aos conceitos anteriores, permitindo uma apreensão mais dinâmica do mesmo.

1.5

Modelo de Processo Dual: uma proposta integrativa do luto

O Modelo de Processo Dual (*The Dual Process Model*), formulado por Stroebe e Schut (1999), encontra-se entre os modelos mais recentes que enfatizam o enfrentamento para a compreensão do processo de luto. Após longa investigação e comparação entre teorias, este modelo integrou conceitos já existentes e redefiniu alguns aspectos com o objetivo de ampliar o foco de análise. Assim, o MPD traz um grande avanço ao oferecer uma nova estrutura analítica para a compreensão de como as pessoas se adaptam à perda de alguém significativo. O modelo tem como pressuposto que determinadas estratégias adotadas por pessoas que enfrentam perdas podem evitar prejuízos à saúde física e mental, ao passo que outros modos de enfrentamento são incapazes de promover um processo sem danos ou sequelas. (Domingues, 2010)

O MPD serve como estrutura para descrever as maneiras como as pessoas lidam com perdas de pessoas próximas. Para Stroebe e Schut (1999), o trabalho de luto é um processo cognitivo de enfrentamento da perda que consiste em construir estratégias e estilos de gerenciamento da situação do luto. Originalmente desenvolvido para entender o enfrentamento da morte de um parceiro, ele se estende a outros tipos de perda.

Stroebe e Schut (2010) assinalam que, se o enfrentamento do luto é efetivo, o sofrimento e os danos à saúde física e mental são reduzidos. O enfrentamento do luto, neste modelo, se dá no dia-a-dia, estando incluído em todas as atividades da vida do enlutado, quer seja lendo um livro, assistindo à televisão, conversando com amigos etc. Ele consiste num processo dinâmico, que oscila entre dois movimentos denominados “orientação para a perda” e “orientação para a restauração”.

A orientação para a perda reside na busca pela pessoa perdida. Essa busca inclui ruminções sobre o falecido, sobre a vida que se teria tido com ele e as circunstâncias e eventos em torno da sua morte. Também engloba a saudade do falecido, olhar fotos antigas, imaginar como ele reagiria diante de tal circunstância ou simplesmente chorar pela pessoa amada. As teorias tradicionais sobre luto focam nesta dimensão, ou seja, na ligação com o falecido.

A orientação para a restauração engloba um ajustamento das mudanças fundamentais ocorridas a partir da morte da pessoa amada. O enlutado passa a dominar as tarefas empreendidas pelo falecido, lidar com os arranjos para a reorganização da vida sem aquele ser amado e a desenvolver uma nova identidade, por exemplo de esposa para “viúva” e de pai para “pai de criança falecida”.

Os enlutados que permanecem excessivamente voltados para a perda têm dificuldades de expressar sentimentos de raiva e culpa e a relação com a pessoa falecida permanece sem transformação. Já a pessoa enlutada que fica excessivamente voltada para a restauração evita sentimentos mobilizados pela perda porque acredita que, se entrar em contato com sentimentos mobilizados pela perda, não a suportaria.

Em pesquisa realizada por Barrera, O'Connor, D'Agostino, Spencer, Nicholas, Jovcevska, Tallet e Schneiderman (2009), com 31 pais enlutados após 6 a 18 meses da morte de seus filhos por câncer, foram abordadas diferenças parentais no manejo do luto no decorrer do tempo. Após a morte dos filhos, os pais eram mais focados no trabalho do que as mães, que eram mais focadas nas lembranças das crianças mortas. Percebeu-se nesta pesquisa que as mães eram mais orientadas para a perda e os pais, para a restauração, segundo esquema do MPD (Stroebe & Schut, 1999). Quando os pais tinham outros filhos, as mães nutriam-se da relação afetiva com eles mais do que os pais, que estavam mais focados em realizar tarefas e reorganizar a vida.

Stroebe e Schut (1999) não sugerem um modelo de fases nem uma sequência de estágios e, sim, uma oscilação constante que se movimenta entre a perda e a restauração durante o processo de luto. Em alguns momentos, o enlutado vai se confrontar com sua perda, em outros vai evitar memórias, ficar distraído ou procurar alívio se concentrando em tarefas do dia-a-dia. Essa oscilação entre orientação para perda e orientação para restauração é extremamente necessária

para o desenvolvimento de um luto saudável. Nos primeiros dias que se seguem à perda, afetos negativos tendem a predominar; contudo, o tempo passa e afetos positivos tendem a desempenhar cada vez mais um importante papel no processo de recuperação.

Modelo de Processo Dual do enfrentamento com enlutados



Stroebe e Schut (2010) fazem uma comparação entre os três modelos do enfrentamento do luto, o de Bowlby, o de Worden e o deles, o Modelo de Processo Dual, esquematizados a seguir:

Modelo de Fases (Bowlby, 1980)	Modelo de Tarefas (Worden, 1991)	MPD (Stroebe & Schut, 1999)
Choque	Aceitar a realidade da perda	Aceitar e realidade da perda ... <i>e aceitar a realidade do mundo transformado.</i>
Saudade/protesto	Experimentar a dor da perda	Experimentar a dor da perda ... <i>e ter tempo livre para a dor da perda.</i>
Desespero	Ajustar-se à vida sem a pessoa falecida	Ajustar a vida sem a pessoa falecida ... <i>e dominar o (subjetivo) ambiente.</i>
Restituição	Realocar o falecido emocionalmente e seguir em frente	Realocar o falecido emocionalmente e seguir em frente ... <i>e desenvolver novos papéis, identidades e relacionamentos.</i>

Como dissemos anteriormente, o modelo teórico de Stroebe e Schut (1999) incluiu um elemento novo que não constava em modelos anteriores: as estratégias de enfrentamento como indicadores necessários do bem-estar e da saúde. Pensamos que ele é um instrumento valioso para a compreensão do enfrentamento do processo de luto, na medida em que ele destaca que a elaboração não depende somente do “trabalho de luto” (orientação para a perda), mas também da capacidade de afastar-se desse trabalho (orientação para restauração).

As concepções tradicionais de Bowlby e Worden vêm sendo questionadas por teóricos contemporâneos, entre eles Neimeyer (2001) e Walter (1994), que apontam o risco do processo de luto ser visto como algo reduzido a fases e tarefas, não sendo reconhecida a complexidade e singularidade de cada experiência. Para esses autores, é preciso considerar, em cada experiência de luto, fatores individuais e culturais que tornam singular cada experiência de luto. Consideramos que as teorias apresentadas por aqueles autores continuam sendo úteis para a compreensão do fenômeno do luto. Porém, devemos prestar atenção para não usarmos seus conceitos como normatizadores do luto, tendo em mente que a vivência da perda é única e depende dos significados atribuídos por cada

indivíduo e pela cultura em que ele está inserido. No capítulo seguinte, apresentaremos as principais concepções contemporâneas sobre o luto, que têm como temas centrais a construção de significados, a continuação do vínculo com a pessoa falecida e a resiliência.

CAPÍTULO 2

CONCEPÇÕES CONTEMPORÂNEAS SOBRE O LUTO

“Não sei por que você se foi
Quantas saudades eu senti
E de tristeza vou viver
E aquele adeus não pude dar
Você marcou em minha vida
Viveu, morreu na minha história
Chego a ter medo do futuro
E da solução que em minha porta bate.”
Edson Trindade. Gostava tanto de você

Vários autores apontam a importância do processo de construção de significados para o desenvolvimento de um luto saudável, indicando a relação entre a experiência da perda e o mundo de significados do enlutado (Neimeyer, 2000, 2001; Neimeyer, Baldwin & Gilles, 2006; Keesse, Currier & Neimeyer, 2008; Attig, 2001; Stroebe, Hasson, Stroebe & Schut, 2001; Cyrulnik, 2009).

Além de abordarmos a questão da construção de significados no luto, também apresentaremos breve discussão sobre um tema relativamente recente nos estudos sobre luto que é a continuação do vínculo com a pessoa falecida. Os trabalhos sobre luto parental têm abordado bastante essa questão como parte integrante de uma adaptação bem-sucedida do processo de luto para pais que perderam os filhos (Klass, 2006; Field, 2006; Neimeyer, Harris, Winokuer & Thornton, 2011; Barrera e cols., 2012).

Dentro do item luto e a construção de significados, dedicaremos um subitem ao tema da religiosidade ou espiritualidade. Algumas pesquisas apontam para a religião como um fator importante para a construção de significados no processo de luto, pois se caracteriza por um sistema de crenças que fornece ao enlutado maneiras de compreender seu sofrimento (Murphy & Johnson, 2003; Park, 2005; Park & Halifax, 2011).

Além disso, apresentaremos brevemente os temas da resiliência e da resiliência familiar, bastante importantes nos estudos sobre luto. O conceito de resiliência é de enorme importância, pois possibilita a identificação dos processos fundamentais que permitem aos indivíduos e às famílias se recuperarem de crises

e de estresses persistentes (Walsh, 1998, 2005; Marrone, 2001; Patterson, 2002; Ravazzola, 2005; Cyrulnik, 2009; Greeff, Vansteenwegen & Herbiest, 2011).

2.1

O luto e a construção de significados

Descobertas novas e desafiadoras têm sido feitas dentro dos estudos sobre luto e uma delas é o modo pelo qual os enlutados constroem significados para suas perdas. Embora as reações psicológicas variem de pessoa para pessoa, a construção de significado segue alguns padrões gerais (Currier, Holland & Neimeyer, 2009). Uma mudança identificada nos estudos sobre o processo de luto tem sido mais explicitada em pesquisas qualitativas que apontam como a morte de pais, irmãos e filhos promovem uma significativa reorganização de si próprio, para melhor ou para pior (Neimeyer, Baldwin & Gilles, 2006).

Neimeyer (2001) é um dos pesquisadores contemporâneos que têm estudado bastante o tema da construção de significados na vida do enlutado. Ele defende um novo paradigma para a compreensão do luto ao afirmar que a construção de significados é um processo ativo diante da perda. A narrativa escolhida pelo enlutado para contar a sua história de perda e os significados atribuídos a ela são de vital importância para o desenvolvimento de um luto saudável. Esses aspectos têm ganhado cada vez mais espaço nos trabalhos acadêmicos e, isso se deve, segundo Casellato (2004), à busca constante da valorização da subjetividade e da singularidade dos indivíduos em suas experiências sociais, evitando-se padronizações e generalizações.

As narrativas são formas de sobrevivência através da construção de novos significados que dão sentido àquele abalo que desorganizou vidas. A narração, vista dessa maneira, é a ferramenta que permite esclarecer o mundo e dar-lhe novo sentido. Para Cyrulnik (2006), a narração é a condição de se engajar num processo de resiliência. Neste processo, o sujeito elege contar a história através de um viés que lhe permita continuar vivendo. De acordo com Cyrulnik (2006), “o gosto do mundo é aquele que se espera encontrar” (p. 40).

R. Neimeyer é um fervoroso crítico em relação ao encaminhamento das pesquisas sobre o luto. Na sua perspectiva, muitos pesquisadores contemporâneos ainda ficam engessados em modelos antigos, não validando em suas pesquisas

novos métodos e novos conceitos a serem revelados nos estudos sobre o luto, baseando-se numa concepção antiga de luto, provocada pela publicação da obra de Kübler-Ross, em 1969, intitulada “Sobre a morte e o morrer”, que dominou o séc. XX.

Kübler-Ross (1981) chamou atenção para as transições psicossociais que acometem quem está morrendo e o luto de quem fica. Esse trabalho lançou as bases para a investigação de diversas pesquisas e trabalhos sobre luto e temas afins na América do Norte e na Europa e até mesmo para mudanças em seus sistemas de saúde nas últimas décadas do séc. XX (como exemplo disso temos a construção dos *hospices* na Inglaterra). O luto, nesse modelo, consistia em um processo de “deixar ir” (*letting go*) e avançar com a própria vida; para isso, era preciso se desapegar do morto. Entretanto, interpretações errôneas desta concepção concluíram que um processo “normal” de luto seria aquele que respeitasse a sequência de fases esperadas a cada período até o momento em que estivesse “resolvido”. Quaisquer manifestações diferentes desse padrão implicavam num processo patológico. Depois de algum tempo do domínio desse modelo, o foco das pesquisas começou a mudar, já que alguns pesquisadores começaram a colocar em questão se os estados emocionais deveriam ser o centro das atenções no processo de luto ou se os significados aprendidos após a morte de alguém e as ações apreendidas pelas pessoas não seriam mais importantes.

Para Neimeyer (2010), quando alguém significativo morre, um mundo se acaba e outro começa. Essa concepção, por si só, nos remete à “nova onda” da teoria sobre o luto, como ele próprio denomina, que tem nesse autor um de seus expoentes e que reflete mudanças na concepção da perda na experiência humana. Para os autores da “nova onda”, o processo de reconstrução de significado é central no processo de luto. Neimeyer (2010) descreve alguns elementos comuns desses modelos surgidos com “a nova onda” que caracterizou os estudos do luto:

- Ceticismo sobre a universalidade de uma trajetória emocional e previsível que leva do desequilíbrio psicológico ao reajuste, juntamente com uma valorização de padrões mais complexos de adaptação;
- Afastamento da presunção de que um luto bem-sucedido requer a retirada da forma de energia psíquica da pessoa que morreu na

direção de um reconhecimento do papel potencialmente saudável de contínuas ligações simbólicas com o falecido;

- Atenção aos processos cognitivos em geral decorrentes de luto, complementando o foco tradicional sobre as consequências emocionais da perda;
- Desfocalização em síndromes universais de luto e foco sobre as práticas locais que contribuem para a perda de acolhimento entre os grupos específicos de enlutados ou de certas culturas;
- Conscientização mais profunda das implicações de uma grande perda para o senso de identidade individual, necessitando, muitas vezes, de revisões em sua identidade própria;
- Valorização crescente da possibilidade de crescimento pós-traumático como integrante das lições da perda e,
- Foco ampliado não só na experiência de sobreviventes individuais, mas também nos padrões e processos pelos quais a perda é negociada nas famílias e em contextos sociais mais amplos.

Segundo Stroebe, Schut e Stroebe (2007), hoje se percebe a preocupação dos pesquisadores em ampliar a investigação dos estudos sobre o luto para além da sintomatologia da dor, incluindo a análise de um amplo leque de consequências que uma perda pode ter sobre o indivíduo enlutado, tais como sobre o relacionamento com os outros, a construção de uma narrativa ou biografia do morto, efeitos positivos relacionados à perda, crescimento pessoal, etc.

O termo *coping*, muito usado nas pesquisas de luto e sem tradução para o português, refere-se a processos, estratégias e estilos de gerenciamento da situação na qual o luto toma lugar na vida do indivíduo. *Grief work* seria o processo cognitivo de confronto com a realidade da perda, através de morte, passando por cima de eventos que ocorreram antes e na hora da morte e trabalhando em direção à separação do falecido. Para Stroebe, Schut e Stroebe (2007), quanto mais efetivo o enfrentamento, menores os sintomas provocados pela perda de alguém.

A perda de alguém amado transforma a validade das principais crenças da pessoa enlutada e mina as coerências das narrativas do eu construídas até aquela perda, exigindo que os enlutados ressignifiquem suas identidades e o propósito de

suas vidas. (Davis, 2001). Segundo Neimeyer (2010) (2010), os indivíduos enlutados podem resolver a incongruência entre suas identidades até a perda e as novas identidades através do engajamento em um dos dois processos de construção de significados: a assimilação da experiência da perda através da reafirmação de suas crenças fundamentais ou a acomodação da perda por organização, aprofundamento ou expansão das mesmas. Neste segundo caso, os enlutados têm maior facilidade em enxergar crescimento pessoal e benefícios ocultos e se envolverem num enfrentamento por restauração (Stroebe & Schut, 1999). Independentemente de a pessoa enlutada seguir o primeiro ou o segundo processo, o objetivo é o restabelecimento de uma autonarrativa coerente e a resolução da incongruência entre a realidade da perda e o senso de significado de si.

Neimeyer, Baldwin & Gilles (2006) denominam “crescimento pós-traumático” a integração da perda que pressupõe uma reconstrução progressiva de si próprio associada à narrativa de uma vida transformada. Para Calhoun e Tedeschi (2001), o crescimento pós-traumático acontece quando há uma mudança positiva experienciada pelo indivíduo enlutado como resultado do enfrentamento da perda ou trauma. Segundo Mazorra (2009), “o crescimento pós-traumático está relacionado à resiliência; embora sejam conceitos distintos, o crescimento pós-traumático pode indicar que o enfrentamento se deu de forma resiliente.” (p. 52)

O crescimento pós-traumático é experimentado em três domínios: 1) self; 2) relacionamentos e 3) crescimento existencial e espiritual. Em relação à primeira área, as pessoas que sofrem uma grande perda podem se sentir vulneráveis e fragilizadas, porém, em muitos casos elas se percebem, depois de certo tempo, mais fortes e mais capazes. Calhoun e Tedeschi (2001) dão o exemplo da sua pesquisa com viúvas, quando uma delas, em seu relato, disse se sentir mais independente e mais auto-confiante, pois a perda de seu marido a obrigou a lidar com situações que antes não aconteciam. Um exemplo é que ela teve que aprender a dirigir. Segundo os autores, outros estudos com pessoas que tiveram outros tipos de perda também apresentaram os mesmos padrões. Uma grande porcentagem de pessoas enlutadas passa a se perceber como pessoas fortes simplesmente porque tiveram que ser capazes de seguir em frente, apesar da perda. (Calhoun e Tedeschi, 2001).

Em relação aos relacionamentos, pessoas enlutadas relatam que passam a se sentir mais conectadas com os outros e desenvolvem um profundo senso de empatia e habilidade de se relacionarem emocional e profundamente com os outros. As relações familiares passam a ser mais próximas. Para Calhoun e Tedeschi (2001), porém, nem sempre é assim. Algumas pessoas relatam a destruição de vínculos sociais.

Quanto ao item crescimento espiritual, as pessoas que passam por uma perda avassaladora, podem se sentir magoados por Deus por tê-las abandonado. Para outras pessoas que também estão enfrentando uma perda grande, a confrontação com as questões fundamentais leva a uma maior conscientização existencial e essa pode levar a uma vida religiosa ou espiritual. A natureza transformadora da perda pode ser vista como um processo por meio do qual as vidas das pessoas são imbuídas por um senso aprimorado de sentido e propósito (Calhoun e Tedeschi, 2001).

É importante ressaltar que a presença de crescimento pós-traumático não significa ausência de sofrimento e as pessoas que tiveram essa experiência após uma perda avassaladora, também relataram reconhecer os aspectos positivos e negativos dela. Calhoun e Tedeschi (2001) destacam também que embora algumas pessoas possam perceber suas perdas como “a melhor coisa que aconteceu em suas vidas” (p.161), isso não significa que tragédias e perdas são necessárias para o desenvolvimento de seres humanos.

os vários domínios de crescimento pós-traumático podem fundir-se em uma narrativa de vida revista que divide as coisas em “eu velho” e o “eu novo” ou “minha vida antes” e “minha vida desde então”. O trauma vem a ter o significado de um catalisador para a criação de uma nova identidade, sendo tanto a cisão quanto a ligação entre passado e presente. Esta integração tem um papel crucial na reabilitação após o trauma (Calhoun & Tedeschi, 2001, p. 165).

Davis (2001) divide o processo de construção de significados em dar sentido à perda e encontrar benefícios. Em sua pesquisa, o autor relata que aqueles enlutados que deram algum sentido à morte tipicamente indicavam que: 1) a morte era previsível de alguma maneira; 2) a morte era consistente com a perspectiva da vida dos enlutados e 3) as crenças religiosas ou espirituais forneciam significado. Aquelas pessoas que não encontraram nenhum sentido para a perda relataram que a morte foi desleal, injusta e aleatória. Em pesquisa

realizada com 157 pais enlutados, Keesse, Currier e Neimeyer (2008) relatam que pais que haviam construído pouco ou nenhum sentido para a morte dos filhos eram mais propensos a relatar maior intensidade de dor. Por outro lado, pais que conseguiram construir algum sentido para suas vidas após a perda de um filho relatam que cresceram como pessoas, embora isso não signifique ausência de dor ou estresse. O sentido atribuído à perda os ajuda a lidar mais eficazmente com suas dores e medos.

A busca de sentido é um fator comum no processo de luto. Quando as perdas são prematuras, súbitas ou violentas, o assalto ao “mundo presumido” de um indivíduo pode ser especialmente severo e prolongado, necessitando mais ainda do encontro de sentido para aquela perda e para a vida que segue (Parkes, 2006). Numa perspectiva construtivista, o trabalho de luto pressupõe a elaboração de estratégias a fim de integrar significativamente a perda de uma pessoa amada.

O encontro de benefícios, segundo Davis (2001), pode se dar em três categorias: 1) levar a um crescimento pessoal; 2) um ganho de perspectiva e 3) fortalecimento das relações. Há bastante dificuldade em se compreender o encontro de benefícios em consequência da perda de alguém amado. Pais enlutados, por exemplo, geralmente relatam que a perda de seu filho foi a pior coisa que poderia ter acontecido a eles. Segundo Frantz, Farrell & Trolley (2001) há pouca discussão no que se refere à dor, às dificuldades e os efeitos negativos de se perder alguém amado, enquanto que tem sido largamente ignorado a observação de que o sofrimento, aparentemente paradoxal, produz resultados positivos, embora não diminuam a dor pela perda de uma pessoa amada.

Milo (2001) investigou o processo de luto de 8 mulheres que tinham perdido seus filhos e seus resultados foram que a maioria das mães tinha conseguido encontrar aspectos positivos na vida, mesmo a partir de uma morte tão devastadora. Elas continuavam capazes de continuar percebendo o mundo como benevolente e significativo, destacando aspectos positivos. Além disso, essa experiência tinha tido o poder de mudar completamente a sua identidade, visão do mundo, relacionamentos, espiritualidade e prioridades para melhor. Outro resultado interessante de sua pesquisa é que as mães relataram ter usado o humor como uma poderosa estratégia de enfrentamento da perda. Cabe ressaltar que as oito mães do estudo participavam de um grupo de mães enlutadas, onde a autora

do estudo era a facilitadora. Era um grupo que se reuniu duas vezes por mês durante três meses para discutir suas experiências comuns

Outra pesquisa realizada por Frantz, Farrell & Trolley (2001), entre os anos de 1989 e 1996, entrevistou 397 adultos que tinham perdido alguém que amavam aproximadamente há 1 ano da data da entrevista. Os pesquisadores faziam quatro perguntas: 1) Apesar da tragédia da morte, existe algo positivo ou bom que tenha surgido como resultado da morte?; 2) Qual foi a principal coisa que você aprendeu com essa experiência?; 3) Existem maneiras nas quais você agora é uma pessoa diferente do que antes? e 4) Desde que a pessoa que você amava faleceu, o que você tem feito por você que tem te ajudado mais ?

Os resultados dessa pesquisa são interessantes e importantes para futuras investigações sobre o tema. Somente 16% das pessoas disseram não perceberem nada positivo como resultado da morte da pessoa amada, enquanto que 84% responderam que sim. Os três principais aspectos positivos percebidos pelas pessoas foram: a família tinha ficado mais próxima; as pessoas passaram a apreciar mais a vida e passaram a ter uma melhor perspectiva da vida e as pessoas se tornaram mais fortes e mais independentes. 98% das pessoas entrevistadas disseram ter aprendido alguma coisa com a experiência da perda ao responderem a segunda pergunta. Os três principais resultados foram que as pessoas passaram a cheirar mais as rosas, dizer às pessoas que elas as amam e viver o momento. Além disso, aprenderam que a morte pode acontecer a qualquer momento, que a vida é curta e que vamos todos morrer. Por último, as pessoas se sentiam mais fortes e independentes. Respondendo à terceira pergunta, 85% dos participantes disseram que eles mudaram como resultado da experiência da perda. Eles relataram que se sentiam mais maduros, mais auto-confiantes, independentes e fortes, passaram a viver o presente, apreciar a vida e tornaram-se pessoas mais compassíveis e compreensivas. Somente 15% dos participantes disseram não se sentirem diferentes. Em relação à última pergunta, existiu uma variedade enorme de respostas e o importante para ressaltar é que 96% das pessoas relataram que têm feito alguma coisa para ajudarem a si próprios. Apesar do pesar pela perda, elas não haviam sucumbido ao papel de vítimas.

Em sua pesquisa, Currier, Holland e Neimeyer (2009) concluem que os resultados apontam que as suposições de si próprio e do mundo que os indivíduos constroem durante a sua vida são fundamentais na adaptação ao luto. Possuir um

significado negativo sobre si próprio e sobre o mundo caracteriza um fator de risco na adaptação do luto. Para alguém que tem desenvolvido uma visão negativa de si, a perda de alguém significativo pode ser entendida como se ele ou ela seja maldito ou não digno ou merecedor de ter aquela relação.

É muito importante a maneira como os enlutados contam suas histórias de perdas, e a cultura onde estão inseridos funciona como um elemento-chave na maneira como vão expressá-lo. É a cultura que fornece os códigos disponíveis para expressão de sentimentos e regulação de comportamento. As crenças culturais que organizam o meio em que o indivíduo vive, o modo como os outros olham suas feridas e delas lhes falam estruturam as respostas e dão forma ao acontecimento. Cyrulnik (2009) denomina “neodesenvolvimento” a reconfiguração da vida após um trauma pela qual a pessoa reorganiza sua vida e aprende a viver de outro modo. Quando um indivíduo sofre um trauma, há duas possibilidades: uma é permanecer imerso na tragédia e a outra é, através da representação, a possibilidade de uma nova vida em que aquele acontecimento traumático é o eixo.

Em se tratando de resiliência, alguns aspectos são importantes. Desastres naturais são mais facilmente assimilados e, por isso, as pessoas envolvidas neles têm mais facilidade de atribuir-lhes significados. Outro aspecto importante é que o desenvolvimento e a história do sujeito antes do desastre dão a um mesmo acontecimento um peso menor ou maior. Um terceiro aspecto seria que a organização da ajuda depois de um trauma pode impulsionar um processo de resiliência ou bloqueá-lo. Esses dois últimos aspectos vão estruturar o trauma e, dependendo do modo como isso ocorre, pode-se prever o aparecimento de distúrbios ou o estabelecimento de um novo estilo de vida.

Dessa maneira, na visão de Cyrulnik (2009), “o trauma torna-se um novo organizador do eu.” (p. 34). Quando ocorre uma tragédia com alguém, há uma “violação cataclísmica” que emerge e invade a vida do sujeito envolvido. A surpresa de um evento inesperado que causa sofrimento intenso desestrutura o sujeito e lança-o em uma direção para a qual ele não queria ir. No esquema de Cyrulnik (2009), esse processo se apresentaria assim: acontecimento que rompe a bolha protetora → desorganização do mundo → confusão → sofrimento → dar sentido à violação → reconstituição da vida.

Durante toda a vida, seres humanos lidam com a separação de pessoas amadas. Desde o bebê que se separa da mãe ao adolescente que vai morar fora, as pessoas têm que reorganizar o tempo todo seu mundo presumido. O grande desafio que se coloca no processo de luto é essa integração de um mundo novo sem aquela pessoa, reencontrando sentido num mundo que parecia haver perdido todo o seu significado sem ela. Segundo Parkes (2009), “o teste mais árduo de um relacionamento de amor pode muito bem estar no sucesso que obtemos ao sobreviver à morte daqueles que amamos” (p. 48).

2.1.1

A religião/espiritualidade e a construção de significados

A religião influencia a vida cotidiana dos indivíduos, através de suas experiências, seus objetivos finais, seus valores e atitudes, bem como sua dinâmica familiar. Para muitos indivíduos, religião ou espiritualidade estão na base de sua abordagem da vida e formam o sistema de significados com o qual experimentam e compreendem o mundo e operam sua vida diária, fazendo com que interpretem o Universo como bom, salvo, justo, coerente e controlável. Quando se deparam com uma perda de alguém que amam, esse sistema de significados é acionado e influencia suas respostas.

Muitas tradições fornecem perspectivas em relação ao evento da morte, como a percepção da perda como uma ilusão ou uma etapa necessária em direção a um futuro glorioso. Outras asseguram possibilidades de vida eterna e o reencontro com o ser amado depois que o enlutado morrer. A crença numa alma que é separada do corpo e continua depois da morte do corpo físico também permite a possibilidade de permanecer em contato com o morto.

Além de fornecer interpretações sobre a morte, diversas perspectivas religiosas e espirituais oferecem recursos para compreender e lidar com perdas que englobam suporte social de pastores, padres, congregações e muitos rituais que assistem o enlutado no seu processo de enlutamento. “Através desses recursos, os enlutados encontram apoio e sentem-se confortados e lidam com seu pesar através de meios que os levem a achar a paz, aceitar e retornar para suas vidas diárias” (Park e Halifax, 2011, p.359).

Em pesquisa com 138 pais que haviam perdido seus filhos adolescentes e adultos por acidente, homicídio ou suicídio, Murphy e Johnson (2003) apontaram que, 12 meses após a morte, somente 12 % da amostra tinham achado algum sentido na morte do filho. Sessenta meses depois, 57% já teriam achado sentido, enquanto 43% ainda não. Também apontaram que os maiores indicadores que ajudaram na busca de sentido para a maioria dos pais foi o uso da religião e a presença em grupos de apoio. Pais que tinham achado algum sentido nas mortes de seus filhos relataram índices mais baixos de estresse, maior satisfação conjugal e melhor saúde física do que os outros que não tinham encontrado. Para Neimeyer (1998), “a reconstrução de significado é um processo dinâmico que ocorre dentro de três sistemas interdependentes e alinhados, que correspondem ao *self*, à família e à sociedade respectivamente.” (p. 97)

Park (2005) e Park e Halifax (2011) corroboram os dados encontrados na pesquisa de Murphy e Johnson (2003), citada acima, e confirmam que pessoas enlutadas, geralmente, relatam que a religião ou a espiritualidade foram de grande ajuda e até mesmo essenciais para atravessarem o processo de luto. Esses autores defendem a concepção de que a religião funciona como um sistema de significado que influencia a construção de significados, fundamental no enfrentamento do luto, e mostram, em seus trabalhos, como esse sistema influencia o bem-estar quando um indivíduo se depara com situações estressantes. Pargament (1997 apud Park, 2005) define religião ou espiritualidade como "uma busca de significância de formas relacionadas ao sagrado [...], fundamental para os sistemas de significado de muitas pessoas, apesar de sua centralidade variar muito de indivíduo para indivíduo” (p. 32)

A religião é utilizada como importante recurso no enfrentamento do luto por aqueles indivíduos para os quais ela é um aspecto presente no seu sistema de crenças no que concerne à compreensão de si e do mundo. Além desse fator, a natureza do evento também determina a possibilidade de envolvimento religioso no enfrentamento da perda. Quanto mais estressante é um evento e quando o mesmo não é passível de ser resolvido, como doença ou morte, mais os indivíduos utilizarão o recurso religioso. É nestas situações que a religião pode ter seu maior impacto, ajudando a restaurar crenças como a de que o mundo é seguro, previsível, justo e controlável ou que não há, talvez, um Deus benevolente no comando de tudo (Park, 2005).

Segundo Park (2005), a religião pode fornecer significados para uma situação dolorosa através de dois caminhos: 1) ajudando o indivíduo a ver os aspectos positivos que advêm da situação e 2) proporcionar um meio para fazer ressignificações mais positivas sobre o evento. Esse último item é muito importante, no sentido de envolver uma interpretação mais positiva da situação dolorosa e identificar os benefícios que podem resultar dela. Por exemplo, muitas vezes as pessoas vêem o evento estressante como a vontade de um Deus amoroso ou proposital, mesmo que seja um Deus que é inescrutável e além da compreensão humana. Ressignificações podem envolver ver o evento como uma oportunidade espiritual, como resultado de um Deus punitivo, ou como o resultado da pecaminosidade humana.

A pesquisa de Park (2005) com universitários que haviam perdido entes queridos descobriu que, muitos deles relataram se sentirem mais perto a Deus, mais seguros em sua fé e mais religiosos e mais participativos em suas comunidades religiosas. Em pesquisa realizada por Milo (1997) com oito mães enlutadas, seis delas sentiram que sua espiritualidade tinha crescido em direção a uma maior confiança nos planos ou conhecimento de um ser superior e um relacionamento mais pessoal com seu deus. A maioria das mães também passou a compreender que o significado do mundo é determinado por uma força superior, que pode ser Deus ou alguma outra coisa, como karma e que o que aconteceu a elas no passado e aconteceria no futuro tem um propósito.

Embora respostas ao luto possam ser influenciadas pela religião ou pela espiritualidade, ainda há pouca clareza em trabalhos acadêmicos em certificar se elas, realmente, auxiliam o processo de enfrentamento do luto do enlutado. Pesquisas têm demonstrado muitas atribuições positivas da religião/espiritualidade no final da vida de pacientes terminais e durante eventos estressantes. Em pesquisa realizada com idosos viúvos, Pearce, Chen, Silverman, Kasl, Rosenheck e Prigerson (2002) encontraram níveis mais elevados de enfrentamento do luto em pessoas que contavam com a religião ou espiritualidade. A maior utilização do enfrentamento religioso foi associada à saúde física melhorada.

2.2

A continuidade do vínculo com o morto

Novas perspectivas teóricas rejeitam a ideia de quebrar laços com o falecido como um meio de resolver a dor após a perda de alguém querido, o que significava, nos modelos tradicionais de luto, a resolução do mesmo. Ao invés disso, essas novas perspectivas defendem a ideia da possibilidade da continuação do vínculo com a pessoa falecida como parte integrante de uma adaptação bem-sucedida ao processo de luto.

Klass e Walter (2001) defendem a concepção de que a interação continuada com o morto é um padrão de comportamento muito mais comum nas sociedades ocidentais do que se imagina, embora a cultura ocidental ainda não tenha uma estrutura adequada que comporte a integração do morto na vida diária dos enlutados. Nas sociedades modernas ocidentais, os mortos não são incluídos nas conversas do dia-a-dia. Neste caso, percebe-se que o vínculo com o morto se dá apenas internamente nos indivíduos enlutados.

Até recentemente, o vínculo com o morto era encarado como uma indicação do comportamento de busca, presente no processo de luto, como parte da não aceitação da morte. A partir dos anos 80, vários estudos passaram a abordar o tema da continuidade do vínculo, entre eles se destacam o de Walter, em 1994, e o de Klass, Silverman e Nickman, em 1996. Esses autores colocaram em questão a concepção que dominou todo o séc. XX na área de luto: um vínculo contínuo com uma pessoa falecida é indicativo de patologia. Porém, é preciso perceber de que maneira se dá a integração deste vínculo na vida do enlutado e como se dão as mudanças do mesmo no decorrer do tempo.

O conceito de *continuing bonds* (laços contínuos) não é inteiramente novo. Já tinha sido observado que viúvas mantinham uma ligação afetiva com os parceiros mortos após vários anos da morte e isso não parecia indicar a presença de alguma disfuncionalidade; ao contrário, auxiliou bastante o processo de luto e a reorganização da vida, possibilitando o “seguir em frente” (Worden, 2009).

Em artigo de 2006, Klass teve a oportunidade de esclarecer a questão que ele e seus colegas apresentaram no artigo de 1996 sobre a questão dos laços contínuos. Ele diz que foi mal interpretado e que a manutenção do vínculo com o falecido não é garantia de um ajustamento saudável durante o processo de luto e

que o critério para definir se um vínculo interpessoal é saudável é o mesmo entre vivos ou entre vivos e mortos. Tudo vai depender do tipo de vinculação estabelecida entre a pessoa enlutada e o falecido. Com a difusão de seu artigo, muitos médicos e leigos confundiram uma descrição – manter os laços com o falecido – com uma prescrição pela qual seria imprescindível manter os laços com o falecido.

Antes mesmo da publicação desse artigo, Klass (1993) já havia desenvolvido um estudo de 10 anos com pais que frequentavam um grupo de ajuda a pessoas enlutadas. Nessa pesquisa, verificou que os pais mantinham vínculos com seus filhos falecidos e que estes se tornaram focos centrais de suas vidas. Através da partilha de recordações e memórias de seus filhos nesses grupos, os pais iam se tornando capazes de reconstruir as relações com os filhos mortos dentro de seu mundo interno e social, o que contribui, assim, para um processo de luto mais saudável.

Walter (2007) faz um estudo sobre a maneira de lidar com os mortos nas sociedades tradicionais, modernas e pós-modernas. Nas tradicionais, as comunidades eram pequenas e coesas e todos conheciam o morto. Assim, quando morria alguém, toda a comunidade ficava enlutada e não apenas o grupo familiar do morto. A fragmentação social das sociedades modernas provocou o surgimento de relações sociais também fragmentadas, em que o enlutado tornou-se individualizado e cercado de pessoas que nunca conheceram o morto e não compartilhavam de sua dor. Nas sociedades pós-modernas há o advento dos grupos de ajuda, que se caracterizam por pessoas estranhas que se reúnem para falar sobre o mesmo tipo de perda.

Para Walter (2007), isso se deu porque, nestas sociedades, os enlutados não eram mais estimulados a falar sobre seus mortos nas conversações diárias. Isso se tornava mais grave quando a morte era de uma criança, que passou a ser rara no séc. XX nas sociedades ocidentais. Somente nos grupos de ajuda os pais enlutados eram encorajados a falar sobre seus filhos e criar rituais que evocassem sua presença. Nestes grupos, a criança morta continuava a ter uma existência que é negada pelo resto da sociedade.

Talbot (2002) verificou que a conexão com os filhos mortos era fator de cura para muitas mães. As mães enlutadas utilizavam várias atividades para preservar a memória dos filhos, escrevendo suas biografias, compondo poesias, ou

até realizando rituais, como acender velas ou proferir orações falando seus nomes. O comportamento de cemitério é descrito por Klass, Silverman e Nickman (1996) como um lugar para recuperar, cultivar e continuar o relacionamento com o morto.

Marwitt e Klass (1995) afirmam que pessoas mortas podem cumprir quatro papéis importantes para a vida de quem fica: como um modelo a ser seguido; como alguém com quem os sobreviventes podem redefinir seus valores pessoais e prioridades; como um guia e mentor e como uma pessoa significativa cujas visões de mundo continuam a ter influência.

Porém, o que se percebe em estudos e pesquisas é que os pais enlutados não encontram sempre, em sua família e em sua rede social, pessoas dispostas a ouvi-los sobre seus filhos mortos, prejudicando, assim, a possibilidade da continuação do vínculo com o filho e, por consequência, o processo de luto. O estudo de Dawson (2000) destaca a solidão experimentada por esses pais e a dificuldade de falar sobre seus filhos mortos com outros pais que não tiveram esse mesmo tipo de perda. Conversar com pessoas que conheceram o morto, principalmente quando partes da vida do morto são desconhecidas, implica num esforço de completar a identidade da pessoa morta, escrevendo um último capítulo de sua biografia e isso pode acontecer, por exemplo, durante o processo de luto de pais de adolescentes ao compartilhar histórias de seus filhos com seus amigos adolescentes (Klass e Walter, 2001).

Autores contemporâneos (Murphy & Johnson, 2003; Keesse, Currier & Neimeyer, 2008; Woodgate, 2003; Kovacs, 2008) têm enfatizado que a reorganização construtiva do vínculo com a pessoa falecida pode ser alcançada pela internalização da pessoa perdida como uma extensão de si próprio, melhorando assim a manutenção afetiva, valorizando o legado do indivíduo e cultivando um senso de presença reconfortante da figura perdida.

A morte de alguém que se ama tem sido descrita como um assalto no sistema de significados individuais que afeta vários aspectos centrais da história de vida do enlutado. Essas perturbações exigem um processo ativo mental para restabelecer significados dentro da nova vida do enlutado. O quanto uma continuidade do vínculo será bem adaptada ou não vai depender se isso é acompanhado da reafirmação ou construção de significados seguidos à perda ou

de uma incapacidade de dar sentido ao perder alguém amado a quem se continua altamente ligado.

Em relação à perda de um filho, esse tema da continuidade do vínculo com o filho falecido é bastante complexo. Quando Worden (1998) escreveu a primeira edição de seu livro, no qual listava as quatro tarefas para o desenvolvimento de um luto saudável, a quarta tarefa se referia à retirada da energia emocional em relação à pessoa que faleceu e ao reinvestimento em outro relacionamento. Essa concepção sofreu muitas críticas e, segundo ele, foi mal-compreendida, o que fez que o autor a reformulasse para *reposicionamento em termos emocionais da pessoa que faleceu e continuação da vida*.

Rando (1986b) foi uma das autoras que criticou essa ideia de reinvestimento em outro relacionamento, já que o modelo de Worden se baseava no luto conjugal. Para ela, reinvestir em outro relacionamento, quando se trata da morte de um filho, seria impossível, já que, ao contrário das viúvas que podem se casar novamente, um filho é insubstituível.

Worden (1998) afirma que a retirada da energia emocional passaria a ser, no luto parental, uma realocização que consiste em continuar a estar em contato com os pensamentos e lembranças associadas ao filho falecido. Além disso, num processo de luto saudável, essa realocização deve ser realizada de forma a permitir que as vidas dos pais continuem após uma perda tão significativa.

Field e Wogrin (2011) nos chamam atenção para a diferença que existe entre desistir do objetivo de restabelecer o contato físico com o morto e o abandono da ligação com ele. Esses autores defendem o benefício da permanência de uma conexão simbólica com o morto através da memória e da imaginação, pelas quais o vínculo é ativado. Em muitos casos, quando a ligação com a pessoa falecida é reorganizada com sucesso, ela pode servir como uma base segura, como uma presença de fundo na vida do enlutado na orientação para uma nova vida, tomando de empréstimo suas ideias, valores, ou seja, sendo uma fonte de inspiração e um guia.

De acordo com a Teoria de Apego, embora a necessidade de apoio e segurança fique mais clara na infância, os indivíduos adultos nunca superam essa necessidade em seus relacionamentos. Através dos laços afetivos construídos com figuras significativas, ao longo do ciclo de vida, a experiência de sentir-se seguro vai sendo atendida. Quando há a perda de uma figura significativa, a sensação de

insegurança aflora e, neste caso, a continuação do vínculo com aquela figura amada serve, pelo menos em parte, para restabelecer uma sensação de segurança perdida (Field & Wogrin, 2011).

2.3

Resiliência

Resiliência é o termo usado para descrever a capacidade que o indivíduo tem de superar grandes traumas e se fortalecer a partir deles. Walsh (2005) a define como “um processo ativo” que não se confunde com invulnerabilidade, nem com autossuficiência. A resiliência refere-se à possibilidade de reescrever a história ou o trauma vivido.

O termo resiliência é uma palavra que vem do inglês e tem origem na Física, expressando a qualidade de certos materiais ao resistirem a impactos. O conceito de resiliência surgiu de uma experiência da psicóloga americana Emmy Werner, que acompanhou, durante 30 anos, 200 crianças havaianas pobres que eram consideradas vulneráveis no mais alto grau, o que implicava um prognóstico de evolução psicossocial muito baixo. Ao fim de sua pesquisa, concluiu que 70 destas crianças tinham alcançado uma vida plena de sentido (*meaningful life*) e foi a estas que ela denominou resilientes.

Indivíduos resilientes são aqueles que conseguem resistir e adaptar-se de forma mais satisfatória do que outros às adversidades da vida. Eles podem ser crianças, adultos ou famílias como um todo. Não só enfrentam suas dificuldades como passam a construir sua existência de forma mais satisfatória, enxergando os benefícios da situação. Segundo Marrone (2001), a resiliência seria a capacidade que um indivíduo tem de manter suas habilidades adaptativas e utilizar recursos internos de maneira competente diante dos problemas evolutivos das distintas etapas do ciclo vital e das adversidades da vida. Esse processo envolve a transformação de cada um para a integração da vivência.

A resiliência se revela em uma situação de crise e, por isso, pode ser tanto um risco para a saúde mental dos enlutados como uma oportunidade de crescimento no qual o indivíduo pode descobrir recursos que nem sabia que possuía e incluí-los em seu novo modelo operativo interno do *self*. Segundo Walsh (1998), pessoas resilientes seriam aquelas capazes de reconhecer os

problemas e limitações a enfrentar, comunicá-los aberta e claramente, registrar recursos pessoais e coletivos existentes, organizar e reorganizar as estratégias e metodologias tantas vezes quanto necessário, revisando e avaliando perdas e ganhos.

Tem havido uma mudança no olhar sobre os estudos de luto. Antes focados num modelo de déficit, no qual a atenção estava voltada para as dificuldades enfrentadas pelos enlutados, hoje se faz presente um modelo baseado nos pontos fortes e na resiliência dos enlutados, na crença de que indivíduos e famílias têm muitas capacidades e habilidades que lhes permitem responder à perda interpessoal e emergir da experiência transformados (Greeff, Vansteenwegen & Herbiest, 2011). Nesta perspectiva resiliente, o olhar se concentra nos recursos e estratégias de enfrentamento, competências e resistência que os enlutados possuem para se recuperarem de um desastre ou de uma situação de crise, aproveitando-os como oportunidade de crescimento, para, posteriormente, poderem investir em novos objetos afetivos e seguirem em frente.

Nos estudos e pesquisas contemporâneas de luto, alguns aspectos são denominados fatores de risco e proteção, sendo os de proteção substituídos, muitas vezes, pelo termo resiliência. Os fatores de proteção seriam aqueles que facilitam que os recursos individuais de enfrentamento sejam ativados, contribuindo assim para a resiliência, enquanto que os de risco seriam condições que dificultariam a elaboração do luto. Segundo Mazorra (2008), os principais fatores de proteção e de risco que podem complicar o processo de luto são: personalidade do enlutado e a presença de transtornos psiquiátricos e abuso de substâncias, relação com o falecido – tipo de relação, características da relação, a presença do vínculo contínuo com o falecido, dinâmica familiar, circunstâncias da morte; rede de suporte disponível, luto não reconhecido e não-autorizado.

O suporte social é um dos maiores recursos e funciona também como fator de proteção e de recuperação. Laakso e Paunonen-Ilmonen (2002) distinguem as redes sociais entre formais – programas, serviços e organizações – e informais – família, amigos e vizinhança. O apoio oferecido pela rede social desempenha um papel crucial na adaptação bem-sucedida depois de uma perda grave. Em oposição a isso, os mesmos autores também apresentam relatos de mães que disseram experimentar atitudes negativas de algumas pessoas. Muitos amigos e conhecidos

não conseguem encarar o pesar de uma mãe enlutada e falar sobre a morte da criança.

Outro achado interessante na pesquisa dessas autoras foi o relato de mães que disseram que o suporte emocional mais positivo referiu-se à disponibilidade de algumas pessoas próximas em ouvi-las inúmeras vezes falar sobre a morte dos filhos e a experiência de luto. Para essas mães, falar sobre a morte dos filhos é uma das melhores maneiras de prosseguir com o processo de luto. O apoio de grupos e de mães que passaram pelas mesmas perdas também foi apontado como de grande ajuda na recuperação após a perda. Dentre as pessoas mais próximas e mais importantes no processo de luto dessas mães foram apontados o cônjuge e o filho sobrevivente. Nessa pesquisa, observou-se que os cônjuges tornaram-se mais próximos. Segundo essas mulheres, a habilidade de seus cônjuges em rever a morte do filho foi de grande importância também, já que elas tinham maior necessidade de conversar e rever o evento do que eles.

Cyrułnik (2009) diz que a resiliência sofre três pressões:

- 1) A estrutura do acontecimento traumatizante participa da significação da ferida;
- 2) O desenvolvimento e a história do sujeito antes do desastre dão a um mesmo acontecimento um peso maior ou menor. A experiência passada deixou no cérebro uma marca que lhe ensinou um tipo de reação;
- 3) A organização da ajuda depois de um trauma pode impulsionar um processo de resiliência ou bloqueá-lo.

O autor aponta a importância de um tempo necessário após um trauma para o indivíduo enlutado ressignificar sua experiência, “uma espécie de filme interior”, em que ele valida ou não seu apoio afetivo e social, verificando as crenças culturais, o modo como os outros passam a enxergá-lo (p. 37).

2.3.1

Resiliência Familiar

Em extensa pesquisa sobre o conceito de resiliência, Yunes (2001) defende a ideia de que o conceito de resiliência em família vem apontar os pontos fortes e os aspectos sadios da mesma, ao invés de destacar seus pontos fracos e desajustes.

O conceito de resiliência familiar seria a capacidade que uma família possui para reagir às adversidades e vem sendo bastante pesquisado por Walsh (1998). Esta autora a define como “[...] a capacidade de se renascer da adversidade fortalecido e com mais recursos. É um processo ativo de resistência, reestruturação e crescimento em resposta à crise e ao desafio” (p. 4).

Para Walsh (1998), é o sistema de crenças que uma família possui que vai capacitá-la a atribuir significados às situações de crise. As crenças chave de uma família envolvem a habilidade de construir significados à adversidade, visão positiva, afirmação de forças e possibilidades e crenças transcendentais. A autora ainda divide as crenças em facilitadoras, quando aumentam as opções para a resolução de problemas, cura e crescimento ou dificultadoras, quando restringem as opções e perpetuam os problemas.

Ravazzola (2005), terapeuta familiar argentina, fala de resiliências familiares e acrescenta que traços individuais podem ser observados em famílias que superam adversidades, tais como a capacidade de contar suas histórias com traços de humor, fazendo os outros rirem, a capacidade de fantasiar, que não se confunde com iludir-se ou fazer de conta, mas cultivar sonhos e esperanças ou imaginar situações, a capacidade de “des-culpar”, que seria não procurar um culpado para aquela adversidade e, por último, a construção de uma narrativa empática, apontando para a melhora e recuperação da saúde emocional.

A morte de alguém significativo exige da família o uso dos recursos disponíveis e estratégias de enfrentamento dessa situação de crise. Em sua pesquisa sobre os indicadores de resiliência em famílias após a perda de uma criança, Greeff, Vansteenwegen e Herbiest (2011) discutem as diferenças entre as formas de enfrentamento e sobrevivência à perda das famílias estudadas no que se refere à presença de fatores de proteção e de risco. Os fatores de proteção ou recuperação, como eles denominam, servem como “amortecedores” contra a possibilidade de influência dos fatores de risco e aumentam a habilidade da família em suportar a perda, favorecendo a restauração do funcionamento familiar.

Entre os resultados de sua pesquisa, Greeff, Vansteenwegen e Herbiest (2011) consideraram a correlação entre adaptação da família e a visão da crise um desafio como o indicador mais forte de resiliência, seguido do compromisso com a família e do sentimento de controle sobre os eventos da vida. O suporte de

amigos, família, vizinhos, profissionais e programas de assistência também foram apontados como cruciais na adaptação da família à perda. A busca por apoio religioso e espiritual, incluindo visitas à sepultura, idas à igreja, a crença em Deus, a música, o poder de cura da natureza, foi indicada como a mais importante estratégia de enfrentamento externo. A espiritualidade seria, ao mesmo tempo, um fator de proteção e de recuperação. Ela se mostrou um elemento central na busca de sentido e esperança depois da perda.

O estudo de Greeff, Vansteenwegen e Herbiest (2011) indica que as qualidades resilientes seriam:

- Pontos fortes familiares – compromisso com a família, visão da crise como desafio e crenças de que eles têm o controle sobre os eventos da vida;
- Experimentar o suporte de amigos, família, companheiros de sofrimento, de profissionais e de programas de apoio;
- Redefinição da situação de crise;
- Fazer uso do suporte social de amigos e família como estratégia de enfrentamento.

Para Patterson (2002), o processo de construção de significados é fundamental para a resiliência familiar e depende da interação do grupo em si, da relação com a comunidade e com outras famílias que experimentam situações semelhantes. Através da interação entre seus membros, a família constrói seus significados, que são diferentes dos que são construídos por cada um de seus membros separadamente. Segundo o autor, é fundamental que exista essa interação para que se possa construir um significado coletivo, facilitando, assim, o processo de comunicação na família. No próximo capítulo, apresentaremos o luto dos pais, abordando as questões específicas que envolvem a perda de um filho.

CAPÍTULO 3

O LUTO DOS PAIS

“Oh, pedaço de mim
Oh, metade arrancada de mim
Leva o vulto teu
Que a saudade é o revés de um parto
A saudade é arrumar o quarto
Do filho que já morreu”
Chico Buarque. Pedaço de mim

Nesse capítulo, apresentaremos as características específicas do processo de luto dos pais que perderam filhos adultos. Além de apresentarmos as consequências dessa perda no relacionamento do casal, também discutiremos as diferenças do processo de luto entre pais e mães e o impacto dessa perda no relacionamento familiar. Para introduzir essa discussão, abordaremos o significado da morte em nossa sociedade, assim como os diferentes significados da morte de uma criança ou de um filho no decorrer da história. Principalmente no que se refere à morte de filhos, verificamos que os papéis socialmente atribuídos a pais e mães são construções históricas que permeiam as relações humanas, determinando comportamentos e atitudes dos atores envolvidos. O lugar da criança ou do filho dentro do sistema familiar e social também sofre transformações, que determinam, em cada período histórico, a forma pela qual os pais se relacionam com seu filho, como se vinculam a ele, assim como seus sentimentos e suas reações diante da morte do mesmo.

3.1

A morte na sociedade brasileira

Podemos constatar que, no Brasil urbano, a partir do final do século XX, a morte tornou-se um tabu; passou a ser controlada por um saber médico e passou a acontecer, em geral, em hospitais, longe do dia-a-dia das pessoas. Áries (2003) denominou interdita a essa morte, que passa a ser encarada como vergonha ou fracasso pessoal ou institucional. Segundo este autor, três temas têm dominado as principais mudanças perante a morte nas sociedades industrializadas a partir da

Segunda Guerra Mundial: a espoliação – desvio do direito daquele que está a morrer – do moribundo, a simplificação do ritual funerário e a recusa ao luto. Na morte interdita, as expressões públicas de dor e de pesar são abolidas. Os rituais também se tornam mais discretos e em menor número. Mantém-se a missa de sétimo dia e de um ano de morte. Os cultos de corpo presente foram abandonados, assim como o cortejo fúnebre.

O séc. XIX é fundamental para entender as mudanças que ocorreram nas atitudes em relação à morte no Brasil. Até o séc. XIX, a morte era uma espécie de passagem entre a vida física e a vida atemporal, regada de rituais e crenças religiosas, com o objetivo de garantir ao moribundo um lugar na vida eterna. Além disso, se faz presente

[...] uma rede de relações complexas entre o moribundo, os que o sobrevivem, sobretudo os parentes e amigos próximos, entidades como a Igreja, intermediária fundamental entre os vivos, os mortos e a eternidade, e o sobrenatural, com toda a sua rica hierarquia e estratificação (Koury, 2003, p. 58).

Essa noção da morte que envolvia familiares, amigos, conhecidos e desconhecidos na preparação para ajudar o moribundo a atingir a vida eterna se prolonga por todo o século XIX na cultura brasileira.

A doença era um aviso de que a pessoa tinha chegado ao momento de se preparar para a morte e esse era um projeto que envolvia todos da comunidade e não só o moribundo. A morte não era repentina e nem acontecia solitariamente, podendo ser pensada como fruto de uma sociedade relacional e pouco individualista. A morte súbita, por outro lado, era temida por todos, já que não dava tempo de as pessoas se prepararem a fim de alcançar a vida eterna.

O preparar-se para a morte era, também, um reparar ações e omissões realizadas ao longo de uma vida, bem como a realização de um inventário de seus esteios, bens e afetos conquistados no decorrer de seu percurso. [...] O cenário por onde de movimentava a morte representava, neste período, sobretudo, uma manifestação social. Era o cenário da morte domesticada (Koury, 2003, p. 63).

A partir da segunda metade do séc. XIX, o discurso higienista ganha destaque e a doença passa a ser encarada como ameaça de morte de um para outros. A morte, assim, deixa de ser social para ser uma questão sanitária: deve-se

evitar o contato do moribundo com amigos, familiares e a comunidade em geral.

Dessa maneira, a morte:

Deixa de ser um elemento natural de um ciclo de vida e começa a ser considerada como algo anormal, como um objeto não solucionado pela tecnologia médica do momento. Inicia-se, deste modo, o longo processo em que a morte começa a ser negada e vista como um constrangimento social pelo homem urbano no Brasil (Koury, 2003, p. 66).

Koury (2003) faz uma ampla análise das atitudes e comportamentos da sociedade contemporânea brasileira a partir do séc. XX. Para esse autor, os anos 50 são fundamentais para se compreender a grande mudança que ocorreu na sociedade em termos da maneira como o indivíduo se comporta e sente. Devido a um processo brasileiro de modernização, a população brasileira deixa de ser rural e passa a concentrar-se nos grandes centros urbanos. Isso faz com que a população rural abandone antigos hábitos, por não serem considerados urbanos. As práticas relacionais são abandonadas porque eram consideradas interioranas e entra em cena o sentimento de vergonha, que passa a moldar os costumes e práticas da sociedade brasileira, produzindo a busca de individualidades dos sujeitos. A família extensa também diminui de tamanho, sendo reduzida a pais e filhos. A vida torna-se acelerada, impondo às pessoas um ritmo de vida intenso, no qual não há lugar para atenção aos sentimentos alheios e a expressão pública de sentimentos passa a incomodar.

No processo contemporâneo de interdição da morte, [...], a morte parece ter-se tornado um tabu, uma coisa inominável, na qual não se deve falar em público nem tampouco obrigar os outros a fazê-lo. A morte parece ter se tornado o principal interdito do século XX. (Koury, 2003, p. 55)

Esse processo de individualização das relações sociais e das formas de agir e pensar individuais continua em franco desenvolvimento no Brasil, causando sentimentos de ansiedade e insegurança nas relações sociais e individuais. Em sua pesquisa, realizada com 1.304 indivíduos que respondiam acerca de como deveria ser o comportamento de uma pessoa que sofreu uma perda, Koury (2003) aponta que 77.60% responderam “ser discreto”. Em outra pergunta, sobre qual deveria ser a atitude das pessoas em relação a uma outra que sofre uma perda, 72.1% responderam “não importunar”, enquanto somente 18.7 % responderam “dar

apoio”. Koury assinala que as respostas dos entrevistados corroboram o conceito denominado “atitude *blasé*”, que expressa “leve indiferença no olhar e no gestual do homem citadino na metrópole contemporânea e o processo de multidão e anonimato em que parece emergir a afirmação da individualidade no momento de consolidação do capitalismo” (p. 93).

3.2

A criança e a morte

A criança só apareceu como figura central do casal e fonte de preocupações e cuidado por volta do século XVI. Na Idade Média, a criança era afastada da família ao nascer, sendo criada longe pelas amas e, posteriormente, por outras famílias. Era considerada um adulto em miniatura, não existindo o período denominado infância. Não existia nenhum apego entre pais e filhos, já que, do mesmo jeito que nasciam em grande número, as crianças também morriam em número assustador. As mulheres eram, inclusive, aconselhadas a não se apegarem a seus filhos para não sofrerem diante de suas mortes. Por não existir um período denominado infância, também não há referência sobre o luto parental (Ariès, 2006).

Ariès (2006) aponta para a grande transformação que começou a sofrer a família a partir de mudanças em suas relações internas com a criança. No século XVII, a criança passa a ser criada perto de seus pais, o que propicia o nascimento de uma configuração nova de família, fechada em seu núcleo e preocupada com seus descendentes. “A reorganização da casa e a reforma dos costumes deixaram um espaço maior para a intimidade, que foi preenchida por uma família reduzida aos pais e às crianças, da qual se excluía os criados, os clientes e os amigos” (Ariès, 2006, p. 186).

No final do século XVIII, quando a criança já é o protagonista da organização familiar, começa-se também a ter preocupações com seu cuidado e com sua possível perda. Além dos cuidados com o marido, provedor da família, a mulher passa a ter um papel fundamental nos cuidados das crianças, já que passa a ficar com elas a maior parte do tempo. O amor materno passa a ser exaltado, a partir de 1760, como um valor natural e social.

Ninguém ousaria então consolar-se da perda de uma criança com a esperança de ter uma outra, como ainda se confessava um século antes. Esse pequeno ser era insubstituível, e sua perda, irreparável. E a mãe encontrava sua alegria no meio de seus filhos, que não mais pertenciam a um meio intermediário entre o não ser e o ser (Ariès, 2006, p. 187).

No século XIX, a responsabilidade de um pai estendia-se à educação e saúde de seus filhos e a provê-los com uma vida estável, assegurando seu futuro. Nascia, então, a família moderna, reclusa em seu núcleo, pequena e fechada em sua casa e preocupada com questões internas. O tamanho da família oferecia a seus membros trocas afetivas mais intensas, por conseguinte relações vinculares mais fortes. Nesse momento, o luto dos pais passa a ser valorizado e autorizado pela sociedade. Porém, como já dissemos anteriormente, a morte era vista como algo vergonhoso, e o luto, vivido de forma solitária.

A partir do século XVIII e, principalmente, no século XIX a maternidade passa a ter uma nova imagem, na qual o bebê e a criança são os objetos privilegiados da mãe. São valores essenciais da sociedade a atenção, a vigilância e a devoção maternas. A mulher passa, então, a dominar o ambiente doméstico, tendo responsabilidades sobre ele.

Além disso, desde o século XX, em países desenvolvidos, se observam mudanças na nutrição, avanços tecnológicos e melhores condições sanitárias e médicas, o que contribui, assim, para um forte declínio da mortalidade infantil, que passou a ser evento raro. Assim sendo, as mortes de crianças passaram a ser encaradas como trágicas, injustas e não naturais (Parkes, 1998). A partir da segunda metade do século XX, o luto dos pais vem recebendo especial atenção por parte da literatura, pois um crescente número de estudos trouxe à luz as características únicas do luto parental em comparação a outros tipos de luto (Rando, 1986a).

Quando comparada a outras formas de luto, a resposta à morte de um filho nas sociedades ocidentais surge muito mais complexa, intensa e de longa duração nos seus efeitos. Várias razões para isso podem ser expostas: 1) parte do eu dos pais também morre na morte de seus filhos; 2) é roubada dos pais sua identidade de protetores e cuidadores e daí surge um sentimento de fracasso; 3) os sonhos, expectativas e esperanças depositadas naquela criança são perdidos. Essa terceira razão é especialmente importante para as sociedades ocidentais, como aponta

Parkes (1998), já que nelas as crianças se transformam numa importante fonte de significado e propósito para a vida dos pais.

3.3

A perda de um filho

Comparado a outros processos de luto, o processo de luto que se inicia após a perda de um filho é bastante complexo devido a um número de questões inerentes a esta perda. A perda de um filho afeta seus pais em quatro dimensões de sua vida – individual, conjugal, familiar e social –, fazendo com que os pais, em particular, levem um pouco mais de tempo para elaborar essa perda (Rando, 1986a).

Diferentemente de um cônjuge que perde seu parceiro ou de uma filha que perde a mãe idosa, nenhum pai espera enterrar um filho. O fato da inversão do ciclo de vida e da inesperabilidade da perda faz com que ela seja muito difícil de ser aceita e, por conseguinte, elaborada.

Em pesquisa realizada por Freire (2005) com pessoas que frequentavam um grupo para enlutados no cemitério da Morada da Paz, na cidade de Natal, chamou-lhe atenção o fato de que para os pais enlutados a dor era diferente de todas as outras e de que para eles seria impossível que mais alguém – exceto outros pais na mesma situação – soubesse o que sentiam. Para essa autora, “[...] esse fato demonstra a formação de uma sociabilidade diferenciada entre atores que passam especificamente por este tipo de luto” (p. 87). Freire (2005) ilustra essa afirmação com a fala de uma mãe enlutada no grupo do qual participava:

Eu só gosto de ouvir depoimentos de mães e de pais. Porque eu me identifico. E quando é de outro às vezes eu fico cansada. Por isso que eu digo que eu entendo quando a pessoa cansa. [...] Aí eu quero dizer isso à pessoa. Entendeu o que eu quero dizer? Pode até ser cada um, os sentimentos, é muito relativo, a pessoa pode ser apaixonada por uma mãe, eu quero dizer a ela, eu não posso dizer, mas tenho vontade de dizer: “olhe, você não chega nem aos pés do meu sofrimento” (p. 87)

Em seu trabalho sobre o conceito de luto complicado, Rando (1998) cita a morte de filhos nos dias atuais como sendo de alto risco para o desenvolvimento deste tipo de luto. Luto complicado pressupõe a existência de algum

comprometimento, distorção ou fracasso de uma ou mais tarefas ou etapas do processo de luto. Para essa autora, o uso desse termo é mais adequado do que luto patológico, já que possibilita considerá-lo a partir dos diversos fatores que o influenciam, indicando que as reações a uma perda só podem ser interpretadas dentro do contexto dos fatores que circundam aquela perda específica para aquele enlutado em particular nas circunstâncias únicas nas quais ocorreu.

Rando (1998) assinala alguns fatores que predisõem os indivíduos ao desenvolvimento do luto complicado como: fatores associados à morte em si, ou seja, se ela foi inesperada (especialmente quando foi traumática e/ou violenta); se ocorreu após um longo período de doença; relacionados à percepção do enlutado a respeito da morte como algo previsível e, portanto, evitável; relação conflituosa de ambivalência ou dependência com o morto; ou ainda, perdas anteriores ainda não integradas, entre outros. Outro fator que também pode predispor ao luto complicado é quando o enlutado percebe o apoio recebido como insuficiente.

A perda de um filho faz com que os pais entrem numa crise de significado. Wijngaards-de Meij, Strobe, Schut, Stroebe, Bout, Heijden e Dijkstra (2005) defendem um entendimento da dor como um fenômeno interpretativo em que um número considerável de pais enlutados são confrontados com a difícil tarefa de reconstruir um mundo pessoal de significados após a morte do filho. De acordo com o trabalho de Bulman (1992), esta crise de significado pode ser traduzida nos seguintes termos: 1) os pais trazem um conjunto de crenças preexistentes sobre si, o mundo e o futuro para a experiência da perda; 2) a morte de um filho pode violar ou mesmo destruir seus pressupostos básicos; 3) quando a perda não pode ser incluída no sistema de crenças, os pais são lançados em uma profunda e prolongada luta para adaptar seu mundo pessoal e dar sentido à perda; 4) complicações no processo de luto resultam da incapacidade dos pais em achar significado dentro do contexto de sua visão de mundo ou em incluir mudanças em sua identidade.

Por esta perspectiva, os intensos e duradouros sintomas do luto que os pais enlutados relatam frequentemente refletem o difícil desafio de integrar uma perda tão incompreensível às suas estruturas de significados pré-perda que deram a sua vida sentido de propósito, previsibilidade e ordem.

O luto parental possui uma peculiaridade por remeter ao vínculo pais-filhos, o que o torna bastante complexo. A relação pais-filhos é, geralmente,

considerada a mais significativa na comparação a outros tipos de relações humanas. O filho deriva dos pais e os sentimentos destes acerca dele são uma mistura de sentimentos sobre si próprios e os outros, assim como sobre a sua própria criança. Esses sentimentos se originam do passado e do presente e se estendem para o futuro. Pais projetam sentimentos na criança, que para eles é um símbolo de partes melhores ou piores de si próprios. “A criança é um produto de gerações passadas, uma ligação com os ancestrais, o recipiente e o colaborador da herança familiar” (Rando, 1986a, p. 8).

Embora o vínculo entre cônjuges possa também ser considerado forte, ele não implica numa identidade como protetor ou cuidador do outro, garantindo a sua sobrevivência, como o faz o vínculo pais-filho. Quando um filho morre, não só o pesar daquele que sobrevive é grande, mas também toda a possibilidade de um futuro tranquilo é comprometida.

Rando (1986a) considera alguns fatores principais que devem ser considerados e que influenciam o processo de luto de pais, podendo gerar dificuldades:

- 1) A natureza única e o significado do relacionamento: um filho é investido de inúmeros significados e o relacionamento com um filho é o mais intenso que a vida pode gerar;
- 2) As características específicas do relacionamento perdido: o relacionamento entre pais e filho é bastante forte e envolve um vínculo bem estreito;
- 3) As funções que a criança exercia dentro da família ou no sistema social do enlutado e as características dela;
- 4) As questões não finalizadas entre pais e filho: como os pais percebem a morte dos filhos como prematura, eles terão que se confrontar com a perda de sonhos que não serão realizados;
- 5) As percepções dos pais da criança como preenchimento da vida;
- 6) Fatores que cercam a morte e morte súbita *versus* morte esperada: as mortes de filhos ocorrem, geralmente, subitamente, como resultado de acidentes.
- 7) A inesperabilidade da morte: é sempre esperado que pais morram antes de seus filhos;

- 8) A percepção dos pais de que poderiam ter previsto e evitado a morte do filho;
- 9) O número, tipo e qualidade das perdas secundárias para os pais: devido ao número de sonhos e esperanças depositados na criança, aos significados investidos nela e às reações conjugais e sociais que se seguem à morte, o número e a intensidade das perdas secundárias é alto;
- 10) A presença de estresses concorrentes à perda: o fato de que a morte de um filho causa conflitos na relação conjugal, retirando o cônjuge como suporte principal do outro;
- 11) O suporte social: o suporte social costuma ser ausente ou negligente;
- 12) Os rituais funerários: muitas vezes o funeral de uma criança é omitido ou é decidido por outros, ou, no caso de um filho adulto, é o cônjuge do mesmo quem toma todas as decisões; assim, os pais não participam destes rituais e, por conseguinte, não são beneficiados por eles.

Em seu trabalho de enorme expressão sobre o luto parental, Rando (1986a) delineia três fases pelas quais os pais enlutados passam durante seu processo de luto: a fase de aceitação, a fase de confrontação e a fase restabelecimento.

A fase de aceitação é aquela que ocorre após a notícia da morte do filho ser dada e os pais entram em estado de choque porque não compreendem o que aconteceu. Muitas vezes uma sensação de torpor é relatada como mecanismo de defesa contra uma perda tão significativa. Em casos de mortes súbitas, o processo de aceitação é ainda mais difícil, porque não houve preparação cognitiva e emocional para tal perda. Essa primeira fase está em conformidade com a primeira tarefa do processo de luto estabelecida por Worden (1998) que apresentamos no Cap. 1. Segundo esse autor, o oposto a aceitar a perda é não acreditar e negá-la. Em muitos casos de perdas de filhos, os pais mantêm seu quarto intacto, porque acreditam que ele retornará. A negação durante certo tempo serve como “amortecedor” para que os pais possam absorver a perda aos poucos (Rando, 1986a).

A segunda fase corresponde à confrontação da perda, quando a intensidade do pesar é grande e as reações à perda tornam-se agudas. Nesse momento, a perda já foi reconhecida e o estado de choque tende a diminuir. Em conformidade com

as tarefas de Worden (1998), esse seria o momento de elaborar a dor da perda, caso contrário ela se manifestará em sintomas físicos. Sentimentos como medo e ansiedade, raiva e culpa e depressão e desespero estão presentes nesse momento. Segundo Rando (1986a), esses sentimentos derivam da sensação de perda de controle dos pais sobre suas vidas que resulta da inaturalidade daquela perda e da violação de suas expectativas. Muitos pais que entram em estado de depressão expressam sentimentos autodestrutivos e relatam vontade de morrer e até mesmo cometer suicídio para se reunirem com seus filhos e evitarem a dor da perda.

Na fase de confrontação, os pais mergulham numa procura de significados, já que a morte de um filho, seja qual for a idade em ele se encontre, será sempre percebida por seus pais como prematura devido à inversão do ciclo natural da vida. Nesse sentido, a busca de significados para um evento tão incompreensível é parte essencial do processo de luto e, mais ainda, quando a perda é prematura, súbita ou violenta. Valores e crenças que anteriormente forneciam ao enlutado segurança e conforto são destruídos, porque passam a ser vistos como inúteis (Neimeyer, 2000, 2006, 2010; Parkes, 2006).

Segundo Rando (1986a), pais enlutados sentem-se amargurados e se afastam das outras pessoas, pois se sentem traídos pelo seu sistema de valores, que falhou com eles. Alguns deles conseguem colocar a perda em perspectiva e fornecer-lhe algum significado, enquanto outros não conseguem recuperar suas crenças e brigam com a religião, com figuras de autoridade, como Deus, ou a própria vida.

Na fase de restabelecimento, há um declínio gradual do pesar pela perda e o retorno emocional e social à vida diária. Rando (1986a) assinala que a perda não é esquecida mas colocada num lugar especial onde a pessoa perdida possa ser lembrada. Nesse momento, os pais já sabem que sobreviveram, porém percebem que não são mais os mesmos. Reconhecem as mudanças em si próprios e precisam aprender a viver com aquela perda. Sua energia emocional precisa ser reinvestida em novos relacionamentos, objetos, atividades, ideias e objetivos.

Essa fase descrita por Rando (1986a) se assemelha à terceira e à quarta tarefas apresentadas por Worden (1998), as quais discutimos no Cap. 1, que se referem a ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu, reposicionar em termos emocionais a pessoa que faleceu e continuar a vida. No caso de pais enlutados, essas tarefas tornam-se bastante difíceis, porque é comum

eles pensarem que continuar vivendo sem seus filhos significa uma traição aos mesmos. Worden (1998) ilustra a quarta tarefa com a fala de uma mãe enlutada, mostrando de que maneira ela conseguiu se reposicionar emocionalmente e seguir vivendo:

Apenas recentemente comecei a observar coisas na vida que ainda estão acessíveis a mim. Você sabe, coisas que me deem prazer. Eu sei que eu vou continuar meu luto por Robbie pelo resto da minha vida e que vou manter sua memória viva. Mas a vida continua, e quer queira, quer não, eu sou uma parte dela. Mais tarde, houve vezes, em que notei como estou bem, fazendo alguns planos em casa ou mesmo fazendo alguma programação com amigos (Worden, 1998, p.503)

3.4

A perda do filho adulto

O luto parental é a experiência mais intensa e complexa que os pais podem passar, independentemente da idade de seus filhos, já que as esperanças, sonhos, expectativas e desejos em relação a eles são perdidos. Para Rando (1986c), os pais terão sempre perdido a sua “criança”. A violação da ordem natural da vida não é determinada pela idade do filho, mas pelo fato de ela sempre acontecer fora da hora. Porém, existem questões específicas que envolvem a perda de um filho adulto e que configuram o processo de luto dos pais. Como a nossa pesquisa envolve a investigação do processo de luto de filhos adultos, abordaremos essas questões a seguir.

Segundo Rando (1986c), a perda do filho adulto vinha sendo bastante negligenciada pela literatura, fato que observamos até hoje. Os pais enlutados de um filho adulto são geralmente deixados de lado em favor da viúva e dos filhos do filho falecido, que parecem ser os que mais necessitam de apoio e cuidados. Assim, o apoio social dado àqueles é bastante escasso. Segundo Rangel (2008), há um acréscimo de problemas quando se trata de pais enlutados mais velhos, fato que ela observou em sua pesquisa, devido a fatores como:

[...] a idade em que estão de não mais poder conceber filhos; o relacionamento com netos, noras e genros e a perda do filho como representando a perda também de um(a) amigo(a), um(a) companheiro(a) e, às vezes, até um provedor (Rangel, 2008, p. 225).

Quando filhos mais velhos morrem os pais se encontram em idade mais avançada, já são pessoas maduras, com vidas definidas e organizadas. Mudanças nessa fase da vida não acontecem com tanta frequência e a vida segue seu curso natural. Freitas (2000), que pesquisou o luto materno, destaca que as mães de jovens adultos, se trabalham, já devem estar próximas da aposentadoria e, nesse momento de suas vidas:

[...] há o desejo de que (seus filhos) encaminhem sua vida profissional: que tenham um bom emprego e/ou que estudem, se qualifiquem. Quando à vida afetiva, pessoas saudáveis desejam que seus filhos encontrem o(a) parceiro(a) e sejam felizes. Esse é o curso normal, o desejável (Freitas, 2000, p. 49).

Fish (1986) salienta que as diferenças no processo de luto entre pais e mães são maiores quando se trata da perda de um filho adulto, sendo que para os homens a perda de um filho adulto parece colocá-los num processo de luto mais intenso do que para as mulheres. Os sentimentos relatados pelos pais são falta de controle e medo da morte, enquanto as mães destacam sentimentos de raiva, desespero e isolamento.

A morte de um filho adulto lança os pais em questionamentos que, muitas vezes, não são respondidos. Todos os seres humanos passam pelo ciclo natural da vida, que começa com o nascimento e continua com a infância, a adolescência, a idade adulta, a velhice e a morte. Quando os filhos encontram-se em idade adulta, os pais sentem-se mais confortáveis e tranquilos em seus cuidados, já que aqueles conseguiram sobreviver a várias ameaças que poderiam ter causado suas mortes, como doenças na infância, envolvimento com bebidas e drogas na adolescência, acidentes de trânsito na juventude etc. Enfim, o filho chega à idade adulta, com grandes sonhos e projetos. Como alguém que sobreviveu a isso tudo pode morrer antes do fim de seu ciclo natural? Essa é uma das perguntas que muitos pais se fazem ao perder um filho na idade adulta. Além da perda pessoal, em muitos casos os filhos adultos deixam lacunas na vida social e profissional.

Outro questionamento feito pelos pais na busca de sentido para uma morte tão inesperada é “Por que não eu?”. Muitos pais já estão em idade avançada, cumpriram seu ciclo natural de vida, realizaram projetos pessoais e profissionais, tiveram filhos etc. Nesse caso, suas mortes fariam mais sentido, porque não seriam vistas como “fora da hora”.

Rando (1986c) destaca o fato de a sociedade imaginar que idosos desenvolvem um processo de luto menos intenso por estarem próximos da morte. Segundo a autora, o que ocorre com esses indivíduos é justamente o oposto por estarem vivenciando perdas secundárias, como aposentadoria, viuvez, doenças, etc. Outro fator salientado pela autora é que essas pessoas têm maior dificuldade em cumprir a etapa de reinvestimento emocional na vida e seguir em frente, construindo novos relacionamentos, etapa necessária no processo de enlutamento.

Um último fator destacado quando se discute a perda de um filho adulto, principalmente se ele for único, é que os pais perdem a possibilidade de alguém para cuidar deles na velhice, como é esperado na nossa sociedade. Isso fica ainda mais evidente quando os pais já estão mais velhos e perdem um filho adulto. Muitos deles já estavam recebendo suporte emocional, cuidados físicos e financeiros dos filhos, que, em muitos casos, encontravam-se em situação financeira melhor. Isso acarreta um processo de luto mais difícil de se desenvolver saudavelmente.

Rando (1986c) lança cinco questões do luto parental de um filho adulto que podem trazer dificuldades em seus processos:

1) O compromisso de completar com sucesso as quatro tarefas do trabalho de luto:

Rando (1986c) refere-se às quatro tarefas destacadas por Worden (1998), que são essenciais para o desenvolvimento de um luto saudável, as quais apresentamos no Capítulo 1 – aceitação da realidade da perda; experimentação da dor; ajustamento ao ambiente onde o morto não se encontra; redistribuição de energia emocional e investimento em outro relacionamento.

A aceitação da perda leva mais tempo para pais de filhos adultos porque, geralmente, estes já estavam ausentes, vivendo com suas famílias em suas próprias casas. Para esses pais, feriados e reuniões familiares são mais difíceis de enfrentar, porque são momentos nos quais a ausência do filho é efetivamente percebida. Pais que residem com seus filhos em casa e que cuidaram de seus filhos doentes desenvolvem um pesar mais intenso e, conseqüentemente, um luto mais doloroso. (Rando, 1986c)

Dependendo da idade dos pais e das oportunidades disponíveis para eles, existem menos possibilidades de reinvestimento em novas relações após a morte

dos filhos. Dessa maneira, a quarta tarefa fica bastante comprometida. Rando (1986c) dá alguns exemplos de fatores que tornam o processo de luto dos pais mais velhos intenso: a) por causa da sua idade não há possibilidade de terem mais filhos; b) eles não têm outros meios pelos quais possam garantir sua própria imortalidade ou criar prolongamentos de si; c) há uma ausência de recursos saudáveis para enfrentar o luto; d) eles podem ter restrições físicas que diminuem as oportunidades para aliviarem sua dor, como uma mobilidade limitada para receber ajuda.

Podemos também supor, como nos diz Rando (1986c), que o fato de pais mais velhos já terem enfrentado perdas anteriores e terem sobrevivido é um aspecto positivo que indica que o sofrimento pode ser gerenciado, tornando o processo de luto menos difícil.

2) A exclusão dos pais do convívio com as outras pessoas:

Como já dissemos anteriormente, os pais enlutados de filhos adultos são mais discriminados do que outros porque não recebem tanta atenção quanto as viúvas e os filhos dos mesmos. A sociedade esquece que, para esses pais, seu filho sempre será uma criança. Segundo Rando (1986c), a maior parte da literatura do luto parental foca na morte de criança jovem, geralmente em idade escolar. Em consequência, a rede social de suporte é precária, não assistindo a esses pais adequadamente.

3) A preponderância de fatores que contribuem para um luto não resolvido:

A negação social do luto de pais mais velhos e o isolamento social são fatores que contribuem para a dificuldade deles em resolver o processo de luto. Essas dificuldades tornam-se aumentadas quando os pais são viúvos ou quando residem longe de suas famílias ou amigos. Segundo Rando (1986c), a morte de um filho adulto pode gerar sentimento de culpa nos pais. Muitos deles pensam que, se não tivessem incentivado tanto a sua independência e tivessem cuidado mais de perto deles, poderiam tê-los protegido e evitado sua morte. Além disso, esses pais também estão perdendo extensões de si próprios. E, quando a perda do filho ocorre quando esses pais estão sofrendo pela perda de seus pares ou outras perdas, eles ficam ainda mais suscetíveis a uma pressão maior no processo de

luto. Tomadas em conjunto, a culpa, a perda da extensão de si próprios e as perdas múltiplas são, todas, razões psicológicas para ocorrerem falhas no processo de luto.

4) A perda significativa de controle antes, durante e depois da morte dos filhos:

À medida que os filhos amadurecem, os pais vão perdendo o controle e o poder de decisões sobre a vida daqueles. Porém, em se tratando do luto de um filho adulto, essa perda de controle se mostra um fator dificultador para os pais. Em situações de doença, por exemplo, os pais são impedidos ou excluídos dos cuidados com os filhos, que ficam a cargo do cônjuge e/ou dos próprios filhos. Rando (1986c) demonstra que o item “quantidades adequadas de participação no cuidado de crianças em estado terminal tem sido associado a índices numerosos de melhor enfrentamento durante a doença e ajustamentos mais positivos após a morte.” (p. 233)

Por causa da sua não participação em decisões durante a doença de um filho adulto os pais mais velhos podem ter, por exemplo, sentimentos de raiva, desapontamento e culpa que comprometem o processo de luto.

Outra questão levantada por Rando (1986c) que impacta o enlutamento desses pais é a limitação nas decisões que se referem aos rituais funerários: por exemplo, a decisão pela cremação. Pais podem ter dificuldade em aceitar essa decisão, complicando seu processo de luto. Tantos outros posicionamentos tomados pelo cônjuge do filho morto e que podem estar em desacordo com as crenças religiosas dos pais deste podem criar conflitos no relacionamento com genros e noras.

5) O número e os tipos de perdas secundárias enfrentadas pelos pais:

Perdas secundárias são aquelas que se desenvolvem como consequências da morte. Rando (1986c) destaca duas perdas importantes que acometem pais que perdem filhos adultos. Uma é a perda de contato com os netos. Geralmente, quando o cônjuge sobrevivente se recusa, constrói novas alianças com outras pessoas que cuidarão da criança enlutada, enfraquecendo o vínculo dos avós com os netos. Outra perda que atinge os pais mais velhos é a perda do negócio da família ou a perda do nome da família se não existe mais ninguém para cuidar

deles. Muitos pais enlutados sentem-se privados de terem mais ninguém para carregar o legado e as heranças simbólicas da família, importantes para o senso de continuidade e imortalidade.

3.5

O relacionamento do casal

O luto parental possui características peculiares que o diferenciam dos outros tipos de luto e que contribuem para torná-lo complexo: a perda de um filho afeta os cônjuges ao mesmo tempo, deixando os dois particularmente vulneráveis.

Muitas vezes, sentimentos de culpa e raiva pela morte do filho são desviados para um dos cônjuges, já que ele é a pessoa que se encontra mais próxima. Sentimentos de fracasso no papel conjugal podem aparecer. Como os cônjuges são bem próximos, a dor que uma mãe sente pela morte de um filho fica refletida na face do marido, pai de seu filho, e isso pode ser muito doloroso. Como salienta Rando (1998), o processo de luto destrói os sentimentos de segurança, força, assertividade, independência e saúde dos pais, todos eles necessários para manter uma relação conjugal em crescimento.

Uma ideia que se fazia presente nos estudos de luto parental é a de que a maioria dos casais que perde um filho se separa. Rando (1998) contradiz essa ideia, dizendo que é um mito. Para ela, não há dados para concluir que o divórcio é inevitável e, em muitos casos em que ele ocorre, problemas já existiam antes da morte do filho. A ideia da autora é a de que a morte de um filho desempenha um papel, mas não é o fator central no divórcio dos pais.

Milo (2001) entrevistou oito mães enlutadas por filhos que já nasceram com déficit no desenvolvimento. Dentre seus resultados, ela apontou para a qualidade das relações conjugais após a morte dos filhos. Relações conjugais que já eram sólidas ficaram mais ainda com as mudanças após a perda dos filhos e relações que eram instáveis se desfizeram. A autora ilustra essa ideia com a fala de uma entrevistada:

Isso nos fez mais próximos. Você tem que trabalhar como uma equipe para ser bem-sucedido. Para tornar sua vida bem-sucedida, basicamente, é o que tinha que fazer. Tinha que haver coesão e para fazer funcionar a vida familiar teve que ser assim. Eu não posso imaginar tentar fazer isso sozinha. (Milo, 2001, p. 125)

Freire (2005) encontrou dados em sua pesquisa que confirmam as dificuldades que os casais enfrentam ao perderem o filho. Nas reuniões para enlutados que aconteciam no cemitério, geralmente os pais iam sozinhos, sem a presença do outro cônjuge. Segundo a autora, isso acontecia porque cada um passava por um processo de luto diferente. O parceiro que não frequentava o grupo acreditava que a assistência profissional proposta pelo grupo não amenizaria em nada a sua dor. A autora, que frequentava o grupo como observadora, percebeu que, nas queixas expostas, ficava claro que “[...] sempre um dos dois, marido ou mulher, cobrava do outro uma postura de sofrimento semelhante à sua, como se a demonstração da dor da perda tivesse que acontecer de maneira igual para ambos” (Freire, 2005, p. 88).

Essa concepção vai de acordo com o estudo de Rando (1986a) sobre os problemas decorrentes das experiências diferentes de luto. No luto parental, apesar de pai e mãe estarem perdendo o mesmo filho, suas maneiras de lidar com a dor serão completamente diferentes, e, para Rando (1986a), isso precisa ser respeitado para que problemas na relação conjugal não apareçam. É preciso afirmar que cada um tinha uma relação única com a criança, devido a atributos pessoais de cada um, pai/mãe e criança e seus específicos papéis dentro da família. Além disso, fatores como habilidades de enfrentamento, prévia história de perdas e características psicossociais criam uma resposta idiossincrática de luto para cada um dos pais (Rando, 1986a).

Rosenblatt e Barner (2006) descrevem o movimento do casal, metaforicamente, como uma dança de proximidade e afastamento. Dessa maneira, algumas vezes os membros de um casal podem estar mais próximos um do outro e, em outras, mais distantes. Algumas vezes um quer estar perto e o outro se afasta. Para esses autores, essa dança de intimidade e distância, presente em todos os contextos da relação, é a

[...] chave para a química de um relacionamento e para a dinâmica da mudança e estabilidade. [...] É uma árdua tarefa para o casal fazer com que os movimentos funcionem satisfatoriamente para cada um e para a relação conjugal simultaneamente (Rosenblatt & Barner, 2006, p. 278).

Nesta dança conjugal, os parceiros podem dançar juntos por um tempo ou passar por períodos nos quais a dança é frustrante e mal-coordenada. Os casais

têm de aprender a executar sua dança de relacionamento juntos: às vezes um dos parceiros toma a liderança da dança, em outro momento o outro assume os movimentos. Embora a pesquisa realizada por Rosenblatt e Barner (2006) refira-se à morte de um dos pais de um dos membros do casal, esse movimento também acontece na perda de um filho, com alguma especificidade pelo fato de ambos os parceiros terem um vínculo forte com o morto.

Essa dança conjugal assinalada pelos autores citados se assemelha à concepção de Rando (1986a) quando ela afirma que os casais têm uma falta de sincronicidade nas suas experiências de luto. Quando um está reagindo bem à perda, o outro pode estar reagindo de forma disfuncional. Segundo Rando (1986a, p. 28), existem quatro áreas onde essa assimetria pode ocorrer:

- 1) Na expressão dos sentimentos;
- 2) Trabalhando ou realizando atividades diárias (um pode encontrar conforto no trabalho, enquanto o outro pode se sentir sobrecarregado);
- 3) Relativas a coisas que lembrem ou se refiram ao filho falecido (um pode desejar que todas as fotografias sejam removidas da casa, enquanto o outro pode se apegar a elas);
- 4) Encontrando significados para o que aconteceu (um pode achar alívio na religião, enquanto o outro pode abandonar a sua antiga fé).

Segundo Rubin e Malkinson (2001), pais enlutados funcionam entre duas faixas paralelas que são a faixa funcional – saúde, trabalho e mundo social – e a faixa do relacionamento com a criança falecida, que seria um mundo emocional e cognitivo onde é construída uma representação da criança.

Em pesquisa realizada por Hamama-Raz, Rosenfeld e Buchbinder (2010), pais enlutados escolheram ter outro filho após a perda de um filho durante o serviço militar. Embora a literatura tenha dados inconsistentes sobre a contribuição desta ação para o processo de luto, esses autores concluíram que o nascimento de outro filho diminuiu a depressão e o luto entre pais em comparação com outros que optaram por não ter mais filhos, dando àqueles o sentimento de que a vida continua. O nascimento de uma nova criança desperta de novo sentimentos de compromisso, direção, cumprimento e realização. Porém os

autores chamam a atenção para o fato de que o pesar por um filho morto nunca termina (Wijngaards de Meij & cols., 2005).

A inesperabilidade da morte de um filho faz com que a percepção dos pais em relação ao mundo se modifique. Antes ordenado e seguro, o mundo passa a ser injusto e incontrolável. O ajustamento à perda pressupõe a percepção da criança falecida, a percepção de si próprio na relação com os outros significativos em sua vida, a percepção do próprio eu em relação à visão de mundo e ao significado da vida (Barrera & cols., 2007).

Raiva e culpa são sentimentos apontados como proeminentes em relatos de pais enlutados. A raiva aparece, em especial, nos casos de mortes repentinas, nas quais não há possibilidade de despedidas; já a culpa está, geralmente, relacionada às expectativas sociais de que os pais devem proteger seus filhos contra todos os perigos, e a morte destes representa o fracasso no exercício da função parental (Rando, 1986a; Worden, 1998).

Além da frustração por não terem podido evitar a morte do filho, a raiva também pode estar associada, segundo Worden (1998), a um tipo de vivência regressiva que ocorre depois da morte de alguém próximo, através da reativação de sentimentos de raiva sentidos na infância quando, subitamente, a mãe desaparece numa loja e retorna, por exemplo. Muitas vezes, quando a mãe de uma criança retorna de uma viagem, pode sofrer alguma retaliação por parte do filho que se sentiu abandonado. Como na morte a pessoa amada nunca retorna, o sentimento de raiva pode ser deslocado para outras pessoas, muito frequentemente Deus. Responsabilizar alguém pela morte de uma pessoa querida cria a ilusão de que aquela morte poderia ter sido evitada.

Vale ressaltar que todas estas possibilidades estão diretamente relacionadas ao tipo de vínculo que existia entre a criança e os pais, e Rando (1986b) aponta que alguns fatores devem ser considerados quando pensamos no luto parental: natureza e significado únicos do relacionamento; papel e características específicas da criança dentro do sistema familiar; questões pendentes; se houve perdas secundárias (quantas e quais); padrões de enfrentamento, personalidade e saúde mental dos pais; além de nível de inteligência e maturidade; idade; experiências prévias de perda; suporte social/cultural/religioso; circunstâncias da morte; nível socioeconômico;

realização de funerais, abuso de substâncias e alterações físicas (como sono e alimentação).

Em pesquisa recente, organizada por Barrera e cols. (2007), com vinte pais que perderam filhos com câncer, desordem cardíaca congênita, meningite e afogamento, os autores observaram que a morte da criança provocou a quebra da identidade parental e sentimentos de culpa e de incompetência pela aparente incapacidade de proteger a criança. Além disso, observou-se rompimento de relações familiares e um desafio para a construção da visão de mundo dos pais enlutados.

3.5.1

Diferenças do processo de luto entre pais e mães

Além desses fatores expostos, a diferença entre os gêneros masculino e feminino no enfrentamento da perda de um filho diferencia o processo de luto dos pais; consiste nos papéis sociais de homens e mulheres, através dos quais valores, normas e expectativas são aprendidos, são construídos, definidos e impostos socialmente. Um dos aspectos do processo de socialização diz respeito às emoções e suas expressões.

Como os homens são ensinados a lidarem com suas emoções de forma solitária, a não pedirem ajuda, mostrando racionalidade e controle sobre as emoções, se deparam com um dilema em situações de luto, já que o luto está associado à expressão dos sentimentos. Quando enfrentam situações estressantes, os homens não sabem como expressar suas necessidades e receber dos outros o apoio tão importante nestas situações. W. Schatz (1986) destaca sete papéis aos quais os homens devem corresponder:

- O papel de ser forte, sempre controlando suas emoções;
- O papel de competidor, que ganha o conflito, sendo o melhor;
- O papel de ser o protetor;
- O papel de ser o provedor familiar;
- O papel de solucionador de problemas, consertando as coisas ou achando alguém para isso;
- O papel de controlador, controlando as ações e o ambiente;

- O papel de ser autossuficiente.

Em situações em que os homens retornam ao trabalho e as mulheres permanecem em casa, estas ficam mergulhadas em sua dor, fazendo com que os homens sintam-se exigidos em cumprir as expectativas de seu papel. Muitas vezes os homens sentem-se obrigados a serem fortes, controlar o que sentem internamente e servir de exemplo para a esposa e a família. Seu pensamento é que, se perderem o controle, tudo se deteriorará. Segundo Schatz (1986), os pais “adiam seu processo de luto até quando eles pensam que a situação está segura, até os membros da sua família estarem melhor ou até eles não poderem mais controlar o que se passa internamente” (p. 296).

Schatz (1986) observa que, devido ao forte controle de suas emoções, os homens podem manifestar uma raiva inapropriada. Isso ocorre porque as reservas emocionais que as pessoas possuem para lidar com eventos estressantes no decorrer da vida acabam com a morte de uma criança. No caso específico dos homens, isso se deve ao fato de a sua energia ser investida no controle de sentimentos como raiva, tristeza e pesar evocados pela perda e em manter uma jornada de trabalho normal. Relata o autor que, em discussões realizadas com pais enlutados, muitos passam a abusar de bebidas alcoólicas após a morte dos filhos porque não conseguem sustentar a si próprios após as explosões emocionais, principalmente quando eram dirigidas a membros da família.

Muitos homens podem se ressentir e segundo Schatz (1986) alguns questionamentos podem surgir: “Como eu poderia trabalhar a minha perda enquanto os outros não terminam o seu luto? Quando será minha vez? Eu tenho sentimentos, eu também amava meu filho! Ninguém me pergunta como eu me sinto ou o que eu estou fazendo – eles sempre me perguntam como vai a minha esposa!” (p. 297).

O mesmo autor observou dois comportamentos que podem ser comuns aos homens após a morte de um filho. Se seu casamento já possuía alguma instabilidade anterior à perda do filho, alguns homens podem procurar sentido para essa perda num outro relacionamento. Em seus relatos, eles dizem que as “lembranças do filho não estariam ali, que outra mulher poderia dar-lhes o suporte necessário que suas esposas não podem naquele momento e sentem que podem

começar um novo relacionamento sem dor” (p. 299). Porém, Schatz (1986) adverte para o fato de que, embora os pais tentem, eles não conseguem escapar de seu próprio pesar. Segundo o autor, há diversos casos documentados de pais que se divorciaram e que retornaram, inevitavelmente, ao trabalho de luto após vários anos da separação.

O segundo comportamento destacado por Schatz (1986) em sua pesquisa é de homens que evitam ficar em casa, fazendo horas extras em seus trabalhos. Em alguns casos, quando percebem que isso não está funcionando, se envolvem em organizações, clubes ou eventos esportivos. Como o autor já ressaltou, muitos entram pelo caminho das drogas e bebidas, contribuindo assim para as separações do par conjugal.

Por outro lado, as mulheres aprenderam socialmente a expressar seu pesar em lágrimas e lamentos. Obrigadas a serem empáticas e educadas, a discutir suas perdas, buscar apoio, têm dificuldade em expressar raiva, tendem à culpa, cuidadoras da família e defensoras da unidade familiar que são. “É permitido a ela sentir-se vulnerável e afeiçoada, ser íntima, sincera e comunicativa. A proximidade emocional é valorizada e desejada” (Pine & Brauer, 1986, p. 68).

B. Schatz (1986) destaca quatro pontos que devem ser considerados quando profissionais tratam de mães enlutadas que são fundamentais para o desenvolvimento de um luto saudável:

- Uma mãe enlutada precisa contar a sua história

A história de uma mãe enlutada vai incluir o relacionamento único com seu filho, o significado que ela atribui à vida dele, as circunstâncias que cercam a morte, a descrição do filho, histórias do filho e detalhes de sua própria luta emocional para aprender a viver sem o filho. Para Schatz (1986), o sucesso do desenvolvimento de um luto saudável para a mãe enlutada depende da disponibilidade das pessoas à sua volta para ouvirem como a história de uma mãe enlutada se desenrola.

- Uma mãe enlutada nunca esquecerá seu filho morto

Independentemente da idade do filho, uma mãe nunca o esquece. Uma mãe sempre se lembrará do filho como uma parte especial da sua vida e seu amor por ele continua enquanto ela viver.

- Uma mãe enlutada nunca mais será a mesma

A morte de um filho gera transformações que podem ser positivas para uma mãe enlutada. Ela pode adotar novas atitudes sobre o significado da vida e o amor, sendo mais diretiva, adquirindo novos interesses e expressando sentimentos de forma mais aberta. Porém muitas vezes essas mudanças não são bem compreendidas pela família e pela comunidade.

- Uma mãe enlutada vai se recuperar

A intensidade do luto de uma mãe não durará para sempre. As relações afetivas, o suporte social e o encorajamento para expressar sentimentos tornam-na apta para achar um novo significado para a vida.

Fish (1986) encontrou entre a experiência de enlutamento de pais e mães importantes discrepâncias, que se referiam às diferenças na duração do processo de luto, à idade do pai e à idade do filho ao morrer, ao sexo do filho e à forma da morte. Além disso, o estudo revelou que a incongruência entre pais e mães aumenta geralmente após dois anos da morte dos filhos, sendo maior em morte de filhas do que de filhos, em morte de crianças do que de filhos adultos e, ainda, quando em mortes antecipadas mais do que em súbitas.

Em relação a problemas na relação conjugal a partir da perda de um filho, a pesquisa de Fish (1986) com 112 pais enlutados pôde observar que somente 24% deles não tiveram problemas sérios no casamento, enquanto 70% relataram ter tido estresse conjugal significativo a partir da perda. Um conflito que apareceu nos relatos dos entrevistados foi o sexual. Enquanto 60% das mulheres se diziam desinteressadas e incapazes de encontrar prazer na atividade sexual, 40% dos

homens reclamavam das mudanças ocorridas em sua vida sexual após a morte dos filhos.

Outro fator que se acresce para dificultar o processo do luto parental é o isolamento social. Além de os pais enlutados terem menos disponibilidade para relacionamentos sociais, também suspeitam que se tornam *persona non grata* para amigos e parentes, que não sabem como lidar com eles. Segundo Fish (1986), o isolamento social é um comportamento mais visível em mães enlutadas do que nos pais. Isso causa novo conflito na relação conjugal, pois a comunicação entre marido e mulher fica comprometida. O isolamento dos maridos e sua retirada para o trabalho ou outras atividades são percebidos pelas mulheres como inadequados. Seria preciso haver uma compreensão mútua entre homens e mulheres para aceitar as diferenças nas formas de enfrentamento do luto: enquanto eles precisam se isolar, elas precisam falar sobre a perda.

O que pudemos perceber é que não há como medir a intensidade de sentimentos em pais e mães frente à morte de um filho. O que se deve levar em conta é que pais e mães têm processos de luto diferentes, que precisam ser considerados pelos profissionais que estudam essa área e aqueles que assistem a esses pais. Cada pai e cada mãe sofre uma severa destruição de si e torna-se incapaz e inábil para ajudar o parceiro, gerando, na maioria dos casos, problemas no relacionamento conjugal.

[...] O que fica claro é que existe o emprego de estratégias bem diferentes no processo de enfrentamento do luto parental. Frequentemente as mulheres usam algumas delas mais que outras, o mesmo acontecendo com os homens, numa sociedade que franqueia mais à mulher a expressão do luto (Rangel, 2008, p. 269).

3.6

Relacionamento familiar

“O retrato não me responde,
 ele me fita e se contempla
 nos meus olhos empoeirados.
 E no cristal se multiplicam
 os parentes mortos e vivos.
 Já não distingo os que se foram
 dos que restaram.
 Percebo apenas
 a estranha ideia de família
 viajando através da carne”

Carlos Drummond de Andrade. A rosa do povo, 2002

Quando um membro de uma família morre, toda a unidade familiar é afetada. Dependendo de quem tenha morrido e das funções que exercia dentro do sistema familiar, a homeostase daquele sistema é alterada e os papéis e funções precisarão ser redefinidos. Como apontam Walsh e McGoldrick (1998), a morte na família é um evento disruptivo que pode gerar ansiedade e temor, além de possibilitar a emergência de conflitos anteriormente velados. Walsh (2005), baseada na perspectiva dos sistemas familiares, entende a família como unidade funcional e, por isso, o impacto da morte de um membro sobre a família causa “reverberações imediatas e a longo prazo para cada membro e para todos os outros relacionamentos.” (p. 165)

Walsh e McGoldrick (1998) enxergam a perda como um processo transacional que envolve o morto e os sobreviventes em um ciclo de vida comum, que reconhece tanto a finalidade da morte como a continuidade da vida. Consideram os processos familiares como “determinantes cruciais da adaptação saudável ou disfuncional à perda. [...] Estes fatores dizem respeito à forma da morte, à família e à rede social, ao momento da perda no ciclo de vida familiar e ao contexto sociocultural da perda.” (Walsh & McGoldrick, 1998, p. 27).

No decorrer do ciclo de vida de uma família, ela se confronta com mudanças naturais, inerentes ao seu desenvolvimento – entre elas a morte –, que geram perdas normativas em cada etapa, exigindo adaptação e transformação nas relações entre seus membros. Entretanto, as mortes não naturais podem acometer, inesperadamente, a família, causando afastamentos, realinhamentos, mudanças de papéis, novas exigências e tarefas e outras dificuldades que podem levar à

disfuncionalidade no grupo familiar das mais diferentes maneiras (Carter & McGoldrick, 2001).

A reação de cada membro da família depende de alguns fatores apontados por Worden (1998) que são determinantes na maneira como cada um vai elaborar a perda. São eles:

- O tipo de relação entre o enlutado e o falecido (em especial se a relação era ambivalente ou de forte dependência);
- O tipo de morte (principalmente nos casos em que a morte é incerta, como nos casos de desaparecimento, no qual o enlutado não pode afirmar se o ente querido está vivo ou morto e qual é sua exata localização);
- Perdas múltiplas;
- A ausência de uma rede de apoio continente e segura (por exemplo, quando a perda não é reconhecida ou não se fala sobre o ocorrido).

Após uma perda, a energia emocional da família vai se direcionar para restabelecer o equilíbrio do sistema. Isso vai afetar não só a família como um todo como cada membro individualmente, assim como as díades e coalizões existentes dentro da mesma. Poder, responsabilidades e papéis serão realocados na luta para que o sistema familiar restabeleça a estabilidade em face de uma situação que mudou. Essa realocação vai depender do grau de desintegração de um sistema familiar, que é afetado significativamente pelo momento da morte no ciclo de vida familiar, pela natureza da morte, pela abertura do sistema familiar e pela posição familiar daquele que faleceu. (Rando, 1986a, p. 32)

Walsh e McGoldrick (1998) apresentam duas tarefas adaptativas que contribuem para a nova organização familiar diante de uma perda:

- 1) O reconhecimento compartilhado da realidade da morte e a experiência comum de perda. As autoras ressaltam a importância de informações claras e disponíveis a respeito de que aconteceu; a participação nos rituais funerários; comunicação intrafamiliar como facilitadora da adaptação e do fortalecimento do apoio mútuo entre os integrantes da família; criação de significados coerentes com a família e

sua história geracional; permissão para que cada membro possa experimentar a gama de sentimentos disparados pela perda;

2) A reorganização do sistema familiar e o reinvestimento em outras relações e projetos de vida, envolvendo o realinhamento das relações e a redistribuição de papéis necessários para dar prosseguimento à vida familiar, considerando a importância de que o sistema familiar seja regido pelos princípios de coesão e flexibilidade.

A reorganização familiar diante de uma perda depende não só de seu funcionamento interno, mas também das trocas com o ambiente em que está inserida. Para Minuchin (1982), uma família é considerada funcional quando consegue organizar-se através de fronteiras externas e internas semipermeáveis, que possibilitam contato com o mundo externo sem perder a identidade familiar. Para Walsh (2005), o conceito de normalidade aplicado a uma família não deriva da ausência de problemas, mas da maneira de enfrentá-los e da competência para resolvê-los.

Walsh (2005) destaca a importância da cultura na qual a família está inserida e que vai determinar o enfrentamento de seu luto. Cada cultura tem uma percepção particular da morte que vai caracterizar a ajuda que dará à pessoa que está morrendo, à sua família e à comunidade. Para algumas culturas, a morte está inserida no ritmo da vida, enquanto para outras ela é constrangedora. Assim, a rede de apoio fornecida aos enlutados e a sua família será caracterizada pela forma como a cultura enxerga o evento morte no ciclo da vida. Isso pode deixar os enlutados solitários, envergonhados e até mesmo culpados por estarem atravessando um evento não esperado. Podemos dizer que na nossa cultura essa forma de perceber a morte se parece com a forma norte-americana descrita por Walsh (2005), na qual, na maioria dos casos, a rede de apoio se faz presente nos primeiros momentos após a morte, indo até a missa de sétimo dia. Logo após esse momento inicial, os telefonemas diminuem, assim como as visitas de amigos e até de familiares.

CAPÍTULO 4

A PESQUISA

4.1

Objetivos

Este estudo teve como objetivo geral investigar as características específicas do processo de luto da perda de um filho adulto – processo bastante complexo se comparado a outros processos de luto, na medida em que é invertida a ordem natural da vida – através da ótica das mães.

Entre os objetivos específicos, buscamos investigar as dimensões da conjugalidade e da parentalidade, enfatizando o lugar do filho para o casal; as características específicas do processo de luto parental e as possibilidades de ressignificação da conjugalidade a partir da vivência do luto parental.

4.2

Sujeitos

Entrevistamos neste estudo 5 mulheres, com idade entre 50 e 75 anos, que perderam filhos adultos. As entrevistas foram realizadas entre os meses de abril e junho de 2012 (mais precisamente entre 8 meses e 20 anos após a data da morte dos filhos). A idade dos filhos quando morreram variou de 22 a 50 anos.

Entre as mães, 3 são casadas, 1 é viúva e 1 é separada. Quanto à ocupação, 3 são donas de casa, 1 é funcionária pública e a outra é auxiliar de enfermagem, afastada do trabalho por licença médica. Todas residem na cidade do Rio de Janeiro e são pertencentes às camadas médias da população carioca.

A pesquisa foi autorizada pelo Comitê de Ética da Universidade. É importante ressaltar que os nomes das mulheres aqui expostos são fictícios para a proteção de suas identidades. Todas as entrevistadas concordaram em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Anexo I), garantindo-se o direito de não participação e/ou desistência em qualquer etapa da pesquisa. Nesse

documento também estão assegurados a segurança e o sigilo das informações coletadas.

O grupo das participantes ficou composto da seguinte forma:

Nome da mãe	Idade da mãe (em anos)	Escolaridade	Data e causa da morte	Sexo e idade do filho ao morrer	Estado civil da mãe	Outro filhos
Helena	50	Psicóloga	2005 – acidente de carro	M. 22 ANOS	CASADA	1 homem
Vilma	75	Ensino médio	1962 (desconhecida), 1992 (infarto) e 2005 (infarto)	Natimorto M. 33 E M.50 ANOS	VIÚVA	----- ----
Mercedes	60	Ensino médio	2008 - assassinato	M. 31 ANOS	CASADA	1 mulher
Larissa	65	Ensino médio	2010 – complicações após cirurgia	F. 33 ANOS	CASADA	2 (1 homem e 1 mulher)
Leila	58	Auxiliar de enfermagem	2011 – parada respiratória	M. 32 ANOS	SEPARADA	----- -----

4.2.1

Breve história das perdas

Helena

Helena é casada, teve dois filhos, é formada em Psicologia e trabalha como funcionária pública.

Estava passando o carnaval na casa de veraneio da família, como fazia todos os anos, juntamente com seu marido, um de seus filhos e outras pessoas da família. Seu filho mais velho, que tinha, à época, 22 anos, foi passear à noite

numa cidade próxima com amigos e, ao retornar para casa, sofreu um acidente de carro na estrada. Às 5h55min, ele tinha telefonado para Helena, avisando-a de que já estava chegando, mas que passaria em uma lanchonete. Às 6h10min, Helena e seu marido foram acordados por um amigo, que dava a notícia de que o filho deles havia morrido.

Vilma

Vilma é viúva e teve três filhos. Mora sozinha e trabalha, voluntariamente, em um centro espírita.

O filho mais velho de Vilma faleceu de infarto fulminante no Dia das Mães. Ele residia no mesmo prédio que Vilma, no andar de cima, era separado e tinha dois filhos. Depois de esperá-lo por algum tempo para o almoço, conforme haviam combinado, Vilma foi até o apartamento dele e o encontrou morto no banheiro. Vilma é viúva, mora sozinha e tem pouco contato com os netos.

Cabe ressaltar que Vilma perdeu outros dois filhos anteriormente. A primeira perda de Vilma foi a de um bebê, seu segundo filho. Nasceu morto, sendo ela informada da sua perda pelo sogro e pelo marido no quarto do hospital. A segunda perda foi do filho do meio, de infarto fulminante quando dava aula em uma Universidade. Ele era casado e tinha dois filhos.

Mercedes

Mercedes é casada e teve dois filhos. É dona de casa.

Seu filho mais velho era policial e foi assassinado em uma emboscada ao estar participando de uma operação profissional. Mercedes se despediu do filho normalmente, como fazia sempre, quando ele ia trabalhar. À tarde, Mercedes estava indo para a sua terapia e, ao chegar ao consultório, sua terapeuta, logo que a recebeu, informou-a de que ela deveria voltar para casa, pois o marido havia passado mal. Ao chegar em casa, percebeu um movimento diferente, inclusive a presença de um sobrinho, que não estaria ali caso alguma coisa séria não tivesse acontecido. A casa estava lotada de colegas de seu filho e familiares e seu marido a informou da morte do filho, que havia sido assassinado.

Larissa

Larissa é casada e teve três filhos. É dona de casa.

Sua filha mais velha era casada e tinha uma filha portadora de necessidades especiais. Após realizar uma cirurgia no pé, devido a uma fratura grave no tornozelo, a filha foi passar uns tempos na casa de Larissa para recuperação. Depois de alguns dias, começou a passar muito mal, tendo desmaios. Foi levada a várias emergências, mas nenhuma doença específica foi identificada. Num almoço de domingo, a filha, mais uma vez, passou muito mal, sendo levada novamente ao hospital, mas não resistiu e faleceu após três paradas cardíacas.

Leila

Leila é separada e só teve um filho. É auxiliar de enfermagem, mas, à época da entrevista, estava de licença médica.

Após um longo período morando com o pai, o filho de Leila passou a residir com ela. Depois de certo tempo, ele passou a apresentar sintomas como emagrecimento, desânimo e cansaço excessivo. Leila percebia que o filho realizava alguns exames e tomava alguns medicamentos, mas não sabia do que se tratava. Ela o aconselhava a ir ao médico, já que muitas pessoas da família do pai morreram por problemas no coração. Num final de semana, Leila foi passar uns dias na casa da comadre e, ao retornar, encontrou o filho morto no quarto. Até hoje, Leila não sabe de que seu filho faleceu, pois, passados oito meses da morte dele, não tem ainda o atestado de óbito.

4.3

Coleta de dados

Este estudo utilizou como instrumento de coleta de dados uma entrevista semiestruturada, baseada em um roteiro (Anexo II) que continha os principais eixos temáticos a serem abordados, formulados a partir da revisão da literatura sobre o tema pesquisado. Primeiramente, realizamos duas entrevistas- piloto com o objetivo de testar e aprimorar nosso roteiro inicial. Nessa época, pudemos

experimentá-lo, aplicando-lhe posteriormente as mudanças necessárias a fim de construir uma entrevista mais adequada para atingir os objetivos da pesquisa.

As entrevistas realizadas e gravadas foram transcritas e analisadas. Das cinco participantes, duas preferiram realizar a entrevista em suas casas, enquanto as outras três optaram por serem entrevistadas no consultório da pesquisadora.

4.4

Análise e Discussão dos resultados

A análise dos resultados foi realizada através do método de análise de conteúdo de Bardin (2010). As entrevistas se submeteram a uma análise qualitativa, para que pudéssemos interpretar os dados de todos os entrevistados, comparando os conceitos e temas abordados pelos participantes à luz da literatura revisada sobre a questão.

Após a realização das entrevistas, as informações foram transcritas na íntegra, incluindo expressões significativas, silêncios, risos, entre outras manifestações. Procuramos integrar uma leitura flutuante a uma leitura intuitiva desse material, o que suscitou diversas impressões e pensamentos que foram registrados.

A análise de temas é característica da análise de conteúdo, que pretende ser uma análise dos significados. Segundo Bardin (2010), “fazer uma análise temática consiste em descobrir os *núcleos de sentido* que compõem a comunicação e cuja presença, ou frequência de aparição pode significar alguma coisa para o objetivo analítico escolhido” (p. 131). A partir da análise dos dados, emergiram quatro categorias de análise, relacionadas ao conteúdo e aos objetivos da presente pesquisa:

- 1) Reações iniciais e sentimentos diante da morte do filho;
- 2) Estratégias de enfrentamento e elaboração do luto;
- 3) Continuidade do vínculo com o filho morto;
- 4) Relacionamento conjugal/parental.

4.4.1

Reações iniciais e sentimentos diante da morte do filho

Nas falas das participantes de nosso estudo, os relatos acerca dos primeiros sentimentos decorrentes da perda foram marcados pela intensidade das reações, que foram descritas como choque, negação, desespero, confusão, revolta, culpa, medo e sensações físicas. Essas reações constituem mecanismos de defesa contra a perspectiva da perda de alguém significativo e mantêm certa ilusão, que é necessária para a posterior aceitação da perda (Bowlby, 2004a, 2004b; Rando, 1986a; Worden, 1998).

Nos relatos de Helena, Vilma e Leila, verificamos o sentimento de estarrecimento, considerado por Worden (1998) como um dos mais comuns e normais após a notícia da morte de uma pessoa querida. O estarrecimento seria um mecanismo de defesa que evita que todos os sentimentos que precisam ser manejados tornem-se conscientes de uma só vez.

Helena relata o primeiro mês depois da morte do filho como um período bastante doloroso e o mais difícil em seu processo de luto. Após a morte do filho, ela se mudou para a casa da mãe, onde permaneceu durante um ano. Relata que, no primeiro mês, teve bastante sono e ficou afastada da realidade.

Eu fiquei praticamente um mês uma morta, praticamente, se você me perguntar o que passou nesse um mês eu não sei, literalmente, [...] mas foi um mês assim de muita ausência, eu dormia muito, parece que os altos realmente estavam me protegendo ali, me anestesiando, eu quase que ficava numa sonoterapia mesmo, e não tinha medicação.

Foi uma perda muito difícil para mim... interessante que essas perdas parece que dão uma parada no tempo, parece um filme que para. (Vilma)

Minha mente parece que saiu do ar, um desespero muito grande, eu não me lembro de nada, de repente aquele tumulto aqui em casa, atordoada, uma confusão, tiveram que chamar a polícia, muita gente que eu nem registrei. (Leila)

A descrença e a negação diante da morte do filho foram mecanismos de defesa explicitados por Mercedes, Helena e Leila. Conforme a perspectiva de Bonanno (2004), a negação é uma maneira de enfrentamento pragmático capaz de promover o processo de resiliência sem significar desajuste psicológico. O pensamento fantasioso de sair correndo para salvar o filho que estaria no hospital ferido, relatado por Mercedes, pode ser interpretado como uma tentativa de

adaptação em um processo de avanço e recuo frente à realidade (Stroebe & Schut, 1999). Para ela, o processo de aceitação da perda levou um ano.

Meu negócio era correr, não seja por isso [...] eu não lembro mais quem foi na minha casa, cada hora eu tomava um chá, bebia um troço, eu não lembro quem dormiu comigo. (Mercedes)

Helena falou com seu filho dez minutos antes de seu falecimento, quando ele avisou que estava chegando à casa. Relata que, quando o vizinho tocou a campainha de sua casa para informar sobre o acidente com o filho, demorou a entender o que havia acontecido.

Começou realmente quase que um mês de total ausência como eu te falei, eu não voltei para a minha casa, não tinha a menor condição, aquela casa ficou praticamente um ano fechada, eu fiquei um ano na minha mãe, eu fui para a casa da minha mãe e de lá não saí, só saí para cá, eu, meu marido e o (nome do outro filho)... a casa ficou com os bichos [...] depois do enterro, é... era uma morta-viva (risos)... eu nem chorava, eu não tenho muita noção, gozado, eu não tenho muita noção deste tempo... eu tenho *flashes* tá? Eu ficava no quarto do meu irmão e eu lembro do (nome do outro filho) falando ela vai morrer, ela vai morrer. (Helena)

Outro exemplo de mecanismo de negação foi o relatado por Leila: quando chegou à casa, viu seu filho deitado na cama. Para ela, ele estava brincando.

Quando abri a porta, que eu costumava sentir o cheiro dele, os perfumes dele, eu não senti aquele cheiro, eu pensei alguma coisa aconteceu com meu filho, mas a gente não quer acreditar que possa acontecer alguma coisa, entrei, fui direto na mesa, botei minha bolsa na mesa, olhei assim, ele tava deitado, eu vi ele com as pernas assim para baixo, como ele morreu, de vez em quando ele tinha essa mania, ele andava muito cansado, [...] fui no quarto e eu pensei, pela fisionomia que ele estava... que ele tava brincando comigo, aí, quando eu toquei nele, eu falei filho, para! Aí foi terrível, foi terrível! [...] Às vezes eu vejo uma pessoa assim na rua eu tenho que ir lá na frente para ver o rosto daquela pessoa realmente porque parece o meu filho, e dentro me levanta uma esperança de tudo isso ser um pesadelo. Isso não podia ser um pesadelo, o tempo parar e eu descobrir que eu tive um sonho muito ruim? Mas aí eu espero, as horas passam, passam, passam... (Leila)

O sentimento de revolta foi sinalizado por quatro mães do estudo e, muitas vezes, aparece associado ao sentimento de culpa. Diante da morte de um filho, os pais que se sentem responsáveis por seus cuidados desde o nascimento percebem-se frustrados por não terem conseguido evitar essa morte. Para Worden (1998), o

sentimento de revolta ou raiva pode ser um dos mais confusos para o enlutado e, se não for devidamente elaborado, pode levar a um processo de luto complicado.

No discurso de Mercedes podemos perceber que o sentimento de revolta está associado à ideia de fracasso pela ineficácia da sua reza. Em sua imaginação, ela acreditava que a reza a protegia dos riscos da perda de seu filho, por isso, todos os dias, rezava antes de o filho sair de casa para trabalhar. Nesse sentido, percebemos que o sentimento de revolta de Mercedes está associado a uma fantasia de proteção, neste caso o pensamento mágico. Este conceito refere-se à ideia onipotente dos enlutados de que poderiam ter evitado o ocorrido ou desfazer o que já ocorreu (Oliveira, 2008).

Na hora, no primeiro instante eu não tive disciplina não tive educação eu não tive nada, na primeira hora do acontecimento eu fiquei revoltada. Eu lembro que a primeira hora eu fiquei em frente ao santo, eu tenho um são Sebastião, lá na minha casa, eu tenho um altazinho, e eu falei, meu Deus, que reza fraca é essa, Senhor! Meu são Sebastião, meu Deus que que foi? Que oração que eu fiz? Antes, de manhã quando meu filho saiu eu tava orando pra ele, rezando pra ele correr bem, foi um primeiro momento que eu tive revolta grande. (Mercedes)

Outro caso no qual o sentimento de revolta aparece associado ao pensamento mágico é o de Vilma, que imaginava que a morte de seu terceiro filho poderia ter sido evitada porque já houvera tragédia demais em sua vida. Por isso, ela relata, brigou com Deus.

Eu nunca perguntei a Deus por que, mas eu briguei com ele. [...] Eu imaginei que já tivesse tragédia demais na vida, sabe? Achei que o sofrimento já tinha sido intenso com o meu marido porque o meu marido, quando perdeu a visão, ele enlouqueceu, teve internado inclusive... foi difícil, com o tratamento dele a gente foi perdendo todos os bens, porque não se podia botar num INSS, tinha que pagar mesmo se quisesse um tratamento em condições, a gente tinha apartamento em São Lourenço, carro do ano... a gente foi vendendo tudo que podia para cuidar dele. Já era uma luta grande! (Vilma)

Assim como Vilma, Larissa também sentiu revolta contra Deus e contra a própria filha morta, já que, em sua interpretação, a filha morreu porque não teria coragem de ver a mãe morta. No entanto, depois de algum tempo, Larissa conseguiu modificar seu modo de pensar, dissipando o sentimento de revolta e fazendo as pazes com Deus. Segundo Klass (1993), é possível haver uma decepção com Deus quando o mundo esperado dos pais é afetado pela perda de um filho. Para pessoas religiosas, a religião serve para fornecer significados à dor

e dependendo de suas crenças, a morte de alguém amado pode confirmar ou negar essas crenças.

Eu briguei com Deus, briguei com minha filha, porque você foi covarde, você não teve coragem de ver tua mãe morta, [...]. Briguei com Deus, com ela, você não teve coragem de me ver nesse lugar, você quis ir embora antes de mim para não me ver. [...] Deus, eu não posso ficar de mal, brigar, eu não posso ficar de mal, eu ainda tenho dois filhos, e eu preciso de Deus, preciso ter uma fé em alguma coisa, senão você pira... e tem a (nome da neta). (Larissa)

Dependendo das condições que envolvem a perda, da história pregressa familiar e, sobretudo, das situações ambíguas quanto à morte, sentimentos de culpa e raiva predominam no processo de luto. Leila, em sua fala, expressa de forma bastante intensa o sentimento de revolta em relação à perda do filho. Algumas circunstâncias em relação a essa perda agravam seu processo de luto, tornando-o mais doloroso, como o fato de a morte ser recente, oito meses, o fato de não ter havido um compartilhamento no luto parental, que geraria um maior conforto emocional, e, por último, o fato de a causa da morte não ser conhecida. A alternância de sentimentos e reações em período relativamente curto de tempo que invade os pais desde o começo de seu processo de luto pode deixá-los confusos (Rando, 1986a).

[...] tá muito difícil, muito, [...] a hora mais cruel foi ver levarem ele daqui num saco preto... a hora mais cruel, subir aqui num saco preto, não sei se porque eu fiquei abobalhada, mesmo assim eu me atraquei com meu filho, minha vontade era deixar aqui comigo como estava, um cadáver, se eu pudesse eu teria deixado aqui comigo. (Leila)

A única mãe que relatou não ter sentido revolta em momento algum foi Helena. Embora saiba que seria uma reação normal ao seu processo de luto, ela não sabe explicar o porquê de não ter sentido revolta, atribuindo isso a um segundo milagre. O primeiro milagre seria ter conseguido sobreviver à morte de seu filho.

Eu não tive e me espanta não ter tido tá, revolta, me espanta mesmo, porque é uma porrada muito grande que humanamente te leva a uma revolta, tá, normalmente, humanamente te leva a uma revolta, mas eu acho que não vou ter, eu não me revoltei mesmo, pureza d'alma total, pela felicidade dos meus filhos, não me revoltei, se você me perguntar por quê, não sei, é uma fé. Uma fé, uma fé, a minha crença é muito minha, uma ligação minha com o divino, [...] então eu

acho que seria o segundo milagre internamente, milagre entre aspas da minha fé, da minha crença. (Helena)

Embora muitas vezes não sejam consideradas, as sensações físicas são comuns no processo de luto e têm papel bastante significativo. Dentre elas, destacam-se vazio no estômago, aperto no peito, nó na garganta, hipersensibilidade ao barulho, sensação de despersonalização, falta de ar, fraqueza muscular, falta de energia e boca seca (Worden, 1998).

Helena descreve uma dor no peito e também uma dor na garganta, que foram sentidas durante meses após a perda de seu filho. Helena denomina sua dor de “coração partido”, expressão que remete à afirmação bíblica de que um luto grave pode danificar de alguma forma o coração. Pesquisas indicam que pessoas enlutadas têm maior risco de morrer do que as não-enlutadas, principalmente nas semanas e meses mais próximos da morte, sendo os problemas cardíacos a causa mais frequente (Parkes, 1998).

[...] e aquilo era as lágrimas que escorriam sem eu chorar, a vida tava no fundo, eu não chorava, depois eu comecei a me autoanalisar, as lágrimas escorriam eu varrendo o quintal, as lágrimas pingavam de molhar a minha blusa e eu não tava chorando, eu achava incrível, era uma dor no peito que demorou meses, o (nome do marido) me levou a vários cardiologistas, era a dor do coração partido, é uma dor, realmente, é uma dor no peito, uma pressão que você acha que está infartando mesmo, é um dor, uma dor, no começo eu achava ótimo que eu queria infartar, depois eu vi que não infartava e aquela dor incomodava muito, muito forte mesmo e a dor na garganta... eu senti uma dor na garganta durante meses, como se eu tivesse fazendo assim (faz um gesto de sufocamento), eu fui a alguns médicos, chora, e aí eu digo eu choro, eu chorei muito, eu não me reprimi em nada, mas era uma dor assim como se você tivesse engolindo o choro, era muito ruim e isso durou meses também, horrível, aí eu ouvi, são as somatizações que mais me incomodava, né? (Helena)

Leila descreve a sensação de ter uma faca enfiada no seu peito.

A sra não tem ideia, Deus permita que a sra não sinta nunca isso! Mãe a sra perde e sente, mas não é igual a filho. Não é igual a dor, a dor de um filho, às vezes eu sinto como uma faca, uma faca, uma dor que não tem remédio, não tem local, não tem posição que você fique. (Leila)

Os sentimentos de medo e angústia foram manifestados por duas entrevistadas. Leila relata um sentimento de medo provocado pela morte do filho. Ela faz tratamento psiquiátrico em uma instituição pública, fazendo uso de antidepressivos e psicoterapia. Segundo Worden (1998), o sentimento de medo

refere-se à ideia do enlutado de que não conseguirá sobreviver sem aquela pessoa amada.

Olha, tô com medo de ir para a rua, pra ir lá pra cidade é um desespero, se a minha consulta for tarde, se eu tiver que sair tarde de lá eu entro em pânico. Eu comecei a ter desde o primeiro problema do meu filho, eu senti que eu tinha medo, mas agora não, eu tenho pânico, eu tô ficando apavorada. Se escurecer então e eu tiver na rua sozinha... (Leila)

No caso de Vilma, a morte do filho provocou um sentimento de angústia devido à insegurança de não saber mais o que é a vida e o que esperar dela.

Eu não sei o que que é vida, eu vivo um dia de cada vez né, um dia de cada vez, não tenho assim expectativa, é... esperar o quê, esperar ser bisavó né? Meu neto está casado, tive alegria de participar do casamento, coisa que eu achava que não ia acontecer, de vez em quando eu tenho umas alegrias inesperadas... a gente fica sempre com o coração angustiado de que mais alguma coisa aconteça, isso aí, minha querida, não tem jeito, você tem netos por aí, essa angústia ficou... (Vilma)

Dificuldades de conciliar o sono, mudanças de comportamento e alterações de humor foram outras reações iniciais relatadas pelas mães de nosso estudo. De acordo com Raphael e cols. (2006), os eventos traumáticos provocam, em um primeiro momento, estresse, angústia e a busca pela pessoa falecida; depois, surgem o medo, a agitação e a vigilância excessiva, destinadas a evitar lembranças do evento estressor. Worden (1998) afirma que os distúrbios do sono são comuns em uma fase inicial do luto. Leila relata dificuldades relativas ao sono desde que o filho morreu.

Eu sinto que a minha saúde, tem dia que eu não consigo dormir, [...] tem noites que eu não durmo, eu fico aqui sentada vendo TV aí dana a tomar café e a fumar, eu desde pequena fui acostumada com café, ele não tira o meu sono não, mas pode ser, tem noites que eu não durmo, ou então se eu tô dormindo, um mal-estar na minha cabeça... (Leila)

Mercedes também fala da insônia, que até hoje a acompanha, mesmo após quatro anos da morte de seu filho.

Eu não tinha sintonia de jeito nenhum, as noites eram traiçoeiras, o médico me deu três tarjas pretas, e tinha dia que eu não dormia, eu levei dois anos e pouco tomando remédio todo dia. Eu não voltei a dormir, mas eu sempre tive muita insônia e pra mim foi muita coisa. (Mercedes)

Em termos de mudança de comportamento, Vilma relata que não tem mais ânimo de comemorar datas festivas, como Natal.

[...] mas a gente perde a alegria, eu parei com os natais, tá, com a família toda, vinha só o meu filho com os filhos, mas os meus natais eu parei, eu não tinha mais ânimo de fazer nada, de rir, de... mudou, mudou... (Vilma)

Helena também relata mudanças de comportamento após a morte do filho. Antes de perdê-lo, ela e o marido viajavam de carro todo ano. Somente agora, passados sete anos da morte dele, ela vem conseguindo retomar alguns aspectos de sua rotina anterior.

Gostava de pegar o carro passar um mês Brasil adentro. Isso eu parei de fazer, tô voltando agora, isso está sendo muito importante. Ele (o marido) me deu esse tempo, por mim... agora eu tô indo. Fomos agora há três meses. Foi a primeira viagem grande depois deste lance todo. (Helena)

Larissa relata que não conseguiu retomar atividades que realizava antes da morte da filha, como cozinhar, costurar e pintar. Sua rotina é ocupada com os cuidados da neta que é portadora de necessidades especiais.

Não consegui retomar mais nada, até a parte social de ligar para as pessoas, tinham umas amigas que ligavam muito para mim e se mudaram e ligavam para mim, mas eu não encontro tempo, porque a minha vida tá tomada pelos meus compromissos com (nome da neta) e com a família, com a casa e agora essa minha distração, esse computador, que às vezes eu fico lá. Eu gostava de costurar, de pintar, de blusinha, de fazer novidades, pratos, às vezes eles reclamam... poxa mãe nunca mais... não tenho mais vontade de fazer nada disso não [...] Todo dia 29 a gente come nhoque, então ela vinha da casa dela, aí nunca mais... (Larissa)

4.4.2

Estratégias de enfrentamento e elaboração do luto

O trabalho de luto é um processo cognitivo de enfrentamento da realidade da perda que consiste em construir estratégias e estilos de gerenciamento dessa situação dolorosa. Quanto mais efetivo for esse enfrentamento, menores serão os sintomas para a saúde física e mental dos indivíduos enlutados (Stroebe, Hansson, Stroebe, & Schut, 2001).

Em nossa pesquisa, encontramos uma variedade de estratégias de enfrentamento consideradas importantes fatores de proteção para o

desenvolvimento de um luto saudável que foram agrupadas para fins de compreensão da seguinte maneira: *religiosidade, apoio recebido e construção de significados*.

A. Religiosidade

O apoio na fé, na religião e a participação em grupos religiosos podem ser de grande ajuda no enfrentamento da perda e na elaboração do luto. Eles oferecem uma significação para aquela perda, contribuindo para que o enlutado construa um significado. O modo de enfrentamento focado em crenças religiosas perpassou os discursos de todas as entrevistadas de nossa pesquisa. Esse dado sugere que, devido à instabilidade emocional e à intensidade da situação, o exercício da religiosidade nos momentos iniciais do processo de luto ajuda os indivíduos enlutados a construir significados para aquela morte (Domingues, 2010; Schaefer & Moos, 2001).

Além da presença da fé como fator organizador do enfrentamento do luto, verificamos que a figura de Deus é a de um ser superior e protetor que controla os eventos da vida. Apesar de sua dor, Vilma acredita e confia que Jesus vai cuidar dela.

Eu acho que a religião é que me ajudou nisso, eu me lembro, eu digo sempre que Jesus assinou a minha carteira e o emprego é bom, eu ganho bem e não posso perder esse emprego. Então, quando eu perdi o meu filho, principalmente o segundo, que eu fiquei financeiramente desamparada e eu passei por coisas muito difíceis, porque as noras separadas, você imagina né, querida, no mesmo dia, advogado, tudo chegando... eu orei muito a Jesus, e disse agora é por sua conta, agora o senhor que vai cuidar de mim, e aconteceram coisas bem agradáveis pra me ajudar, pessoas, tá, eu tenho fé, pô... (Vilma)

Para Larissa, a religiosidade ajudou a construir um sentido para a perda que é a da existência de uma ordem natural das coisas.

Eu acho que eu entendi, eu entendi o desígnio de Deus, o que eu aprendi, a minha religião, é a ordem natural das coisas, quando a gente vem, a gente já tem o passaporte para voltar, mas eu não aceitei, eu só entendi. (Larissa)

Helena também relata que a fé e suas crenças foram determinantes no seu processo de enfrentamento e que a ajudaram a construir algum sentido para um evento tão inesperado.

Eu sou religiosa, não tenho religião, sou espiritualista, sempre fui não é de agora, eu acho que se eu não tivesse uma fé, eu não tenho nem fé, eu tenho certezas absolutas, eu acho que se eu não tivesse essas crenças, essas certezas todas, eu acho que eu enlouqueceria. (Helena)

Mesmo Leila, que enfrenta um processo de luto mais doloroso devido à não-aceitação da morte do filho, que gera sentimentos de raiva e revolta, confia em Deus e acredita que Ele a programou para passar por isso.

Eu não fiquei louca porque Deus me programou para passar por isso. Eu entendo que Deus deu a vida, Deus pode tirar. (Leila)

Mercedes relata que, apesar de não aceitar a perda do filho, teve uma educação religiosa que a confortou bastante nos momentos iniciais após a perda dele. Ao encontrar, por acaso, uma mãe enlutada que estava falando que sentia vergonha de seu filho porque era um assaltante, ela percebeu como estava sendo egoísta porque Deus permitiu que tivesse um filho abençoado.

Eu tive muitas palestras assim, pensa bem se você não rezasse o negócio ficaria assim, assim, [...] foi um negócio assim pra mim difícil... porque eu tive uma educação religiosa que me ajudou muito, que me confortou, talvez por isso. Mas aceitar, eu acho que mãe nunca aceita não, você vai aprender a conviver com a situação, com você ter uma educação até para conduzir as coisas. [...] Ai eu falei poxa deixa eu pensar, eu tô sendo uma pessoa egoísta na situação que Deus permitiu para mim porque eu ainda posso ter um prazer de dizer isso é um filho abençoado. Engraçado, encontrei por acaso e aquilo me deu uma lição. (Mercedes)

B. Apoio recebido

O suporte social é um dos maiores recursos no enfrentamento do processo de luto, pois funciona como fator de proteção. Laakso e Paunonen-Ilmonen (2002) distinguem as redes sociais entre formais – programas, serviços e organizações – e informais – família, amigos e vizinhança. A rede de apoio permite ao enlutado sentir-se seguro e acolhido para falar de seus sentimentos. No entanto, é muito importante que o cuidado oferecido seja atento e sensível a suas necessidades,

provedor de empatia e continência e não crítico; caso contrário, o enlutado poderá continuar a sentir-se solitário em sua dor (Sluzki, 1997).

Mercedes ressalta a importância da ajuda que recebeu das pessoas do centro espírita que frequentava, de sua família e amigos.

Porque eu tive uma educação, religião que me ajudou muito, que me confortou, talvez por isso. A minha sorte é que eu tive uma bengala muito grande, o centro, meus sobrinhos tudo me carregando no colo, minha amiga (nome da amiga). Mas é duro... (Mercedes)

Helena diz que foi muito ajudada pela família, que é grande e bastante unida, e valoriza bastante as visitas que recebeu de sobrinhos e irmãos durante o primeiro mês em que ficou na casa da mãe, em “estado de choque”. Helena atribui a força que teve para sobreviver à morte do filho e se reequilibrar emocionalmente a sua “estrutura abençoada”. Ela é a única mãe de nosso estudo que procurou ajuda de grupos de apoio a pais enlutados na Internet, no mês seguinte à morte do filho. Lia diariamente os relatos dos outros pais e as orientações dadas para eles. A identificação com outros pais que passavam pela mesma situação contribuiu bastante para o enfrentamento da sua dor.

Eu chorei muito depois... e emoção de sobrinhos pequenos, adolescentes 12, 13 anos, silêncio total, mas o carinho deles... eu tive uma estrutura abençoada, entendeu, eu levantei um mês e pouquinho e fui para o computador que a primeira coisa que eu quis tentar ver se... e aí eu descobri... eu queria grupos, no Rio nada, liguei para pessoas conhecidas e nada, né, aí eu entrei no computador e coloquei luto... enfim... e achei vários, em São Paulo, presenciais, terapeutas especializados em luto, atendimentos mesmo terapêuticos, que aqui não tem, grupos presenciais que eu via que tinha endereço e tinham esse dois, era três, mas eu foquei mais em dois virtuais, a Dor de mãe, de uma senhora que perdeu o filho também, e o Apoio ao luto, que foi a minha salvação mesmo assim, vamos dizer assim, (ri) depois que eu sobrevivi com o apoio da família dos amigos e da religiosidade, esses grupos realmente foram assim um combustível para eu caminhar, eu descobri que não era uma E.T, [...] a família pra mim é a base de tudo como equilíbrio, eu precisava viver e viver bem por eles, tá, eu sabia disso, então eles eram os meus combustíveis, mas quem me deu a direção foi o grupo, como fazer, eu vi a direção tinham milhares de direção e a fé... (Helena)

Larissa destaca o papel da sua família que, logo após a perda da filha, visitava-a toda semana e até hoje se faz bastante presente.

Ah... família, família em primeiro lugar, dos meus irmãos, toda sexta-feira eles iam lá pra casa, chegava um, toda sexta-feira, ele com a mulher dele, às vezes até dormia, ele morava na Baixada, e a minha cunhada, irmã do meu marido, que é

madrinha da (filha mais nova), também, essa era quase 3 vezes por semana, então a minha casa ficou assim, toda hora, de vez em quando chegava um parente, meus dois irmãos, [...] esses meus irmãos, a minha cunhada não saía de lá e os meus vizinhos, vira e mexe chegava alguém lá, toda hora chega um aqui para conversar um pouco, isso dava um conforto. (Larissa)

Em contrapartida, a falta de suporte social caracterizada por uma família ausente ou vista como não dando apoio e o isolamento social são fatores de risco apontados por Parkes (1998). De todas as entrevistadas, Leila parece ter a rede de apoio informal mais precária e apresenta um comportamento de isolamento social. Ela e seus irmãos foram adotados separadamente por famílias diferentes quando ainda eram crianças, devido à morte prematura de sua mãe. Vários de seus irmãos moram em outras cidades e ela não mantém contato com eles há muito tempo. Sua comadre é a única pessoa que lhe dá apoio. Leila não mantém um contato estreito com os vizinhos, embora uma vizinha se preocupe com ela. Entretanto, tem ajuda de uma rede formal de apoio, fornecida pelo hospital que frequenta, sendo acompanhada por psiquiatra e psicóloga.

Foi essa minha comadre, eu fui lá para a casa dela, fiquei lá um mês. [...] tem dia que eu não tenho vontade de sair de casa, não abro porta, não abro nada, até meus vizinhos que viram meu sofrimento, tem dias que o pessoal fica preocupado comigo, tem essa minha vizinha, essa senhora quando tem muitos dias sem abrir porta, ela liga pra minha comadre. Essa comadre é a única pessoa que eu tenho. Aqui eu não tenho ninguém, só essa comadre mesmo, meus irmãos moram na Bahia, eu perdi contato com todo mundo. (Leila)

Logo após a morte de seu segundo filho adulto, Vilma procurou ajuda de uma amiga, que é psicóloga. Embora tenha recebido apoio da família no início de seu processo de luto, percebia que as pessoas tinham muita dificuldade de se aproximar. A percepção de Vilma é corroborada pelo estudo de Laakso e Paunonen-Ilmonen (2002) que apresenta relatos de mães que disseram experimentar atitudes negativas de algumas pessoas. Muitos amigos e conhecidos têm dificuldade de encarar o pesar de uma mãe enlutada e falar sobre a morte de seus filhos. Entretanto, Vilma destaca a ajuda de uma conhecida do centro espírita que frequentava que, surpreendentemente, enviou-lhe, semanalmente, durante dois anos, cartas que a consolavam muito.

Eu tive uma amiga que era uma terapeuta, e eu fiz uma terapia de seis meses com ela e depois de seis meses eu não aguentei mais, não quis mais fazer. Minha família me amparou? Sim, telefonando, dando uma força, nós somos cinco irmãos, somos unidos, cada um vivendo a sua vida, mas se falando, incentivando. [...] Eu tenho uma pessoa, que frequenta o meu Centro, mas pra você ver... toda semana eu recebia um papelzinho, uma carta pelo correio, toda semana, um papelzinho desse com uma mensagem. Nem está em ordem, agora me lembrei, eu guardei isso... ela não imagina o bem que ela me fazia, toda semana, ela fez isso durante dois anos seguidos, sempre com um papel num colorido diferente, escrito com a mão dela, eu acho que isso é muito importante, ela mandava sempre, sabe [...]. Isso me ajudou muito, aliás a pessoa que mais me ajudou, porque eu já esperava isso toda semana sabe, foi um carinho de alguém que eu não esperava, porque ela faz parte do meu ciclo de trabalho, mas era uma pessoa que eu não imaginava que prestava atenção em mim, que tivesse criado algum laço comigo entendeu, esse carinho né, eu achei muito bacana, uma coisa tão simples, né. Você vê, tinham pessoas que lidavam comigo mais de perto que me evitavam, depois diziam eu evitava você porque eu não sabia o que dizer... (Vilma)

C. Construção de significados

Assim como as reações de cada pessoa à perda de um ente querido variam bastante, os significados construídos também são diversos, constituem um processo ativo diante da perda e são fundamentais para o desenvolvimento de um luto saudável. Diversas abordagens teóricas apontam para a importância da construção de significados no luto e dão bastante ênfase a essa questão (Rando, 1986a; Walsh & McGoldrick, 1998; Attig, 2001; Cyrulnik, 2006; Franco, 2002, 2010; Mazzorra, 2009; Neimeyer, 2001; Stroebe, Hansson, Stroebe, & Schut, 2001).

A maioria das mães de nosso estudo relatou procurar meios através dos quais pudesse refletir e construir significados para suas vivências de perda de filhos. Todas as mães que procuraram esses meios foram ajudadas, encontrando outros significados para a morte que não apenas o da perda e da dor. Os relatos de nossas entrevistadas refletem a construção de significados através de uma nova visão da vida e do mundo e do encontro de benefícios, o que corrobora os dados encontrados por Holland, Currier e Neimeyer (2006).

A construção de significados mostrou-se um processo bastante rico nas vidas de Larissa, Helena e Mercedes na busca de respostas para a mudança do mundo presumido (Parkes, 1998). Como vimos, as perdas que acometem os indivíduos provocam a destruição de concepções básicas sobre o mundo e a vida em geral, exigindo deles uma revisão do mundo presumido construído até então.

Embora Larissa ainda se perguntasse por que sua filha morreu, ela se encontrava, no momento da entrevista, envolvida numa busca ativa de construção de significados. No decorrer da entrevista, fez questão de nos mostrar um livro católico que permanece em sua bolsa o tempo todo e disse que isso a ajudava bastante. Na época da morte da filha, leu muitos livros religiosos e assistiu a muitos filmes espíritas na tentativa de construção de algum significado para aquela morte tão sem sentido. Embora fosse difícil aceitá-la, ela concluiu que todos vieram ao mundo para uma missão.

Quer dizer, eu não aceito, por que, fiz muito por que, por que, por que, não por que eu, por que ela, não pelo meu sofrimento, por que fez isso comigo, mas por que que fez com ela, porque eu acho que não era a hora dela, ela não pensava nisso. Mas por outro lado, pelo que eu ouço, a gente tem que entender que veio para uma missão [...] Eu li muito, ganhei muito livro, muitos santos, eu fiz um altar lá em casa de tanta Nossa Senhora que eu ganhei. Tem um espaço lá, fiz um altar. Livros espíritas, católicos. Tinha hora que eu não entendia nada daquilo, que eu não queria ler nada. Você também vê filme, só queria ver filme assim, Chico Xavier, O nosso lar, também fui ver... esse livro do Padre Marcelo, às vezes não tô fazendo nada, ele anda na minha bolsa, tem umas orações, a gente fica buscando explicação né? (Larissa)

Helena e Mercedes sofreram mortes súbitas de seus filhos, por acidente de carro e assassinato, respectivamente. Segundo Worden (1998), a forma como a pessoa morreu irá dizer alguma coisa sobre o luto da pessoa que ficou. Mortes súbitas, especialmente de jovens adultos, são mais difíceis de elaborar e, por conseguinte, mais difíceis para a busca de sentido e construção de significados. Apesar disso, elas parecem passar por um processo ativo de construção de significados.

Helena passou a ter uma visão de um mundo melhor, uma ideia de um mundo mutável, onde nada é permanente.

As coisas são muito, muito, muito, muito mutáveis, a vida é uma impermanência total, a nossa vida aqui terrena né, agora vou falar mais desse aspecto, a única coisa certa no mundo é que nada é certo. Você passa a ter consciência que nada é permanente, certo, nada é concreto, e tudo pode mudar completamente, a sua vida dá um giro completo em um segundo, você tem essa noção total né, porque uma coisa é imaginar, por conta disso você começa a viver mais o presente, porque é o que vale né, o passado tem que servir só de experiência, o futuro não existe, você não pode perder o que existe num futuro que você não sabe se existe, eu não sei se eu vou estar viva nesse mundo, eu não sei se eu vou querer o que eu quero hoje, é tudo uma impermanência muito grande. [...] É uma percepção de mundo melhor, também de um modo geral você sai de um terror desse maior, maior

como pessoa, mais ampla você consegue ver o mundo com uma amplitude maior, com uma angulação maior. (Helena)

Mercedes conseguiu construir significados sobre a vida e o mundo em geral. Relata que passou a ter mais pressa para realizar as demandas da vida e aproveitar os momentos presentes.

Aproveitar o momento muito grande, eu já tinha pressa disso, eu sempre fui uma pessoa que se você falasse faz isso ah faz logo, agora então eu tenho pressa. (Mercedes)

Vilma, que também perdeu o filho por morte súbita, passou a não construir muitas expectativas ou planos para a sua vida. Desenvolveu a crença de que o mundo é um lugar inseguro, que ela não controla, embora acredite que tudo que acontece tem um sentido, que ela atribui a uma energia superior. A dificuldade de estabelecer algum plano de futuro parece estar associada à tristeza, à mudança de planos, bem como à idade de Vilma, que precisa ser considerada como fator preponderante no desdobramento do luto. Assim, o processo de luto pela perda do filho aparece mesclado ao luto experimentado na velhice (Silva, 2009). Davis, Wohl e Verberg (2000) acreditam que perdas múltiplas acontecem na velhice: há efeitos cumulativos do luto, pois é comum haver um acúmulo de perdas de pessoas significativas, além das perdas relativas à própria saúde, ao corpo, às habilidades e ao trabalho.

Cabe ressaltar que quando fizemos contato com Vilma não sabíamos que ela havia perdido três filhos. Ao começarmos a entrevista, ela nos contou também das outras duas perdas, uma de um bebê que nasceu morto e a outra de um filho adulto, falecido de infarto fulminante em 1992. A entrevista realizada se baseou na sua última perda, que foi de seu filho mais velho, de infarto fulminante, em 2005.

Eu não sei o que que é vida, eu vivo um dia de cada vez né, um dia de cada vez, não tenho assim expectativa, é... esperar o quê, esperar ser bisavó né? [...] De vez em quando eu tenho umas alegrias inesperadas... a gente fica sempre com o coração angustiado de que mais alguma coisa aconteça, isso aí, minha querida, não tem jeito, você tem netos por aí, essa angústia ficou [...]. A gente olha para esse mundo, para esse Universo, alguma energia que a gente chama de Deus, mas pode ter outro nome, tem uma energia superior, uma inteligência que a gente chama superior que sabe das coisas, então deve ter um sentido pra isso ter acontecido, agora eu não levo para essa história de que eu tô pagando, entendeu,

que é carma, não, eu acho que é pra evolução minha, deles, algum motivo maior existe para que isso tenha acontecido, isso eu creio, creio, embora eu não saiba o porquê agora, mas sei que se essa energia é tão superior, cria tanta coisa importante que eu chamo de pai, não foi por nada, tem que haver um motivo... (Vilma)

Leila percebeu a morte de seu filho como um castigo de Deus devido aos abortos que cometeu, atribuindo-lhe, assim, um significado negativo, que pode acarretar complicações em seu processo de luto.

Às vezes eu acho que é castigo, porque eu já fiz aborto na vida, às vezes eu acho que é castigo por esse ato que eu cometi, assim, como se Deus dissesse assim: Tá vendo, se você tivesse tido os outros, né, agora não estaria com tanta dor assim e solidão. (Leila)

Outra maneira de se construir significados após perdas avassaladoras, como a de um filho, é a possibilidade do encontro de benefícios, que seria a percepção de ganhos significativos a partir da experiência da perda, no que se refere à transformação do self, dos relacionamentos e da filosofia de vida. Três das nossas entrevistadas puderam encontrar benefícios após a perda de seus filhos.

Mercedes percebeu que ficou mais apressada para encontrar a felicidade.

Então o que aconteceu me fez ter pressa dos acontecimentos e correr atrás da felicidade. Qualquer coisa que possa me fazer feliz eu tô dentro, tô fazendo não tô querendo deixar passar. (Mercedes)

Para Helena, a ajuda e o apoio que teve das pessoas à sua volta a ajudaram a encontrar a felicidade e entender melhor a sua dor.

Não tem um limão que não faça uma limonada, não é dizer que... sempre tem... volto a lhe dizer as coisas que mais me tocaram, eu não sei se é esse aspecto que você tá dizendo, eu ver a beleza, a singeleza do afeto do ser humano comigo tá, de crianças muito pequenas, minha sobrinha totalmente espontânea, me possibilitou ter essa experiência, a amizade lá, né, é isso que eu chamo de felicidade não é uma alegria louca, felicidade é isso, é um estado de espírito, um lado positivo me possibilitou entender mais a dor. (Helena)

Vilma diz que um dos benefícios encontrados foi aprender a ser sozinha e se fortalecer sem ajuda de outras pessoas. Ela compreende que Deus castiga seus filhos para seu próprio bem.

Apreendi a ser sozinha, a me fortalecer por mim mesma, aprendi que não adianta chorar, chorei muito no princípio e aprendi a entender a dor do outro porque eu sei como doeu em mim né, neste sentido... Então pra mim foi um aprendizado, porque eu precisava aprender o que dizer para o outro porque eu conhecia a dor, então eu achei com mais responsabilidade ainda [...] fazer uma força para aprender alguma coisa, porque como eu tenho uma religião que acredita em reencarnação tem um sentido, qual é eu não sei até hoje, eu não sei qual é o sentido... Eu fico raciocinando meu Deus né, Deus não ia ligar a mínima para mim, porque Ele é superior a isso tudo, sabia que ia doer, é como um pai que dá um castigo necessário para um filho sabendo que vai doer, mas é para o bem dele, para o crescimento dele, então neste sentido pensei tá? (Vilma)

As pessoas enlutadas podem construir o significado de que cresceram ou se fortaleceram com a perda, o que pode ser um indicativo de elaboração e resiliência. De todas as entrevistadas de nosso estudo, apenas Leila não consegue enxergar nenhum benefício de sua perda e relata que sua vida acabou.

Nenhum, não tenho futuro, já falei para dra. (psicóloga) e para o dr. (psiquiatra), não tenho futuro, eu não vejo, não tenho e não quero, não quero um homem perto de mim, não quero, não consigo ver futuro para mim, meu filho era tudo, tudo, pra mim. (Leila)

4.4.3

A continuidade do vínculo com o filho morto

Houve alguma dificuldade em definir se incluiríamos a continuidade do vínculo nas estratégias de enfrentamento do luto ou se daríamos um destaque maior a ela como categoria de análise. Definiu-se estabelecê-la separadamente, já que a literatura atual tem trazido muitos questionamentos sobre a finalização do processo de luto, colocando em debate essa temática e trazendo novas reflexões.

Segundo Neimeyer (2001), não haveria uma finalização do processo de luto, no sentido de romper o vínculo com o morto, mas uma resignificação da relação e uma incorporação desta na vida do enlutado. Para esse autor, o trabalho de Bowlby não destaca a continuidade do vínculo, mas refere-se a sua existência, observando a persistência da relação entre o sobrevivente e o morto, o predomínio de uma sensação de presença constante do morto, mesmo em processos de luto considerados favoráveis.

Para Worden (1998), a quarta e última tarefa a ser realizada no processo de luto é reposicionar em termos emocionais a pessoa que faleceu e continuar a vida.

O autor esclarece que isso não significa esquecer ou abandonar a pessoa que faleceu, mas continuar a estar em contato com ela de uma maneira que possibilite continuar vivendo.

Todas as mães de nosso estudo demonstraram ter um vínculo significativo com seus filhos falecidos, que, de alguma maneira, continuam sendo pessoas presentes em suas vidas. Nas entrevistas realizadas, a continuidade do vínculo das mães com os filhos falecidos se mostrou uma estratégia eficiente de enfrentamento para a maioria delas.

Helena relata que, nos primeiros momentos após a perda, o filho estava no primeiro plano de sua vida e permaneceu assim por um ano. Nada a seu redor a interessava. Depois de um ano, segundo ela, conseguiu retomar a vida e o filho foi colocado no pano de fundo. Essa perspectiva corrobora os estudos de Field e Wogrin (2011), que defendem que, após o ultrapassamento dos momentos iniciais que se seguem à perda, o falecido serve como presença de fundo na orientação ao enlutado para seguir uma nova vida.

Hoje se você se pergunta você lembra do (nome do filho), 24 horas por dia, ele tá no segundo plano, ele tá no fundo, uma *Gestalt* (ela ri) [...] Eu falo muito com o (nome do filho), tá, o (nome do filho) pra mim não é passado, dialogo mesmo, normalmente... primeiro sozinha para não acharem que eu sou louca. Se bem que quando me pegam, eu tô falando ou com o (nome do filho), também comigo mesma, a melhor pessoa pra me ouvir sou eu mesma, não me critica, me entende, como ninguém, eu falo quando eu tô sozinha até assuntos mais leves, por exemplo tô brincando com o passarinho, aí eu falo aqui (nome do filho) esse passarinho novo..., mas normalmente são essas crises de choro, esse desabafo, aí eu tenho um diálogo com ele mesmo, de saudade mesmo né... desabafo... (Helena)

Outra maneira, apontada também por Field e Wogrin (2011), de continuar o vínculo com o falecido é a identificação com suas ideias e valores, que servem como fonte de inspiração e guia. Percebemos isso no relato de Larissa quando ela nos conta que imita alguns comportamentos da filha, como por exemplo, ser disponível para os outros e ir aos jogos de seu time de futebol. Esse aspecto é corroborado por Klass (2006), que se refere à incorporação de características do morto que o enlutado traz dentro de si mesmo.

Eu falei é difícil para mim, mas eu me coloco no lugar da minha filha, outro dia morreu uma mãe de uma amiga dela, me ligou e me pediu para eu levar o Padre [...]. Ele (o filho) falou: mãe, eu tô fazendo isso porque a minha irmã faria isso. Ela era muito disponível... Eu tô procurando viver como ela gostava, se doando e

procurando viver da melhor maneira possível. Outro dia eu fiquei chateada, ia ter uma festa [...], ela adorava [...] e eu falei eu vou contigo (com o filho) e a irmã chegou e falou baixou aí... eu quero mais é viver a minha vida, não tô nem preocupada com isso. Porque eu tenho uma tia que o filho faleceu e você morre de pena, ela adorava festa, ela tá toda dura, eu pedi muito a Deus que eu não queria ficar como ela, porque era uma mulher de festa. (Larissa)

Em alguns casos, a perda é tão avassaladora que o enlutado evita se confrontar com ela, evitando, assim, suas implicações. Field e Wogrin (2011) dão o exemplo de pessoas que conservam objetos do morto. Para esses autores, guardar alguns objetos pode ser indicativo do cumprimento de alguma função simbólica ou de alguma disfuncionalidade, pois se mantém a ilusão de um contato com o morto. Através de fotografias, Leila mantém a presença do filho em seu dia-a-dia. Também mantém roupas, armário e gavetas do jeito que o filho deixou. Alguns pais podem sentir que estão traindo o filho que morreu se conseguirem continuar a vida sem ele (Rando, 1986a).

[...] Primeiro que se tirar tudo do meu filho de repente de mim, eu não aguento esse tranco, cada um tem... a única coisa que eu dei foram os ternos, casacos, que iam estragar, mas aquelas roupas do dia-a-dia que meu filho gostava, eu não consigo dar, estão aí até hoje e não vão sair não... as roupas dele estão todas penduradinhas, as gavetas, do jeito que ele deixou, tem gente que acha que isso que faz mal... no dia que ou ele mesmo..., me der aquela vontade... mas os retratinhos dele, aonde for eu levo comigo, é como se eu sentisse mais segurança. (Leila)

Por outro lado, pesquisas apontam que preservar objetos, textos, canções, roupas, fotografias, vídeos de preferência do morto, entre outras coisas, ajuda a manter viva a memória do filho, necessária para os pais (Barrera e cols., 2012; Stroebe, Hansson, Stroebe & Schut, 2001; Klass, 1996). Segundo Rangel (2008), os pertences do filho morto são de enorme importância para os pais. Em sua pesquisa, ela destaca que os pais fizeram questão de exibir fotografias de seus filhos, inclusive trazendo os “santinhos” das missas de sétimo dia deles. As fotografias são oportunidades que os pais têm de lembrar os filhos em vida e apresentá-los a pessoas que não os conheceram.

Mercedes trouxe para a entrevista um álbum de fotografias de momentos vividos pelo filho com diversas pessoas, construído pela filha, que foi dado a amigos na missa de sétimo dia. Ela começa a chorar ao me mostrar o álbum, antes mesmo de iniciada a entrevista.

[...] então a (nome da filha), minha filha, logo no início, ficou muito perturbada, mas no momento em que ela pôde centrar ela fez um agradecimento. Mas isso só recebeu pessoas muito íntimas, [...] mas me agradou muito, eu fiquei muito feliz. Aí trouxe para você ler. Eu não quero que você faça uma entrevista sem conhecê-lo. Desculpa... (choro) (Mercedes)

Larissa também trouxe para a entrevista um “santinho” que foi dado na missa de sétimo dia da filha.

Ela era muito branquinha (nesse momento ela mostra um “santinho” com a foto da filha, que foi entregue na missa de sétimo dia), esse cabelo era lindo, era invejado por todo mundo, meus três filhos são a cara do meu marido, isso aí foi o meu filho que escreveu e esse trabalho foi o marido que fez, foi bastante sofrido, mas eu falei eu quero fazer, porque minha filha adorava festa, eventos, o nome dela era festa. (Larissa)

Para Klugman (2006), o enlutado não precisa aprender a viver sem o morto, pois mantém com ele um relacionamento pessoal através de algum tipo de contato. Esses contatos podem incluir sonhos, cheiros, sensações de presença, conversações, entre outras coisas. Em sua pesquisa, Klugman (2006) relata que 39% a 90% dos entrevistados afirmaram ter algum tipo de experiência de contato pós-morte, que seriam eventos interpretados pelo enlutado como relacionados à pessoa falecida e, em parte, são sua construção mental a respeito dela.

Através de contatos espirituais, duas mães de nosso estudo receberam mensagens de seus filhos. Segundo elas, esses contatos serviram como um consolo, já que seus filhos diziam estar bem. Corroborando a ideia de Klugman (2006), para as duas entrevistadas esses contatos foram reais, não cabendo a nós algum julgamento.

Segundo Attig (2001), os enlutados mantêm em sua memória a pessoa falecida, que passa a ocupar um novo lugar em suas vidas. Tanto na vida espiritual como na prática, as pessoas falecidas podem ser lembradas e o vínculo com elas é continuado. Continuam contribuindo para a vida dos enlutados, através de conselhos e orientações, por exemplo. Por meio do contato espiritual com o filho, Mercedes recebeu uma mensagem dele para ela nunca mais chorar.

E aconteceu quando teve uma mensagem do meu filho, que eu chorei muito, e aquele dia ele falou: mãe, eu não quero que nunca mais você chore. Dali pra lá, eu consigo conviver com as coisas, mas não maltrata tanto o meu coração como maltratava, mudei nesta questão, eu ficava guardando as coisas. (Mercedes)

Klass (1993) refere-se ao vínculo dos pais com os filhos como uma conexão que transcende a morte. Para ele, independentemente da crença religiosa, os pais deixam de ter uma relação externa com o filho que morreu e mantêm uma representação interna dele com a qual podem entrar em contato em momentos difíceis, um contato que os conforta e ajuda na construção de significados em seu novo e vazio mundo. Vilma nos relata como se sentiu consolada ao receber mensagens do filho.

Ele mandava abraços para a mulher dele, ele dava o nome, o nome dos filhos, o endereço, telefone, isso consola querida!! É difícil encontrar alguém assim, eu não sei de mais ninguém aqui tá! Eu fui... me consolou bastante eu fui a ela eu acho que já tinha quase um ano que ele já tinha partido, ele dizia que estava bem, que estava com os avós... dava o nome dos avós que já tinham partido mandava abraço, pra mim. (Vilma)

Helena, ao contrário das outras mães de nosso estudo, foi a única que não viu o filho no caixão, embora tivesse ido ao cemitério. Embora, como vimos, a maioria das pesquisas aponte que pais conservam objetos de seus filhos mortos, assim como fotografias e vídeos, entre outras coisas, ela não viu nenhuma foto do filho desde que ele faleceu. Outro comportamento que nos chamou atenção foi o fato de ela nunca mais ter retornado a sua casa desde a morte do filho, ter dado todos os móveis e utensílios dela e também suas roupas. Parece que Helena precisou construir vida, identidade e residência novas. No relato, ela comenta que seria impossível retornar àquela vida, na qual o filho esteve presente durante 22 anos, sem ele.

As minhas roupas particulares que eu tinha, como decidi, eu não quis, eu não conseguia ver nada que tivesse tido a convivência com ele, era muito maior que eu, eu lidar, eu me deparar com alguma coisa que eu tivesse vivido com ele e ele não estar mais ali, aquilo era um terror se eu fizesse isso era como se eu tivesse 24 horas, eu não tinha força de colocá-lo no fundo, [...] cada um reage de um jeito, fotos nem pensar... se eu não posso ver objetos, fotos nem pensar... tenho todas... guardadas, eu disse para o (nome do filho sobrevivente), quando eu morrer, dê o destino que quiser, hoje eu quero tê-las, porque eu não sei se amanhã eu quero ter a casa inteira de porta-retratos, hoje eu não suporto. (Helena)

Duas mães de nosso estudo fizeram referências ao ritual de idas ao cemitério e cuidados com o túmulo dos filhos mortos. Segundo Bernini (2000 apud Rangel, 2008), esse comportamento de ida ao cemitério varia muito entre os

pais. Em sua pesquisa, algumas mães demonstravam manifestações de cuidados com os túmulos dos filhos e outras, revolta nessas visitas.

Larissa relata que fez questão de marcar a presença da filha no cemitério.

Porque ela tá ali [...], eu mandei fazer uma placa com o nome dela, isso é coisa que eu não consigo explicar por que eu tô fazendo, eu falei pros meus filhos, todo lugar que ela chegava ela marcava a presença dela, sempre ela marcou a presença dela, então não vou deixar ela aqui anônima, eu sei que ela não tá mais ali, mas eu tenho que marcar... até as amigas dela dizem “tia eu vou nos finados, me diz o número aí”, aí eu já identifiquei. Ela tinha mania de falar “calma, paciência e elegância, tudo se resolve”, [...] e aí eu coloquei no lápide dela, ou seja quem conhece... só não tem foto, aí fiz a plaquinha e é ela mesmo, esse espaço aqui foi dela. (Larissa)

Leila também demonstra ter bastante cuidado com o túmulo do filho, embora não vá lá constantemente. Mas, quando vai, conversa com ele.

Agora tá bonito, levei uns vasos, aí comprei mais para botar as flores assim, porque eu prendo com cimento pra ninguém roubar, vou botar lá por causa do aniversário dele, [...] eu vou lá no cemitério, botei foto e botei “mamãe”, [...] porque eu queria na cabeceira para todo mundo ver, quando eu cheguei lá eu pensei vou lá ver ele, quando eu cheguei tinha o do colega dele eu falei “meu filho, você sabe que a mamãe morre de ciúme, por que você deixou ele botar na minha frente?”, aí meu sobrinho riu e disse “tia, ele deve estar rindo”. Eu conversei com ele, choro, claro... Já tá lá a foto... botei uns dizeres e “da sua mamãe”. (Leila)

4.4.4

Relacionamento conjugal/parental

A perda de alguém significativo afeta todas as dimensões da vida de uma pessoa, incluindo sua identidade pessoal, familiar e social. Em relação às consequências da perda no grupo familiar, todos os seus integrantes são afetados e obrigados a rever as interações, papéis e significados, já que a perda de um de seus membros faz com que a estabilidade do grupo seja interrompida. Para Shapiro (1994), o objetivo do luto familiar é restabelecer o fluxo do tempo desenvolvimental e o desenvolvimento contínuo da família.

Além do grupo familiar como um todo, o sistema conjugal é seriamente afetado pela perda de um filho. Muitos casais podem sentir-se fracassados e culpados por não terem conseguido evitar a perda. Além disso, como já dissemos,

o luto pela perda de filho atinge os dois parceiros ao mesmo tempo, deixando-os particularmente vulneráveis.

Pessoas funcionam em sistemas de relacionamento e estão constantemente afetando e sendo afetadas por outros. A perda de um filho gera mudanças significativas no funcionamento do casal. A forma como cada parceiro reage à perda do outro, as coisas ditas, a inclinação para ouvir ou não, o contato físico de apoio, a ajuda prática, o grau de paciência com o processo de pesar e assim por diante podem ter um efeito sobre a forma de enfrentamento do casal e no seu processo de luto (Rosenblatt e Barner, 2006).

Na nossa pesquisa, o relacionamento do casal ganhou destaque entre os relatos de nossas entrevistadas, além das diferenças nas formas de enfrentamento entre pais e mães. Embora não tenhamos entrevistado os pais, o nosso roteiro continha uma pergunta que abordava como as mães perceberam as reações dos pais de seus filhos e suas respostas remeteram às diferenças nos processos de luto de pai e de mãe.

A. O relacionamento do casal

Entre as nossas entrevistadas, Helena, Larissa e Mercedes são casadas com os pais de seus filhos falecidos. Vilma já era viúva quando seu terceiro filho faleceu e Leila é separada do pai de seu filho e mantinha um relacionamento de namoro com outro homem quando o filho faleceu.

Os relatos de Helena, Larissa e Mercedes corroboram as pesquisas que apontam que o padrão de relacionamento conjugal anterior à perda determina o impacto do luto no casal, podendo contribuir para facilitar ou dificultar o enfrentamento do casal frente à perda (Rando, 1986a; Silva, 2008; Rangel, 2008).

As pessoas funcionam em sistemas de relacionamento e estão constantemente afetando e sendo afetadas por outros. A perda de um filho gera mudanças significativas no funcionamento do casal. A forma como cada parceiro reage à perda do outro, as coisas ditas, a inclinação para ouvir ou não, o contato físico de apoio, a ajuda prática, o grau de paciência com o processo de pesar e assim por diante podem ter um efeito sobre a forma de enfrentamento do casal no seu processo de luto (Rosenblatt & Barner, 2006).

Para Helena, houve uma maior solidificação do casal.

O casamento... o casamento ficou mais sólido, muito mais sólido, agora eu vou falar como psicóloga, porque normalmente quando o casal sofre um trauma desse, quando o trauma é comum, normalmente eles têm dois caminhos, ou acaba ou ele se solidifica mais né, entendeu. Ou isso solidifica aquela união ou questões que estavam mal resolvidas vêm mais à tona e o casal normalmente se separa, no nosso caso se solidificou mais realmente, a gente é muito mais unido mesmo. (Helena)

Larissa também enxerga a perda como fator de maior união para o casal.

Não mudou, eu acho que agora uniu, porque a gente... não sei se é a perda dela, falta um pedaço da gente e a gente tem que compensar. Meu marido tá mais participativo, é difícil dizer não... agora ele diz não precisa, não tem que fazer... mais tolerante com tudo. (Larissa)

Mercedes já tinha um casamento disfuncional antes da morte de seu filho e, algumas vezes, quis se separar de seu marido. Para ela, a perda do filho contribuiu para a deterioração de seu relacionamento conjugal.

Olha, já não era boa, e ficou péssima, péssima [...]. Com a perda do (nome do filho), o troço despencou, simplesmente com a perda do (nome do filho), se o (nome do marido) fosse embora, nada me prendia a nada ali, eu achei que na perda do (nome do filho) piorou. Nós nos respeitamos e tudo, mas eu não posso dizer que tenha aquele amor porque aquele negócio quebrou, entendeu? Antes do (nome do filho) já tava quebrado... Antes do acontecimento do (nome do filho), o (nome do marido) já vinha no arrego, que não queria separar, então a gente assumiu um casamento, como sempre foi... O (nome do filho) deve ter ido muito feliz, porque a felicidade do (nome do filho) era que eu ficasse com o pai dele. (Mercedes)

Cabe ressaltar que Vilma perdeu outro filho adulto, em 1992, quando ainda era casada, fato que, durante a entrevista, tivemos a oportunidade de investigar. Para ela, a perda do filho foi responsável por fortalecer o casal e fator crucial para permanecerem casados até a morte de seu marido, que aconteceu cinco anos depois.

[...] mas eu me lembro dele me consolando muito, pedindo para eu não chorar, para ter coragem, eu acho que eu sou o que sou hoje devo ao meu marido, a gente se fortaleceu ali, não sei nem se estaríamos juntos se não tivesse acontecido uma coisa tão difícil. (Vilma)

Rosenblatt e Barner (2006) ilustram o movimento do casal, metaforicamente, como uma dança de proximidade e afastamento, como vimos.

Dessa maneira, algumas vezes os membros de um casal podem estar mais próximos um do outro e, em outras, mais distantes. Algumas vezes um quer estar perto e o outro se afasta. Para esses autores, essa dança de intimidade e distância, presente em todos os contextos da relação, é a “[...] chave para a química de um relacionamento e para a dinâmica da mudança e estabilidade” (Rosenblatt & Barner, 2006, p. 278). É uma árdua tarefa para o casal fazer com que os movimentos funcionem satisfatoriamente para cada um e para a relação conjugal simultaneamente.

Nesta dança conjugal, os parceiros podem dançar juntos por um tempo ou passar por períodos nos quais a dança é frustrante e mal coordenada. Os casais têm de aprender a executar sua dança de relacionamento juntos: às vezes um dos parceiros toma a liderança da dança, em outro momento o outro assume os movimentos. Embora a pesquisa realizada por Rosenblatt e Barner (2006) refira-se à morte de um dos pais de um dos membros do casal, esse movimento também acontece na perda de um filho, com alguma especificidade pelo fato de ambos os parceiros terem um vínculo forte com o morto.

Helena descreve, em seu relato, a dança citada por Rosenblatt e Barner (2006). Logo nos primeiros momentos seguidos à perda, ficou mais abatida do que seu marido, enquanto ele resolvia as coisas práticas e lhe dava apoio emocional. Depois de certo tempo, quando ela conseguiu reagir mais positivamente à perda, ele pôde vivenciar de forma mais intensa o seu pesar.

O (nome do marido) vivenciou porque talvez eu estivesse sucumbindo mesmo, eu estava morrendo em vida, eu acho que ele teve que se superar junto com outros para poder me salvar, então ele num primeiro momento reagiu melhor que eu, ele foi muito mais forte que eu, vamos dizer assim... Ele voltou quase um mês depois a trabalhar e ele fazia as coisas práticas, ficava lá comigo direto, mas fazia as coisas práticas, pagava e tinha uma postura de estar vivendo, enquanto eu estava chorando, sem chorar. Ele chorava muito, demais, mas ficou menos apático do que eu. Depois de um certo tempo é... que eu comecei a caminhar, vamos dizer assim, que eu peguei um caminho e já tava começando a conseguir me estruturar psicologicamente e emocionalmente e caminhar, vamos dizer assim é este caminho e este caminho eu vou fazer sorrindo e feliz, aí há uma diferença brutal entre a minha postura e a dele, ele ficou mais abatido, se você conversar com ele hoje sobre isso, não que ele esteja abatido no dia-a-dia, mas ele é mais abatido do que eu. (Helena)

Muitas vezes há um pacto de silêncio entre os membros de um casal, à semelhança do que ocorre no sistema familiar como um todo, quando ambos

evitam conversar sobre a perda, a ausência e a saudade com receio de que o outro fique ainda mais triste (Rando, 1986a; Rosenblatt & Barner, 2006; Silva, 2008). Para Larissa, o comportamento de seu marido é bastante diferente do seu, que é mais expansivo. Eles evitam falar sobre a perda e, quando o marido percebe que ela está chorando, se afasta.

Ele diz que não dormiu, minha casa ficou cheia de gente, todo mundo queria ficar com a gente, ninguém conseguiu dormir, ela morreu no domingo e foi sepultada na segunda-feira, ele fala das coisas boas, começa a ver foto aí chora, quando ele me vê chorando, às vezes, ele sai de perto de mim. É difícil quando está conversando nós dois, aí não tem jeito, é difícil, aí a emoção vem. (Larissa)

Como vimos na maioria dos relatos das entrevistadas, a perda dos filhos possibilitou o aumento da proximidade dos casais, corroborando a concepção de Rando (1986a). Mesmo Mercedes, que relatou que o casamento não sofreu alterações significativas após a morte do filho, permanecendo disfuncional como antes, diz que o casal se apoiou mutuamente.

Eu acho que nos apoiamos, porque eu fiquei muito fraca, mas eu achei que o (nome do marido) ficou muito perdido. O (nome do marido) ficou meio maluco, eu ficava até com pena dele. Eu tinha até um certo cuidado com ele de pena, ele falava muita besteira. (Mercedes)

No caso de Leila, que vivia um relacionamento de namoro, pudemos perceber que as expectativas de apoio do namorado à época da morte de seu filho eram grandes e foram frustradas. Isso contribuiu para que se sentisse bastante sozinha no enfrentamento da perda. Segundo Caselatto (2002), algumas circunstâncias especiais precisam ser consideradas, como casos de mães solteiras ou casamentos com outras pessoas que não são o pai ou a mãe da criança. As expressões de pesar do pai ou mãe enlutados muitas vezes são inibidas ou desvalorizadas pelo companheiro (a), que não se identifica com esse tipo de sofrimento.

Eu tinha uma “coisinha” aí, ele não me deu (apoio), quando eu mais precisei ele não me deu, não quero nem mais nem ouvir dele quanto mais... não aceito isso, nos momentos da vida dele eu sempre estava lá, às vezes nem precisava estar. Era assim, vai, desaparece, volta, não era nada fixo assim, ele sumia uns tempos, eu sumia uns tempos, depois encontrava de novo, brigávamos mas nos dávamos bem, mas agora nessa do meu filho eu mandei desaparecer da minha frente. (Leila)

Em pesquisa realizada por Oliveira (2008), ficou constatada certa ambiguidade no discurso das entrevistadas, que eram mães de crianças desaparecidas. Embora esperassem ser cuidadas por seus maridos, que poderiam sentir a dor delas e liderar as investigações, elas não conseguiam se afastar das buscas pela criança ausente. De todo modo, a autora concluiu que as mulheres sempre esperam receber apoio de seus companheiros, pois acreditam que suportariam melhor a dor e o sofrimento pela ausência do filho.

Há uma diversidade de formas de enfrentamento do casal frente à perda de um filho adulto. Algumas delas estão relacionadas às diferenças de gênero, como veremos a seguir.

B. Diferenças no luto de pai e mãe

Cada membro do casal parental (que pode ser ou já ter sido um casal conjugal) apresentará reações distintas diante da morte de um filho, já que toda perda mobiliza aspectos individuais de cada um para o enfrentamento da mesma.

Em um casal que perdeu seu filho, o padrão de comunicação é bastante afetado no que concerne à expressão de sentimentos e às expectativas de um parceiro em relação ao outro e ao casamento. Diante de uma perda tão significativa, diferenças que já existiam entre os modos de funcionamento de um e de outro ficam mais claras e podem levar a desentendimentos, com frequência associados às diferenças de gênero (Rando, 1986a).

Estudos apontam que os homens têm maior facilidade em lidar com estresse ao se envolverem em alguma atividade ou na resolução de problemas (Billings & Moos, 1981, *apud* Parkes, 2009). Nesse sentido, baseando-se no Modelo de Processo Dual, apresentado no Capítulo 1, poderíamos dizer que os homens tendem a estar mais voltados para a restauração durante o processo de luto, enquanto as mulheres possuem estratégias de enfrentamento mais focadas na emoção, ou seja, na perda (Parkes, 2009).

Neste estudo, as entrevistas foram realizadas exclusivamente com as mães dos filhos falecidos, não sendo possível investigar a forma de enfrentamento do luto de um filho adulto sob a perspectiva do pai. Porém, a fim de avaliarmos as diferenças entre o processo de luto do pai e da mãe, perguntamos às entrevistadas como perceberam as reações desses homens. Constatou-se, no relato das mães

casadas do nosso estudo, Helena, Larissa e Mercedes, que houve uma diferença acentuada na expressão de seus lutos em comparação com o de seus maridos. Helena conta que ficou um ano sem trabalhar, enquanto o marido retornou ao trabalho um mês após a morte do filho. Nos primeiros momentos após a perda, o marido ocupou-se de cuidar dela.

O (nome do marido) reagiu é... de alguma forma mais proativamente que eu, até porque ele também tava cuidando entre aspas de mim, mas é neste período que eu queria morrer mesmo, eu só não tinha coragem, eu pedia muito que eu tivesse um infarto alguma coisa, né... depois de um certo tempo, me levavam para tomar banho para comer... parei de trabalhar, fiquei um ano sem trabalhar, o (nome do marido) voltou, voltou em um mês, porque cada um é cada um, eu acho o trabalho importantíssimo para você, é importantíssimo, mas eu tinha que ter uma condição mínima para fazer o que eu fazia e eu não tinha essa condição e eu me conheço. (Helena)

Além de não ter ido ao sepultamento da filha, segundo o relato de Larissa, seu marido quase não conversa sobre ela. Porém, na primeira festa de *reveillon* em que a filha não estava, não conseguiu controlar seus sentimentos. Além disso, Larissa descobriu que a forma dele de lidar com seu pesar era escrever cartas para a filha morta, encontradas em seu escritório. De acordo com o resultado da pesquisa apresentada por Cook (1983, *apud* Silva, 2009), os pais sentem-se responsáveis por lidar com o luto de suas esposas e com seu próprio pesar de maneira privada. O pai assume a responsabilidade dos cuidados com a família e acaba adiando seu próprio processo de luto até que as outras pessoas melhorem, ou até não mais conseguir evitar a expressão de sua dor.

O comportamento dele é muito estranho, estranho pro nosso, a gente extravasa chorando, a gente fala, quando fala chora, quando lembra de coisa boa, ri, a gente lá em casa lembra dela e ri. [...] Aí, no *reveillon*, no primeiro *reveillon* sem ela, aí foi que ele botou muita coisa pra fora, às vezes acontece quando eles bebem aí ele fica falando... ele chorou muito “tenho muita saudade de você, minha filha, muita saudade, muita saudade”. Até assustou o pessoal da casa. [...] Ele se cala, ele diz assim a (nome da filha) que ia gostar disso, os olhos lacrimejando, e tal, mas daqui a pouco passa aí um dia eu encontrei no escritório, tem uns papéis, fica lá pra fazer risque e rabisque, aí encontrei muita coisa escrita, tipo falando, elogiando, da saudade, por quê... Por que Deus tira uma filha, um filho de 34 anos, com uma filha especial para criar, por que que isso vai acontecer? Eu tenho muito orgulho de você, aí a gente percebeu que é assim que ele extravasa, ele só ouve, ouve e ouve, mas não fala nada. (Larissa)

O filho de Mercedes morreu assassinado. Porém as formas de enfrentamento dela e do marido foram bem diferentes. O marido pensava em matar o assassino do filho, enquanto Mercedes apresentava uma reação mais conformada. Segundo Schatz (1986), alguns papéis masculinos influenciam as formas dos homens de lidarem com seus afetos, entre eles ser forte, ser protetor da família, ser responsável por resolver problemas, ser o controlador das ações e ser autossuficiente.

O (nome do marido) ficou, por não ter uma educação religiosa, o (nome do marido) ficou revoltado, o (nome do marido) queria matar o cara. [...] O (nome do marido) ficou revoltadíssimo, uma revolta assim, querendo matar mesmo [...]. Então, ele ficou com uma dor revoltada. Eu fiquei com dor, mas... Ele ficou felicíssimo com o acontecimento (morte do assassino), quando ele soube do negócio, ele até melhorou. [...] Então ficou uma coisa de revolta. Talvez eu não tive essa mesma coisa, porque eu tive uma educação de religião que me ajudou muito, que me confortou, talvez por isso. (Mercedes)

A mulher encontra espaço dentro da sociedade para compartilhar seus medos e ansiedade. Martin e Doka (1996, *apud* Rangel, 2008) apontaram características femininas que são esperadas e reforçadas socialmente, pois a socialização ensinou às mulheres que: o pesar pode ser expresso em lágrimas e lamentos; devem ser educadas e empáticas; não temer discutir o luto; buscar apoio; ter dificuldade de expressar a raiva; ter tendência à culpa; cuidar dos amigos e da família e serem defensoras da unidade familiar.

Vilma era casada quando seu primeiro filho adulto faleceu, em 1992, e sua forma de enfrentamento dessa perda corrobora o que foi exposto por Martin e Doka (2007, *apud* Rangel, 2008). Para esses autores, embora haja padrões construídos socialmente que moldam as formas de enfrentamento do luto de homens e mulheres, podemos encontrar homens que tenham facilidade na expressão de seus sentimentos e mulheres que realizam projetos, dependendo de uma infinidade de fatores. A construção de uma nova sede para o centro espírita no qual trabalhava ajudou Vilma no enfrentamento de sua dor, além de lhe possibilitar uma postura mais proativa nos cuidados com a casa e com seu marido, que estava cego e necessitava de ajuda.

Ele (o filho) foi embora em 23 de fevereiro, eu ia tomar posse em março, principio de março... foi muito complicado, muito complicado... e eu tinha um compromisso que era de construir uma sede nova para o nosso centro, eu acho que eu não tive muita noção se isso ia me ajudar ou me atrapalhar, ou se eu ia

conseguir ou não ia conseguir, doaram um terreno e vamos ver, ninguém acreditava, houve uma reunião lá, a maioria disse que não, tanto que todos os contratos, porque eu fui fazendo aos poucos né, porque eu tinha que trabalhar para ganhar dinheiro dentro da casa, os contratos eram só assinados por mim porque ninguém queria botar a mão naquilo, porque era difícil realmente, eu não sei... depois de 9 anos tava pronto os três andares, e o prédio tá lá, funcionando, até hoje. Eu acho que quando a dor é grande você tem que arranjar alguma coisa pra se jogar, pra buscar porque... eu não podia me apoiar no meu marido, ao contrário ele tinha que se apoiar em mim, eu tinha que estar firme. (Vilma)

No caso de Leila, a reação de seu ex-marido diante da morte do filho gerou sentimentos de raiva e ressentimento. Isso corrobora o que Oliveira (2008) constata em sua pesquisa. A percepção das mulheres sobre a reação de seus ex-maridos sofre fortes influências de sentimentos de raiva, ressentimento e mágoa, existentes desde a dissolução do casamento. Segundo a autora, a forma como o ex-marido reage à perda faz com que a mulher perceba esse homem de outra maneira. No caso de Leila, ela reforça as ideias negativas que já tinha do ex-marido desde quando este ganhou a guarda de seu filho. Em relação à diferença entre os processos de luto de pai e de mãe, Leila aponta que a preocupação do ex-marido era com situações práticas, como a venda do carro do filho, fato que a decepcionou bastante.

[...] ele é muito frio, isso eu me lembro quando ele chegou aqui e não me deu uma palavra de consolo e ainda disse que eu tinha que me controlar; é porque a dra tinha me dado uma injeção, porque se é hoje eu não respondia por mim, eu tô muito magoada, muito chateada com ele, [...] o pai dele no dia do cemitério, o pai dele veio perguntar do carro, e meu filho não tinha nem descido direito na sepultura, isso me mata, ele é um monstro, na missa de sétimo dia a mesma coisa e perguntou de novo, eu não entendo isso num ser humano, como ia ficar o carro, eu não entendo como um pai pode fazer isso, ele até hoje nunca chegou perto de mim até hoje pra perguntar “Leila, o que aconteceu, afinal, com nosso filho durante esse tempo para chegar a óbito?”. Ele não perguntou nada, nada... Ou seja, eu tenho duas dores, a morte do meu filho e a dor do que ele fez. (Leila)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender, em linhas gerais, o processo de luto pela perda de um filho adulto a partir da análise do discurso das mães. Embora possamos identificar reações e manifestações semelhantes no processo de luto em geral, os dados extraídos dos relatos feitos pelas mães indicaram que cada uma delas impõe a sua marca ao seu processo de luto, marca que deriva da relação particular com o filho morto, da sua idade ao perder o filho, das perdas anteriores, do contexto familiar, do apoio recebido, entre outros aspectos.

Pudemos concluir, inicialmente, que o processo de luto é dinâmico, flutuante, pois muda o tempo todo, variando em natureza, intensidade e duração. Só através deste olhar em relação ao luto é possível, enquanto profissionais de saúde e sociedade em geral, perceber as idiosincrasias de cada processo individual, aceitando as diferenças de cada enlutado e desconstruindo a ideia de que existe uma maneira “ideal” ou “correta” de passar por este processo. Dessa maneira, contribuimos para não patologizar o processo de luto. Segundo Walter (2005), a dor pela perda de uma pessoa significativa existe, porém a forma como vamos patologizar e normalizar essa dor é fruto de uma construção social.

Neste estudo foi possível confirmar dados de investigações anteriores que apontam a religiosidade, o suporte da rede de apoio – como família e amigos – e a possibilidade de continuidade do vínculo com o filho morto como poderosos recursos de enfrentamento à perda.

A relação entre religião e enfrentamento do luto precisa ser mais pesquisada nos trabalhos atuais e sugere que as crenças religiosas dos enlutados podem facilitar reavaliações positivas, diminuindo, assim, a intensidade do pesar. A importância da religião para o desenvolvimento do processo de luto serviu de sistema de significados para todas as entrevistadas da nossa pesquisa, constituindo-se como uma ferramenta valiosa.

Em relação à rede de apoio, concluiu-se que a sociedade e a família têm papel fundamental na prevenção das complicações do luto e no fomento da resiliência, devendo oferecer recursos e continência para que o indivíduo possa enfrentar frustrações e perdas, atribuir sentido a essas experiências e entrar em

contato com seus sentimentos e com a segurança de que irá sobreviver a elas. Para todas as entrevistadas, a rede de apoio recebida foi de enorme importância nos momentos iniciais à perda. Mesmo aquelas que tinham uma rede de apoio mais precária reforçaram a importância dessa rede e sentiram falta dela.

Concordamos com Rangel (2008) quando ela defende a ideia de que pais enlutados têm necessidade de compartilhar suas histórias, porque acham que suas respostas são anormais ou incomuns, e ouvir que outra pessoa que passa pelo mesmo tipo de perda também tem reações similares contribui para a elaboração de seu luto e para a diminuição do estigma. A Internet, através de grupos de ajuda, é um espaço bastante importante para auxiliar os pais enlutados em seu processo, constituindo-se, também, como uma poderosa rede de apoio, principalmente para aqueles pais que não querem se identificar e precisam de ajuda. Muitas vezes, aqueles que mais precisam são os que menos procuram.

Todas as participantes que procuraram meios de ressignificar a vivência da perda foram em busca de mais lembranças relacionadas ao filho e de maneiras de continuarem vinculadas a ele. Percebemos que esse comportamento não era indicativo de qualquer patologia psíquica e, sim, de algo que as ajudou e ajuda até hoje a lidar com a ausência do filho através da redefinição do relacionamento com ele, integrando-o em suas vidas não da mesma forma como quando estava vivo, mas como figura importante e significativa em suas histórias. A continuidade do vínculo com o filho morto foi confirmada em todas as entrevistas através da narrativa das mães, que possuem uma conexão muito intensa com seus filhos falecidos. Consideramos que esse é um poderoso recurso de enfrentamento do luto para as mães enlutadas e que precisa ser mais bem estudado e pesquisado.

Quando elaboramos o roteiro de entrevistas, tivemos alguma dificuldade quanto à maneira como iríamos abordar o item “encontro de benefícios”, já que pensávamos que nenhuma mãe poderia perceber qualquer aspecto positivo na perda de um filho. Qual não foi a nossa surpresa quando, das cinco mães entrevistadas, apenas uma não percebia qualquer benefício, justamente aquela que tinha a perda mais recente e que possuía muitos fatores complicadores em seu processo de luto. Todas as outras responderam com alguma facilidade à pergunta. Embora reafirmemos que o ser humano não necessite de tragédias e perdas para se fortalecer ou para o seu desenvolvimento de forma geral, podemos afirmar que pessoas que passam por grandes traumas podem ter uma experiência de

crescimento mais significativa do que outras que não passam por nenhum acontecimento doloroso. Além disso, pesquisas afirmam que perdas mais avassaladoras tendem a promover um maior crescimento pessoal. Pode ser que esse dado explique por que as mães, contrariamente ao que esperávamos e embora não haja perda mais devastadora que a perda de um filho, esteja ele em qualquer idade, tivessem tido alguma facilidade em responder a nossa pergunta sobre os aspectos positivos da perda.

Esse dado não significa que as mães de nosso estudo tenham conseguido encontrar algum sentido na perda de seus filhos. O processo de encontrar benefícios na adversidade é independente do de construir sentido e ambos se constituem como questões psicologicamente distintas para a pessoa enlutada. Segundo Davis (2001), o processo de encontrar sentido para a perda refere-se à tarefa de manter ou reconstruir as visões de mundo que foram destruídas, enquanto o encontro de benefícios refere-se à tarefa de manter ou reconstruir o *self*, que também foi destruído com aquela perda.

Os benefícios encontrados pelas mães de nossa pesquisa referiram-se a três categorias: crescimento pessoal; percepção mais profunda da vida e fortalecimento dos relacionamentos, principalmente o conjugal. Esse último dado corrobora dados levantados por Frantz, Farrell e Trolley (2001) em que casais enlutados pela morte de seus filhos relataram que os relacionamentos com seus outros filhos e entre si tornaram-se mais profundos e melhores.

Outro fator que gostaríamos de ressaltar é que pensávamos que pudesse haver alguma ambivalência entre querer ou não participar de uma pesquisa que aborda essa temática. Entretanto, à medida que as mães enlutadas se prontificavam a compartilhar suas experiências, a ideia de que elas teriam dificuldade em falar sobre suas perdas foi sendo desconstruída e a impressão que tivemos é que as mães necessitavam falar bastante delas.

As entrevistas foram muito longas, sobretudo devido à necessidade dessas mães de relatarem, em detalhes, a perda de seus filhos e fazerem as descrições deles. Quase todas levaram fotos de seus filhos ou “santinhos” fornecidos na missa de sétimo dia e todas elas se emocionaram muito e se sentiram gratas por poderem falar de suas perdas e ajudar na pesquisa sobre o tema, abrindo espaço para o auxílio a pais enlutados que, principalmente na cidade do Rio de Janeiro, têm dificuldade em encontrar ajuda especializada.

Apesar de manifestarem a dor por uma perda tão devastadora, nossas entrevistadas estavam enfrentando ativamente a perda de seus filhos, trabalhando, estudando, cuidando de outras pessoas, embora isso não quisesse dizer que elas os tivessem esquecido ou que não necessitassem falar muito deles ainda. Um processo de luto saudável pressupõe essa oscilação entre a perda e a restauração, que pode perdurar a vida toda, defendida pelo Modelo de Processo Dual. A elaboração do luto acontece através do equilíbrio entre a elaboração necessária da perda, que pressupõe estar em contato com ela, e o retorno necessário à vida cotidiana.

Outro aspecto a ser levado em consideração relaciona-se com a forma da morte de cada filho. Três das mães do nosso estudo perderam seus filhos de forma repentina, enquanto duas tiveram algum tempo com seus filhos doentes até eles morrerem. Porém concluímos que a forma diferente da morte não gera reações e sentimentos diferentes nas mães. Embora alguns estudos apontem que a morte por doença crônica produz o chamado luto antecipatório, que favorece a elaboração da perda, no caso da perda de filho, especificamente, isso não parece válido, pois nenhuma mãe espera perder um filho, independentemente da maneira em que a morte ocorreu. O luto pela morte de um filho é a experiência mais intensa e dolorosa que os pais podem passar, independentemente da idade ou da forma como ele morreu. Os pais sempre terão perdido a sua “criança”.

Observamos, de modo geral, uma grande preocupação por parte das mães entrevistadas em preservar a memória do filho, descrevendo sua personalidade, histórias engraçadas, comportamentos, entre outros aportes. A maioria mantém fotografias espalhadas pela casa e até mesmo um canto da casa dedicado ao filho. Mesmo as que realizaram a entrevista fora de casa fizeram questão de levar cartas, fotografias ou textos que lembravam os filhos. Uma delas disse, ao iniciar a entrevista, que não poderia concedê-la se a pesquisadora não “conhecesse” o seu filho.

Além disso, todas as mães do nosso estudo valorizavam os aspectos positivos das personalidades de seus filhos, o que pode refletir uma idealização do filho morto. Pensamos que estudar objetivamente as interações entre mães enlutadas e seus filhos mortos através das narrativas é tarefa delicada e complexa, já que elas, provavelmente, irão modificar e distorcer a história, que contará com idealizações do filho falecido e ilusões causadas pela culpa e pela dor do pesar.

Sendo a narrativa um fenômeno representacional da experiência vivida, ela está sempre sujeita à mudança e reinterpretação.

A partir dos resultados obtidos, reafirmamos a importância da educação para a morte e o luto em nossa sociedade, da difusão do conhecimento a respeito do processo de luto e das necessidades dos enlutados e da preparação dos profissionais que trabalham com eles nos mais diversos âmbitos. Além disso, ao ampliarmos o leque dos estudos sobre o luto e considerarmos que possa haver um prejuízo temporário na vida psíquica e social das pessoas enlutadas, contribuímos para reduzir o estigma que circunda esse tema, promovendo a resiliência como ferramenta importante.

É preciso que a sociedade possa ver o sofrimento como um distúrbio transitório para o qual, em muitos casos, a ajuda profissional é necessária, pois contribui para um olhar profilático que possa evitar complicações na saúde física e emocional dos enlutados em consequência de um processo de luto mal elaborado e mal assistido.

Este estudo nos mostrou que, apesar de sofrerem perdas tão dolorosas, as mães estão conseguindo enfrentá-las através da busca incessante pela construção de significados para esse evento que as obrigou a reverem suas próprias identidades, suas visões de mundo e dos relacionamentos em geral. Isso não significa que não estejam sofrendo muito, mesmo as que têm as perdas ocorridas há mais tempo. Porém o que cada uma, idiossincriticamente, está fazendo com a sua dor aponta para a importância de pesquisas na área da resiliência, tema que abordamos bem sucintamente e que acreditamos merecer estudos mais profundos. Experimentar o apoio de amigos e familiares, perceber a vida como um desafio, transformando a dor em luta, crer que é possível retomar o controle da vida, buscar ajuda especializada são valiosas estratégias de enfrentamento em situações de crise que merecem ser estudadas mais profundamente. Como a resiliência se revela em situações de crise, ela pode favorecer uma oportunidade de crescimento, através do qual o indivíduo descobre recursos que nem sabia que possuía.

Assim, é preciso estudar as diferenças e semelhanças existentes no processo de resiliência entre as pessoas que passam por situações traumáticas semelhantes. Antes focados num modelo de déficit, os estudos atuais sobre o luto valorizam um modelo baseado nos pontos fortes e na resiliência dos enlutados, na crença de que indivíduos e famílias têm muitas capacidades e habilidades que lhes

permitem responder a uma situação traumática e emergir dela transformados e não destruídos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAM, R; BARRERA, M.; D'AGOSTINO, N.; NICHOLAS, D. & SCHNEIDERMAN, G. Bereavement experience of mothers and fathers over time after the death of a child due to cancer. **Death Studies**, 36: 1-22, 2012.

ARIÈS, P. **História social da criança e da família**. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

———. **História da morte no ocidente**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2003.

ATTIG, T. Relearning the world: making and finding meanings. In: Neimeyer, R. **Meaning reconstruction of loss**. Washington: American Psychological Association, 2001.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 5ª edição. Lisboa: Ed. 70, 2010.

BARRERA, M. & Cols. Patterns of parental bereavement following the loss of a child and related factors. **Omega: Journal of Death and Dying**, New York, v. 55(2) 145-167, 2007.

BARRERA, M. & Cols. Early Parental adjustment and bereavement after childhood cancer death. **Death Studies**, 33: 497-520, 2009.

BARRERA, M. & Cols. Bereavement experiences of mothers and fathers over time after the death of a child due to cancer. **Death Studies**, 36: 1-22, 2012.

BEDER, J. Loss of the assumptive world- how we deal with death and loss. **Omega**, v. 50(4), 255-265, 2004-2005.

BONANNO, G. **Have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?** Teachers College, Columbia University, 2004.

BOWEN, M. A reação da família à morte. In: M. MCGOLDRICK, F. & WALSH, F. **Morte na família: sobrevivendo às perdas**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

BOWLBY, J. **Apego. A natureza do vínculo**. Vol. 1. 3ª Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

———. **Separação. Angústia e raiva**. Vol. 2. 4ª Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004a.

———. **Perda. Tristeza e depressão**. Vol. 3. 3ª Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004b.

———. **Formação e rompimento dos laços afetivos**. 4ª Ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

BROMBERG, M. H. P. F. **A psicoterapia em situações de perdas e luto**. Campinas: Editorial Psy II, 1994.

BULMAN, R. J. **Shattered Assumptions. Towards a new psychology of trauma.** Toronto: The Free Press, 1992.

CALHOUN, L.G. & TEDESCHI, R.G. Posttraumatic growth: the positive lessons of loss. In: Neimeyer, R. **Meaning reconstruction of loss.** Washington: American Psychological Association, 2001.

CARTER, B. & MCGOLDRICK, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar. Uma estrutura para a terapia familiar.** 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

CASELLATO, G. Luto pela perda de um filho: a recuperação possível diante do pior tipo de perda. In: FRANCO, M. H. P. (Org.). **Uma jornada sobre o luto. A morte e o luto sob diferentes olhares.** São Paulo: Livro Pleno, 2002.

CASELLATO, G. **Luto por abandono: enfrentamento e correlação com a maternidade.** Tese de doutorado, Pontifícia Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

———. **Dor silenciosa ou dor silenciada? Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade.** São Paulo: Livro Pleno, 2005.

CURRIER, J. M.; HOLLAND, J. & NEIMEYER, R. Assumptive worldviews and problematic reactions to bereavement. **Journal of Loss and Trauma**, 181-195, 2009.

CYRULNIK, B. **Os patinhos feios.** São Paulo: Martins Fontes, 2004.

———. **O murmúrio dos fantasmas.** São Paulo: Martins Fontes, 2005.

———. **Falar de amor à beira do abismo.** São Paulo: Martins Fontes, 2006.

———. **Autobiografia de um espantalho. Histórias de resiliência: o retorno à vida.** São Paulo: Martins Fontes, 2009.

DAVIS, C. G; WOHL, M. J & VERBERG, N. Profiles of posttraumatic growth following an unjust loss. Filadelfia, **Death Studies**, v. 31, p. 693-712, 2000.

DAVIS, C.; WORTMAN, C.; LEHMAN, D. & SILVER, R. C. Searching for meaning in loss: Are clinical assumptions correct? **Death Studies**, 24: 497-540, 2000.

DAVIS, C. The tormented and the transformed: understanding responses to loss and trauma. In: Neimeyer, R. **Meaning reconstruction of loss.** Washington: American Psychological Association, 2001.

DAWSON, P. **An intimate loneliness: supporting bereaved parents and siblings.** Philadelphia: Open University Press, 2000.

DOMINGUES, D. F. **Homicídio juvenil por arma de fogo: luto, enfrentamento e reorganização na família vitimada.** Dissertação de mestrado. UnB, 2010.

FIELD, N. P. Continuing bonds in adaptation to bereavement: Introduction. **Death Studies**, 30: 709-714, 2006.

FIELD, N. P. & WOGGRIN, C. The changing bond in therapy for unresolved loss. An attachment theory perspective. In: NEIMEYER, R. & Cols. **Grief and bereavement in Contemporary Society. Bridging Research and Practice**. New York: Routledge, 2011.

FISH, W. C. Differences of grief intensity in bereaved parents. In: RANDO, T. A. **Parental loss of a child**. Illinois: Research Press, 1986, p. 415-428.

FRANCO, M. H. P. **Uma jornada sobre o luto**. São Paulo: Ed. Livro Pleno, 2002.

———. **Formação e rompimento de vínculos**. São Paulo: Summus, 2010.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. São Paulo: Vozes, 2009.

FRANTZ, T.T, FARRELL, M.M. & TROLLEY, B.C. Positive Outcomes of losing a loved one. In: Neimeyer, R. **Meaning reconstruction of loss**. Washington: American Psychological Association, 2001.

FREIRE, M. C. B. **O som do silêncio: a angústia social que encobre o luto. Um estudo sobre o isolamento e sociabilidade entre enlutados do Cemitério Morada da Paz (Natal/RN)**. Dissertação de mestrado. UFRN, 2005.

FREITAS, N. K. **Luto materno e psicoterapia breve**. São Paulo: Summus Editorial, 2000.

FREUD, S. (1917 [1915]). Luto e melancolia. In: **Obras completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1974.

FUJISAKA, A. P. **Vivência de luto em adultos que perderam a mãe na infância**. Dissertação de mestrado, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009.

GILBERT, K. R. Taking a narrative approach to grief research: finding meaning in stories. **Death Studies**, 26: 223-239, 2002.

GRANDESSO, M. **Sobre a reconstrução do significado: uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

GREEFF, A. P.; VANSTEENWEGEN, A. & HERBIEST, T. Indicators of family resilience after the death of a child. **Omega**, v. 63(4), 343-358, 2011.

HAMMA-RAZ, Y.; ROSENFELD, S. & BUCHBINDER, E. Giving birth to life again! **Death Studies**, 34: 381-403, 2010.

HOLLAND, J. M.; CURRIER, J. M. & NEIMEYER, R. A. Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: the role of sense-making and benefit-finding. **Omega: Journal of Death and Dying**, New York, v. 53(3), 175-191, 2006.

KESSE, N. J.; CURRIER, J. M. & NEIMEYER, R. A. Predictors of grief following the death of one's child: the contribution of finding meaning. **Journal of Clinical Psychology**, v. 64(10), 1145-1163, 2008.

KLASS, D. Solace and immortality: bereaved parents' continuing bond with their children. **Death Studies**, 17, 343-368, 1993.

———. Continuing conversation about continuing bonds. **Death Studies**, 30: 843-858, 2006.

KLASS, D.; SILVERMAN, P. & NICKMAN, S. L. **Continuing bonds: new understandings of grief**. Washington, DC: Taylor & Francis, 1996.

KLASS, D. & WALTER, T. Processes of grieving: how bonds are continued. In: STROBE, M.; HANSSON, R.; STROEBE, W. & SCHUT, H. **Handbook of Bereavement Research. Consequences, coping and care**. Washington, DC: American Psychological Association, 2001.

KLUGMAN, C. M. Dead men talking: evidence of post death contact and continuing bonds. **Omega: Journal of Death and Dying**, New York, v. 53, n° 3, p. 249-262, 2006.

KOURY, M. G. P. **Sociologia da emoção**. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

KOVACS, M. J. **Morte de desenvolvimento humano**. 5ª Ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 1981.

LAAKSO, H. & PAUNONEN-ILMONEN, M. Mother's experience of social support following the death of a child. **Journal of Clinical Nursing**, 11: 176-185, 2002.

LOHAN, J. A. & MURPHY, S. A. Mental distress and family functioning in bereaved parents: case examples and intervention challenges. **Omega: Journal of Death and Dying**, New York, v. 52, n° 4, p. 307-321, 2006.

MALKINSON, R.; RUBIN, S. & WITZTUM, E. Therapeutic issues and the relationship to the deceased: working clinically with two-track model of bereavement. **Death Studies**, 30: 797-815, 2006.

MARRONE, M. **La teoría del apego: un enfoque actual**. Madrid: Psimática, 2001.

MARWIT, S. J. & KLASS, D. Grief and the role of the inner representation of the deceased. **Omega: Journal of Death and Dying**, 30, 283-298, 1995.

MATTHEUS, L. T. & MARWIT, S. J. Examining the assumptive world views of parents bereaved by accident, murder and illness. **Omega**, v. 48(2) 115-136, 2003-2004.

MAZORRA, L. **A construção de significados atribuídos à morte de um ente querido e o processo de luto.** Tese de doutorado – Programa de Pós-graduação em Psicologia Clínica, PUC São Paulo, São Paulo, 2009.

MILO, E. M. The death of a child with a developmental disability. In: Neimeyer, R. **Meaning reconstruction of loss.** Washington: American Psychological Association, 2001.

MINUCHIN, S. **Famílias: funcionamento e tratamento.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1982.

MURPHY, S. & JOHNSON, C. Finding meaning in a child's violent death. **Death Studies**, 27, 381-404, 2003.

NADEAU, J. W. **Families making sense of death.** California: Sage Publication, 1998.

NADEAU, J. W. Meaning making in Family Bereavement. In: STROEBE, M., HANSSON, R., STROEBE, W. & SCHUT, H. **Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care.** Washington, DC: American Psychological Association, pp. 329-347, 2001.

NEIMEYER, R. **Lessons of loss. A guide to coping.** Memphis: Primus Custom Publishing, 1998.

———. Searching for meaning of meaning: grief therapy and the process of reconstruction. **Death Studies**, 24: 541-558, 2000.

———. **Meaning reconstruction & the experience of loss.** Washington: American Psychological Association, 2001.

NEIMEYER, R.; BALDWIN, S. & GILLES, J. Continuing bonds and reconstructing meaning. **Death Studies**, 30: 715-738, 2006.

NEIMEYER, R. & Cols. Grief therapy and the reconstruction of meaning, **J Contemp Psychother**, 40: 73-83, 2010.

NEIMEYER, R.; HARRIS, D.; WINOKUER, H. & THORNTON, G. **Grief and bereavement in contemporary society.** New York: Routledge, 2011.

OLIVEIRA, S. R. **Onde está você agora além de aqui, dentro de mim? O luto das mães de crianças desaparecidas.** Dissertação de mestrado, Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.

PEARCE, M.J, CHEN, J., SILVERMAN, G.K, KASL, S.V, ROSENHECK, R. & PRIGERSON, H.G. **Religious coping, health, and health service use among bereaved adults.** International Journal of Psychiatry in Medicine, Vol. 32, 179-199, 2002.

PARK, C. **Religion as a meaning-making framework in coping with life stress.** Journal of Social Issues, Vol. 61, No. 4, 707-729, 2005.

PARK, C. & HALIFAX, R.J. Religion and Spirituality in Adjusting to Bereavement: Grief as Burden, Grief as Gift. In: NEIMEYER, R.; HARRIS, D.; WINOKUER, H. & THORNTON, G. **Grief and bereavement in contemporary society**. New York: Routledge, 2011.

PARKES, C. M. **Luto. Ensaios sobre a perda na vida adulta**. 3ª Ed. São Paulo: Summus, 1998.

———. Grief: lessons from the past, visions for the future. **Death Studies**, v.26: 367-385, 2002.

———. Symposium on complicated grief. **Omega: Journal of Death and Dying**, v. 52(1), 1-7, 2005-2006.

———. **Amor e perda**. São Paulo: Summus, 2009.

PATTERSON, J. M. Integrating family resilience and Family stress theory. **Journal of Marriage and Family**, Minneapolis, v. 64, n 2, p. 349-360, 2002.

PINCUS, L. **A família e a morte**. São Paulo: Paz e Terra, 1989.

PINE, R. V; BRAUER, C. Parental grief: a synthesis of theory, research and intervention. In: RANDO, T. A. **Parental Loss of a Child**. Illinois, Research Press, p. 59-96, 1986.

RAIMBAULT, G. **A criança e a morte**. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1977.

RANDO, T. The unique issues and impact of the death of a child. In: RANDO, T. A. **Parental loss of a child**. Illinois: Research Press, pp. 5-43, 1986a.

———. Parental bereavement: an exception to the general conceptualizations of Mourning. In: RANDO, T. A. **Parental loss of a child**. Illinois: Research Press, pp. 45-58, 1986b.

———. Death of adult child. In: RANDO, T. A. **Parental loss of a child**. Illinois: Research Press, pp. 221-238, 1986c.

———. **How to go on living when someone you love dies**. New York: Lexington Books, 1991.

———. **Treatment of complicated mourning**. Illinois: Research Press, 1998.

RANGEL, A. P. F. N. **Amor infinito. Histórias de pais que perderam seus filhos**. São Paulo: Vetor, 2008.

RAPHAEL, B., STEVENS, G. & DUNSMORE. Clinical theories of loss and grief. In: RYNEARSON, E. K. (Org.). **Violent death: resilience and intervention beyond the crisis**. New York: Routledge, pp. 03-29, 2006.

RAVAZZOLA, M. C. (2005). Resiliências familiares. In: MELILLO, A. & OJEDA, E. N. S. (Orgs.). **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, pp. 73-85, 2005.

ROSENBLATT, P. C. & BARNER, J. R. The dance of closeness-distance in couple relationships after death of a parent. **Omega: Journal of Death and Dying**, New York, v. 53, n. 4, p. 277-293, 2006.

RUBIN, S.S & MALKINSON, R. Parental response to child loss across the life cycle: clinical and research perspectives. In: STROEBE, M., HANSSON, R., STROEBE, W., SCHUT, H. **Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care**. Washington, DC: American Psychological Association, pp.219-240, 2001.

SANDERS, C. **How to survive the loss of a child**. New York: Three Rivers Press, 1998.

SCHAEFER, J. A. & MOSS, R. H. Bereavement experiences and personal growth. In: STROEBE, M., HANSSON, R., STROEBE, W., SCHUT, H. **Handbook of bereavement research: Consequences, coping and care**. Washington, DC: American Psychological Association, pp. 145-167, 2001.

SCHATZ, B. D. Grief of mothers. In: RANDO, T. A. **Parental loss of a child**. Illinois: Research Press, pp. 303-314, 1986.

SCHATZ, W. H. Greif of fathers. In: RANDO, T. A. **Parental loss of a child**. Illinois: Research Press, pp. 293-302, 1986.

SHAPIRO, E. R. **Grief as a family process: a developmental approach to clinical practice**. New York: The Guilford Press, 1994.

SILVA, D. R. **E a vida continua... O processo de luto dos pais após o suicídio de um filho**. Dissertação de mestrado, PUC-SP, 2009.

SLUZKI, C. E. **A rede social na prática sistêmica. Alternativas terapêuticas**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

STEFFEN, B. C. & CASTOLDI, L. Sobrevivendo à tempestade: a influência do tratamento oncológico de um filho na dinâmica conjugal. **Revista Psicologia Ciência e Profissão**, 26(3), 406-425, 2006.

STROEBE, M. & SCHUT, H. The dual process model of coping with bereavement: rationale and description. **Death Studies**, 23: 1 97-224, 1999.

———. The dual process model of coping with bereavement: a decade on. **Omega: journal of Death and Dying**, New York, v. 61(4) 273-289, 2010.

STROEBE, M.; HANSSON, R.; STROEBE, W. & SCHUT, H. **Handbook of Bereavement Research**. Washington: American Psychological Association, 2001.

STROEBE, M., SCHUT, H. & STROEBE, W. Heath outcomes bereavement. **The Lancet**, v. 370: 1960-73, 2007.

TALBOT, K. **What forever means after the death of a child: transcending trauma, living with loss**. New York: Brunner-Routledge, 2002.

TEDESCHI, R.G & CALHOUN, L.G. The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma. **Journal of Traumatic Stress**, v. 9, n.3, 455-471, 1996.

VIORST, J. **Perdas necessárias**. São Paulo: Melhoramentos, 2005.

WALSH, F. & MCGOLDRICK, M. **Morte nas famílias: sobrevivendo às perdas**. Porto Alegre: Artmed, 1998.

WALSH, F. **Fortalecendo a resiliência familiar**. São Paulo: Ed Roca, 2005.

WALTER, T. **The revival of death**. London: Routledge, 1994.

WALTER, T. What is complicated grief: a social constructive perspective. **Omega**, v. 52(1), 71-79, 2005-2006.

WALTER, T. Modern grief, postmodern grief. **International Review of Sociology**, v. 17, n. 1, 123-134, 2007.

WIJNGAARDS DE MEIJ, L. & Cols. Couples at risk following the death of their child: predictors of grief versus depression. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 73, n. 4, 617-623, 2005.

WOODGATE, R. L. A substantive theory of keeping the spirit alive: the spirit within children with cancer and their families. **Journal of Pediatric Oncology Nursing**, v. 20: 103, 2003.

WORDEN, J. W. **Terapia do Luto. Um manual para o profissional de saúde mental**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

———. **Grief counseling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner**. New York: Springer Publishing Company, LLC, 2009.

YUNES, M. A. M. **A questão triplamente controversa da resiliência em famílias de baixa renda**. Tese de doutorado. PUC-SP, 2001.

ANEXO 1

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA
DO RIO DE JANEIRO



Termo de consentimento livre e esclarecido

Instituição de origem: Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro

Título da pesquisa: “Destruídas ou Transformadas: O luto pelo filho adulto sob a ótica das mães”.

Pesquisadora: Ana Maria Rodrigues Franqueira

Email: anafranq@globocom.com - Telefone: (21) 9911-7461

Orientadora: Andrea Seixas Magalhães - Email: andream@puc-rio.br

Com este trabalho de pesquisa, pretendemos compreender melhor o processo de luto diante da perda de um filho. O objetivo geral desta investigação é estudar as repercussões emocionais da perda de um filho para o casal.

A pesquisa é realizada a partir de uma entrevista gravada e, posteriormente, transcrita, permanecendo sob a responsabilidade da pesquisadora todo e qualquer dado de identificação. Todas as informações têm caráter confidencial. Portanto, sua identidade será mantida em sigilo.

Sua participação é voluntária, estando livre para interromper a entrevista quando assim desejar; fazer as perguntas que julgar necessárias; recusar-se a responder perguntas ou falar de assuntos que lhe possam causar qualquer tipo de constrangimento. A participação nessa pesquisa não traz complicações, à exceção apenas, talvez, de certa timidez que algumas pessoas podem manifestar ao longo da entrevista. Em caso de constrangimento, a entrevista poderá ser interrompida por pedido da entrevistada.

Com sua adesão, você estará contribuindo para conhecermos mais sobre a vivência do luto parental. Assinando este formulário de consentimento, você estará autorizando a pesquisadora a utilizar, em ensino, pesquisa e publicação, as informações prestadas na entrevista, sendo preservada sua identidade e a dos membros da sua família. Um exemplar deste Termo de Consentimento Livre e

Esclarecido, devidamente assinado, ficará com a entrevistada e outro com a pesquisadora.

Assinatura da Pesquisadora

Ana Maria Rodrigues Franqueira

Assinatura da(o) Entrevistada(o)

Rio de Janeiro, ____/____/____

ANEXO 2 – ROTEIRO DE ENTREVISTA

- Como você vivenciou a perda de seu filho?
- Você alguma vez imaginou que isso poderia acontecer?
- Como era a sua vida antes dessa perda?
- Quais mudanças ocorreram na sua vida após a morte de seu filho?
- Quais as dificuldades que você enfrentou para lidar com essa situação?
- Algo ou alguém o ajudou a enfrentar melhor essa situação?
- Como o seu companheiro (a) vivenciou a perda do filho?
- Como você descreveria a relação do casal antes da morte de seu filho?
- Quais as dificuldades enfrentadas pelo casal após a morte do filho?
- O casal contou com o apoio da família extensa? Que tipo de apoio?
- Em que aspectos a morte de seu filho mudou a relação entre você e seu companheiro (a)?
- Você conseguiu perceber algum aspecto positivo, mesmo a partir de uma experiência como esta?
- Você acredita ter conseguido assimilar e aceitar o fato de ter perdido esta pessoa?
- Você conseguiu retomar sua antiga rotina e fazer o mesmo que fazia antes (casa, trabalho, outros filhos)?
- Você já havia passado por algum evento semelhante com outras pessoas da sua família? Com quem?
- Quais são as suas expectativas para o futuro?
- O que mudou na sua visão de mundo?