

Algumas contribuições da psicologia nas estratégias de enfrentamento da perda e morte**Some contributions of psychology in the strategies for coping with loss and death**

DOI:10.34117/bjdv6n11-573

Recebimento dos originais: 25/10/2020

Aceitação para publicação: 26/11/2020

Nara Gorete Do Nascimento
Discente do curso de Psicologia
Faculdade de Ilhéus-BA

Marcos Aurélio Rocha
Docente do Curso de Psicologia Ilhéus
Centro de Ensino Superior, Faculdade de Ilhéus- BA

RESUMO

A morte é algo que intriga a humanidade e gera muitos conflitos em seu interior. Muitos povos lidam de maneiras diversas em relação a morte, seja ele por influencias cultural ou religiosa, a morte é vista de diversas maneiras dependendo da cultura que envolve a sociedade. No entanto, os impactos causados pelo luto pode ser devastador a uma pessoa. O objetivo desse estudo foi analisar a importância dos impactos psicológicos no enfrentamento da morte na sociedade contemporânea. Para tanto foi utilizado como metodologia a revisão integrativa de literatura de caráter descritivo e qualitativo. As bases de dados pesquisadas foram: LILACS, SCIELO e PUBMED, além de artigos, teses, manuais, dissertações, monografias, livros. Sendo incluídos estudos completos originais e de revisão que abordassem sobre o tema proposto e foram excluídos aqueles os artigos que estão fora do recorte temporal e que não abordaram o tema proposto, e artigos duplicados. Foram encontrados 30 artigos e selecionado 27 para serem utilizados no trabalho datados de 2006 a 2020. Diante da bibliografia encontrada os resultados mostraram que as ações de enfrentamento da morte variam em determinadas situações e estagio do enlutado além do tipo de sociedade em que esse está inserido. Com isso, conclui-se que através das informações obtidas percebe-se que o luto é um estado psicológico de emoções inconstantes e com grande variabilidade, sendo difícil estabelecer limites para o que é normal e para o que vai necessitar de ajuda especializada.

Palavras-chave: impactos causados pelo luto, Morte, Psicólogo, Emoções inconstante.

ABSTRACT

Death is something that intrigues humanity and generates many conflicts within it. Many people deal with death in different ways, whether by cultural or religious influences, death is seen in different ways depending on the culture that surrounds society. However, the impacts caused by grief can be devastating to a person. The aim of this study was to analyze the importance of psychological impacts in coping with death in contemporary society. For this purpose, an integrative literature review of a descriptive and qualitative character was used as methodology. The databases searched were: LILACS, SCIELO and PUBMED, in addition to articles, theses, manuals, dissertations, monographs, books. Including complete original and

review studies that addressed the proposed theme and those that were outside the time frame and that did not address the proposed theme, and duplicate articles were excluded. Thirty articles were found and 27 were selected to be used in the work from 2006 to 2020. In view of the bibliography found, the results showed that the actions to face death vary in certain situations and the stage of the bereaved, in addition to the type of society in which it is inserted. . Thus, it is concluded that through the information obtained, it is perceived that mourning is a psychological state of fickle emotions and with great variability, being difficult to establish limits for what is normal and for what will need specialized help.

Keywords: impacts caused by grief, Death, Psychologist, Fickle emotions.

1 INTRODUÇÃO

Por se tratar de um ser vivo, o ser humano teoricamente deveria lidar naturalmente com o próprio processo evolutivo da vida “nascer, crescer, alimentar-se, reproduzir-se e morrer”. No entanto, a manifestação do pesar em cada indivíduo gera o luto, que é uma resposta psicológica a qualquer perda. A morte é um evento complexo na vida de cada pessoa, que envolve sentimentos de dor e tristeza gerando um impacto emocional que surge apresentando muitas vezes efeitos deletérios sobre a saúde física e emocional de um indivíduo (WORDEN, 2013).

Por não haver nenhuma certeza sobre ela, a morte constitui como o maior enigma da vida. No decorrer da história os filósofos, sociólogos, historiadores, antropólogos e psicólogos vem discutindo esse tema afim de entender os sentimentos e emoções humana, isso porque, a morte não faz parte de uma categoria específica mas sim atravessa a história e as questões humana. Muitos povos lidam de maneira diferente em relação a morte, seja ele por influencias cultural ou religiosa, a morte é vista de diversas maneiras dependendo da cultura que envolve a sociedade (WORDEN, 2013).

Outras sociedades como México e África aceitam a morte humana não como uma finitude, mas como um momento de reflexão, de celebração e aprendizado, já a sociedade brasileira em geral enfrenta graves problemas na aceitação da morte, percebe-se que há uma dificuldade em identificar o impacto psicológico por cada família (HERNANDÉZ, NAVARRO, NAVARRO, 2020). Diante disso pergunta-se: Como o psicólogo auxilia na minimização enfrentada dos impactos psicológicos em questões relacionadas a morte?

Cada pessoa lida com essa angústia de maneira individual e particular não é possível generalizar os seus sintomas, manifestados de formas bem distintas, que vão desde crises de choro até o silêncio total. Choro, raiva, sentimento de solidão ou de incompreensão, todos fazem parte do quadro de luto. Não é caracterizado como uma síndrome ou doença, mas, diversos são os problemas causados pelo impacto da morte, principalmente os impactos

mentais e psicológicos podendo levar a um quadro patológico, visto que esse quadro leva o indivíduo a dificuldades de socialização (SASSI, 2014).

O papel do psicólogo é muito importante no enfrentamento do luto por parte dos seus amigos e familiares, além de orientar a família em todas as etapas da morte: antes, no momento e após a morte. Desta forma, a psicologia atua nos impactos causados pela ausência, a não aceitação e solidão provocados pela morte. O acolhimento por um profissional da psicologia nas questões emocionais minimizará o sofrimento do indivíduo que passa pelo luto. A observação e a escuta do psicólogo são de fundamental importância diante do silêncio de uma perda (CREPALDI et al, 2020).

O conteúdo apresentado nesse estudo foi produzido por meio de pesquisa bibliográfica que, através da problemática estabelecida, utilizou-se da revisão de literatura para apoiar suas respostas. Foram realizadas pesquisas de trabalhos similares na língua portuguesa e inglesa publicados no período de 2008 a 2020, no intuito de serem usados como base para a etapa de levantamento de dados, tendo como fonte de busca todo o trabalho já tornado público, sendo ele: boletins, jornais, revistas, livros, pesquisas, monografias, teses, material cartográfico e periódicos indexados nas bases de dados da Literatura na coleção *Scientific Electronic Library Online (SCIELO)*, *PUBMED* e *LILACS*.

Os passos e critérios de inclusão para a coleta de dados foram: identificação dos descritores (Luto, Enfrentamento da morte, Gestalt-terapia, Perspectivas Humanistas Existencial, Psicologia); leitura prévia do resumo dos materiais coletados para averiguar sua adequação com a temática pretendida; leitura minuciosa dos trabalhos em questão para seleção dos fragmentos textuais que permitiram reforçar o problema da pesquisa; estudos que estavam de acordo à proposta da pesquisa. Os critérios de exclusão adotados foram: artigos que estão fora do recorte temporal e que não abordaram o tema proposto, e artigos duplicados.

Por perceber a dificuldade de aceitação da morte, como algo natural e inerente à existência humana na sociedade brasileira o objetivo desse estudo foi analisar a importância dos impactos psicológicos no enfrentamento da morte na sociedade contemporânea, contextualizando sobre esse tema ao longo dos tempos, além de descrever a importância da psicologia no processo do luto e apontar as principais abordagens humanistas-existenciais para o processo de enfrentamento do luto na contemporaneidade.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A morte é um acontecimento imprescindível na vida do ser humano, é considerado como fascínio ao mesmo tempo que causa terror, os eventos que a antecedem causam

inspiração para doutrinas filosóficas e religiosas (MARTINS; LIMA, 2014). A alguns anos a morte era diagnosticada quando se constatado uma parada cardio respiratória em qualquer ser humano, no entanto esse conceito foi mudado passando a ser diagnosticada em casos de morte encefálica, causado “quando ocorre a parada irreversível do funcionamento do organismo como um todo, sendo o todo maior do que a soma de partes”. A lei federal 8489 de 1992, através do decreto 879 de 1993, cita morte encefálica como sendo “a morte definida como tal, pelo Conselho Federal de Medicina e atestada por médico” (Art. 3º, V), seguindo os critérios da Resolução 1346 de 1991 do Conselho Federal de Medicina. A resolução CFM nº1480, de 8 de agosto de 1997, dispõe sobre os critérios de verificação da morte encefálica através de parâmetros clínicos demonstrado em atividades motora supra espinhal e de apneia (MELDAU, 2016).

Embora o diagnóstico da morte seja algo preciso e específico, a forma de lidar com ela é variável. Cada civilização construiu sua própria forma de lidar com as questões da finitude, esse enfrentamento ocorreu ao longo do tempo de diversas maneiras e em diversos períodos da história. Cercada de mistérios, a morte na Idade Média retratada no século V até o XII, era um acontecimento aceito de forma natural e menos oculta, vivenciada no seio familiar, Philippe Ariès (1977) nomeou de sincrônico “morte domada”, por ser enfrentada com intimidade e sem tabu por cerimônias públicas e rituais compartilhado com toda a família. Já na segunda Idade Média algumas mudanças aconteceram, contudo, foi a partir do século XII que a morte tornou-se um misticismo pois, houve uma incógnita acerca do destino do morto, tornando-se fundamental o papel da igreja em “intermediar” a chegada de sua alma seja no céu ou inferno, e a morte passou de um acontecimento natural para uma provação (MARTINS; LIMA, 2014).

A partir do século XIX com o desenvolvimento técnico-científico da medicina a visão da morte foi mudada, a morte passou a ser vista como uma despedida e para tal iniciou-se os cortejos fúnebres por parte dos familiares e amigos, no entanto, com as descobertas científicas das doenças, passou a ter o entendimento de contaminação tornando-se o defunto uma fonte de transmissão (SILVA, 2007).

Na medida que a industrialização crescia a morte afastou-se do ambiente doméstico tornando-se uma triste realidade, esse acontecimento agravou os impactos da morte na vida do ser humano trazendo consequências a cada indivíduo, tornando-se um assunto do qual a maioria das pessoas não gosta de falar. O comportamento humano está correlacionado a influências de culturas, e as culturas sofrem intervenções das religiões, cada uma interpreta a

morte de forma diferente o que influencia a maneira como cada país encara esse assunto (GURGEL, 2007).

No Brasil, onde a predominância da religião é o catolicismo, o destino final dos corpos se dá através de enterros ou cremações e os velórios podem durar até 48 horas, os sentimentos de dor e desespero os acompanham. Países como Itália, Suíça e Estados Unidos, utiliza-se de comidas e bebidas em seus funerais que são normalmente realizados em recintos religiosos locais ou em casa, como forma de celebrações, sem qualquer constrangimento (SILVA, 2007).

Portanto, o que entendemos como morte é algo discutível e não consensual e óbvio, pois não é só o que fala (asserções, promessas e questões) mas inclui também as atitudes (crenças, desejos e intenções) que temos diante da morte e do morrer (GURGEL, 2007). Isso tem sido visto ao longo da história da humanidade através da relação entre a morte e o sentimento consciente e autoconsciente sobre a vida e a incompreensão da morte, isso vem gerando uma dificuldade de lidar com o luto (PORTELA et al, 2020).

A experiência da perda é um dos eventos mais dolorosos que o ser humano pode enfrentar, embora seja parte do seu desenvolvimento, ainda é um assunto pouco discutido, isso é visto através do despreparo no que diz respeito ao enfrentamento dessa situação. A maneira como a morte é compreendida é dinâmica ao longo do desenvolvimento humano, a forma que o ser humano a interpreta é a forma que irá lidar com a mesma, além dessas variáveis a cultura e as situações de perda que vivenciamos ao longo da nossa vida contribuem para que formemos nossa visão sobre a finitude humana com isso, o impacto dessa situação gera em nós consequências que podem causar danos psicológicos e como consequências geram graves problemas na saúde física e mental agregando a perda de sentido de vida e na desvalorização do ser.

Mesmo diante das transformações culturais e históricas, na atualidade, falar sobre morte ainda é um tabu, o seu enfrentamento é vivenciado através da representação para o indivíduo enlutado, para que, a alienação em relação a ela não lhes promova traumas e sequelas psicológicas (PEREIRA; LOPES, 2014).

O único ser vivo que tem consciência da morte é o ser humano, e essa é a única certeza da vida. Constitui-se a morte como a última etapa do ciclo vital, vivido por todos, no entanto a única experiência que temos acerca desse tema é a morte do outro. Posterior a morte segue-se o luto, que além de complexo varia de pessoas e culturas, esse não é apenas um sentimento, mas um fenômeno associado a uma grande variedade de perturbações psicológicas e somáticas (RAMOS, 2016).

O luto é o processo inevitável de perda, complexo e multidimensional que todos passam ao se deparar com a morte de alguém, pode ser definido como a perda de algo ou alguém havendo a necessidade de vinculação caracterizada como frustração. Possui uma grande variável de sentimentos e mudanças que interferem no funcionamento emocional de uma pessoa. “Perdas repentinas refletem um grau ainda maior de dificuldades em relação a uma perda que pode ser, de certa forma, preparada” (RAMOS, 2016. p. 14).

A melancolia, dor profunda, falta de interesse pelo mundo, perda da capacidade de amar e inibição geral da atividade, está associada ao luto, pelo fato do indivíduo não conseguir desenvolver relacionamentos e nem laços por perda da ativação emocional e fisiológica (KOVÁCS, 2016). Segundo Parkes (2013) os cinco estágios do luto, citado por Elisabeth Kubler-Ross são: Negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Porém, essa sequência não pode ser vista como pré estabelecida, no entanto, é comum que as pessoas passam por esse processo apresentem pelo menos dois desses estágios.

O luto é um processo emocional saudável e importante para a manutenção da saúde mental, no entanto, Ramos (2016) sugere que a ausência de luto pode ser considerada como uma psicopatologia, com isso, o luto deve ser vivenciado até o fim do processo, pois, esse passa por algumas fases, dentre elas: choque, protesto, desespero e aceitação. Enquanto esse processo não for concluído a relação de vinculação permanecerá visto que seu curso e suas consequências são influenciados pela interação de uma série de componentes físicos, psicológicos e sociais (HERNANDÉZ, NAVARRO, NAVARRO, 2020).

Ao falar sobre os impactos causados pela morte deve-se citar a teoria do apego ou teoria da vinculação que é descrita pelo psiquiatra e psicanalista John Bowlby. O modelo criado descreve a dinâmica das relações dos seres humanos ao longo e curto prazo, essa teoria abrange os campos das teorias psicológica, evolutiva e etológica ao sugerir que viemos ao mundo para formar laços, esses relacionamentos são uma forma de garantirmos a nossa sobrevivência.

O luto é singular, a distância e a ausência fazem parte do processo, assim como a retomada as atividades normais. Dessa forma o luto não vivenciado intrinsecamente incapacita a reinserção social, faz com que a pessoa introjete em si mesma dificultando o retorno ao cotidiano anterior (MARTINS; LIMA, 2014).

O luto pode ser considerado como patológico, sendo até diagnosticado por alguns autores como disfuncionais, tornando-se necessário identificar os fatores de risco envolvidos de pessoa para pessoa. O desenvolvimento de patologias associadas é resultante da configuração de fatores inter-relacionados e interdependentes. Portanto, constitui-se em um fator de risco para a saúde mental, de forma que seu diagnóstico e tratamento são essenciais na

prática clínica, diante disso, há uma necessidade de investigação aprofundadas acerca de suas complicações e estado. As manifestações patológicas desenvolvidas a partir de um processo de luto pode ser evidenciada de diversas formas como: estagnação do desenvolvimento ou até mesmo o aparecimento de quadros depressivos, melancólicos e de psicopatias (SOUSA, 2016).

Segundo Simão e Pereira (2016) o luto patológico pode ser dividido em três tipos: luto crônico, aquele que tem um duração excessiva ultrapassando do aceitável; luto retardado ou ausente, que embora haja uma reação satisfatória a esse evento a pessoa não exhibe condições suficientes para supera-lo; luto severo, os sentimentos desenvolvidos pela pessoa é intensificado a ponto de ocorrer interferências na saúde mental. Os determinantes para classificar os tipos de luto está ligado ao tipo de relacionamento entre o falecido com a pessoa enlutada. Os sintomas atribuídos a esses estão: Alucinações e memórias espontâneas relacionadas com quem se perdeu; Períodos de emoção relacionada com a pessoa falecida; Anseios ou fortes desejos de que a pessoa falecida esteja presente; Sentimentos de intensa solidão e vazio; Afastamento ou evitação radical das pessoas ou locais que recordam o falecido; Distúrbios do sono; Perda de interesse pelas atividades profissionais, sociais e cotidianas.

Esse diagnóstico está voltado a investigação das irregularidades e inconstâncias percebidas através de um quadro sintomático apresentado pelo sujeito. Há uma grande complexidade em relação a esse diagnóstico pois as alterações psicológicas e mentais podem estar ligadas a perdas novas ou antigas, além disso, é dependente da forma que cada indivíduo lida com a situação e o vínculo e significado que ele teve com a pessoa que veio a óbito, deve-se levar em conta a complexidade e a pluralidade de reações emocionais possíveis a fim de que se possa conceber um planejamento terapêutico baseado na singularidade do paciente. Neste sentido, o enfoque do diagnóstico diferencial deve ser na fase em que o enlutado se encontra, entendendo-se o luto como um processo, e não de uma forma maniqueísta baseada na dualidade estanque saúde e patologia (GOMES; GONÇALVES, 2015).

O diagnóstico diferencial busca a investigação das irregularidades e inconstâncias percebidas no quadro de luto no intuito de compreender qual a psicopatologia dominante, além disso, deve-se buscar uma análise do luto saudável e do luto mal elaborado afim de reconhecer e responder às diferentes formas de reação à perda. Diante disso, pode-se conceber um planejamento terapêutico baseado na singularidade do paciente (GOMES; GONÇALVES, 2015).

O estudo acerca da morte possibilita a compreensão das relações entre os seres humanos, esse tema sempre foi muito controverso e influenciou a maneira como cada pessoa vive, por projetar fascínio e temor. A morte passou a gerar medo entre as populações e os

principais componentes são: a angústia a incerteza e o pavor, afetando as estruturas de significado da vida em situação de transição existencial, fatos esses traumáticos e doloridos vividos pelo processo de elaboração do sentimento de pesar devido à perda de uma pessoa querida (RAMOS, 2016).

A morte compõe o processo de desenvolvimento humano e está presente no cotidiano dos profissionais da área da saúde, a característica da morte faz parte do cotidiano desses profissionais, porém, algumas formações acadêmicas ignoram a relevância desse tema pois preparam o profissional para salvar vidas mas ignoram o acontecimento vivenciado pela morte na vida dos familiares e amigos. Quanto mais amplos forem os conhecimentos acerca desse tema além dos aspectos clínicos e legais, melhor a assistência prestada a pacientes em processo e seus familiares (BARBOSA; MASSARONI, 2016).

A organização de cuidados prestados aos pacientes e familiares acerca da morte necessita de uma equipe multidisciplinar, na qual cada um tem sua função específica e responsabilidades em comum. A troca de experiências profissionais e a reflexão com estudos aprofundados sobre o tema contribui para eliminar tensões, angústias, rejeição e medo, reações palpáveis de uma consciência que se entende afetiva e também ética, criando um melhor enfrentamento a respeito da temática da morte e de todo o contexto sociocultural inserido nela, além disso o trabalho em conjunto dos profissionais deve ocorrer como uma participação ativa para que a prática profissional do psicólogo em ambientes complexos onde atuam profissionais de diferentes formações e especialidades seja bem-sucedida (NOGUEIRA; OLIVEIRA; PIMENTEL, 2006).

A forma como a família e os amigos é tratada e acolhida pela equipe de saúde pode auxiliar e amenizar o impacto causado pela vivência da morte, esse profissional deve manter a empatia e comunicação de forma que os entes queridos possam sentir o ambiente menos doloroso. Embora esses profissionais estejam em constante exposição a tal situação, alguns ainda não sabem lidar com esse tema e podem ter atitudes contrárias, devido à frieza ou indiferença, por possuir dificuldades para lidar com o assunto em questão ou pelo fato desse fenômeno ter se tornado algo comum, com o qual se acostumaram (ALMEIDA, 2015).

O enfrentamento da morte diante da psicologia busca recursos na própria sensibilidade e maturidade emocional para que o seu enfrentamento possa ser transmitido através de confiança e apoio, auxiliando na necessária orientação aos familiares ou agregados com o objetivo de ajudar na superação das etapas do luto. O psicólogo trabalha em diversas atividades, tem uma visão ampla no que se refere ao campo da mente, das vivências e expressões do corpo

cujo objetivo é buscar resiliência diante de cada situação (REZENDE; GOMES; MACHADO, 2014).

Para a autora Fukumitsu (2014. p. 271) o psicoterapeuta precisa ter empatia ao sofrimento do próximo, por meio de uma disponibilidade interpessoal, dessa forma, deve ser abordada uma relação terapêutica que preza pelo cuidado e não pela cura podendo essa ser uma facilitadora para que a pessoa ressignifique seu desespero existencial e descubra perspectivas de manejo de seus conflitos. O psicólogo deve garantir que cada indivíduo assuma suas próprias responsabilidades existenciais pois sua função não é salvar vidas, mas incentivar a sensação do cliente de estar vivo assumindo sua potência no processo psicoterapêutico. “É preciso favorecer a ampliação de outras maneiras para enfrentar o sofrimento. Faz-se necessário aprender a tolerar, a observar e a respeitar a falta de sentido de vida dos clientes”. É necessário considerar o grau de letalidade e sofrimento psíquico, explorando os fatores de risco e proteção, investigando as motivações de pessoa para pessoa.

Com isso, é perceptível a importância do trabalho do psicólogo frente ao enfrentamento da morte e as ameaças vividas ao bem-estar psicológico de uma família, pois o sofrimento psíquico sofrido por estes, além de prejudicá-los, pode interferir na qualidade de vida.

A psicoterapia é uma das atividades que pode ajudar na superação do luto, a renovação da mente e dos sentimentos são atividades fundamentais para uma readaptação saudável, suas abordagens evidenciam uma potencialidade humana, menos mecanicista, materialista, controladora, com isso, oferece confiança e apoio, além de buscar as distorções cognitivas que bloqueiam a visão de alternativas saudáveis afim de trazer à tona sentimentos e pensamentos e trabalhar a habilidade de se readaptar a uma nova realidade, essas são peças fundamentais na superação do luto (ZENKLUB, 2018). As perdas físicas e funcionais atenua a fantasia de imortalidade, de controle do próprio destino, com isso a ansiedade de separação de pessoas, objetos, ambientes e padrões de vida até então vividos torna-se complexo, tudo isto é vivido com frustração, raiva, sofrimento e tristeza.

Considerando o processo de luto e a complexidade dos sentimentos que cada pessoa vivencia diante de uma perda, a profundidade das reações compreende a profundidade do seu enfrentamento. O auxílio terapêutico nessa situação traz inúmeros benefícios, pois existe uma necessidade de readaptação rápida e complexa para a restauração do funcionamento do indivíduo, o objetivo baseia-se em identificar e avaliar as principais preocupações do paciente ajudando na resolução de conflitos existentes (BASSO; WINER, 2011).

É recomendável que possam diminuir as alterações emocionais, pois o enlutado encontra-se num estado frágil, vulnerável e desorganizado, tanto em níveis cognitivos como fisiológicos, motores e comportamentais. As alterações são fatores que podem dificultar o bom andamento do tratamento, prejudicando o funcionamento da terapia e sua meta principal, que é servir como uma facilitadora no processo de readaptação do indivíduo (BASSO; WINER, 2011. p. 11).

De acordo com Zenklub (2018) algumas tarefas podem ajudar e até melhorar para contribuir com esse processo, são elas: Dê tempo a si mesmo; Aceite seus sentimentos e saiba que o luto é um processo; Converse com as pessoas; Passe tempo com amigos e familiares; Não se isole; Exercite-se regularmente, coma bem e durma o suficiente para permanecer saudável e energizado. Porém o processo de cuidar bem como o auxílio a essas pessoas visa criar laços de confiança e vínculos, sempre respeitando a singularidade, a manifestação da vontade, dos desejos, dos sentimentos, das crenças, das opções e dos projetos de vida de cada um.

A psicologia humanista surgiu na década de 60 através de uma necessidade e abordagem na potencialidade humana, menos mecanicista, materialista, controladora, esse projeto prioriza o problema do homem, suas potencialidades, preconizando o renascimento do humanismo em psicologia. A filosofia também é uma forte influência a essa abordagem (AMORIM, 2006). O enfoque desse tipo de abordagem caracteriza o homem como um sujeito em processo de condicionamento, estudando o seu inconsciente nas questões biológicas e eventos passados, nas neuroses, psicoses e na divisão do ser humano em compartimentos (SCHÜTZ; ITAQUI, 2016).

A influência existencial e fenomenológica também é citada nesse processo divergindo na imagem do homem como um ser condicionado pelo mundo externo. No existencialismo a busca pelo sentido de existir A filosofia existencialista defende que a existência vem antes da essência e que esta é construída a partir das escolhas que o homem. A fenomenologia também é voltada à existência e às experiências vivenciadas pela pessoa, essa perspectiva proporciona a metodologia básica de todas as abordagens existenciais, com raízes filosóficas e metodológicas. Essa linha psicológica contribui na experiência consciente, na crença a integralidade entre a natureza e a conduta do ser humano, no livre arbítrio, espontaneidade e poder criativo do indivíduo (SCHÜTZ; ITAQUI, 2016).

Na proposta humanista o ser humano é um mistério, uma surpresa, um desafio. O ser humano não pode ser visto por seus atributos individualmente, ele tem que visto como um todo, ser compreendido na sua complexidade, abrangência, profundidade, deve ser visto como um ser biológico, psicológico, cultural, sexual, econômico, político e religioso.

O movimento filosófico e social denominado “humanismo” tem um sentido muito positivo, pois propõe fundamentalmente a valorizar o ser humano na plenitude, o humanismo vê o ser humano como pessoa. Cada ser humano é um ser único, apesar

da carga genética e da influência do meio em que vive, ele tem as suas próprias características que o diferenciam de outro ser. O ser humano tem um significado especial, sua existência não é um fato isolado, ele deverá ser o eu, o outro e o mundo, o ser humano deve respeitar a vida e as pessoas de modo geral. A chamada tríplice dimensão vista pelo ponto de vista Humanismo Filosófico é definida em: Dimensão da Consciência, Dimensão do Amor e Dimensão da Liberdade (STIGAR, 2016. p. 50).

A *Gestalt* terapia é um procedimento psicoterápico com ênfase na responsabilidade de si mesmo tendo seu enfoque clínico no conceito de aqui e agora. Inicialmente desenvolvida pelos teóricos Fritz Perls, Laura Perls e Paul Goodman entre as décadas de 1940 e 1950, hoje faz parte das metodologias empregadas por psicólogos através de terapias. Esse tipo de terapia está relacionado à identificação e completude de soluções inacabadas. As situações “não acabadas” tendem a permanecer na vida de uma pessoa incomodando e até mesmo causando frustração até que essa seja concluída (SOUSA, 2016).

É uma abordagem pautada pela filosofia fenomenológico-existencial que enfatiza o diálogo entre o organismo e o meio, através a pessoa entra em contato com as suas experiências que estão ainda em abertas. O homem é visto pela Gestalt terapia como uma totalidade que interage com o meio de forma saudável ou patológica. Os pacientes envolvidos acaba vivenciando o contato e a experiência vivida para aceitar-se e vislumbrar novas possibilidades de ação, esse processo utilizam diversos recursos como a fala, explorar as emoções, as sensações do corpo, a relação dialógica, ao entrar em contato com sua experiência de modo físico, cognitivo e corporal o paciente busca o sentido e o significado das mesmas (CECCON, 2017).

Para tanto essa terapia utiliza de: contato e ciclo de contato, mudança paradoxal, auto regulação, figura-fundo, ajustamento criativo, aqui-agora, diálogo, etc. Dentre os fundamentos teóricos estão: Holístico; Gestaltismo; Teoria Organísmica de Kurt Goldstein; Teoria de campo de Kurt Lewin.

O processo terapêutico da Gestáltica é utilizado como um suporte ao enfrentamento do luto e situações de sofrimento e perdas que colabora para que o indivíduo possa ressignificar suas experiências e vivenciar o luto de forma saudável. Através dessa terapia o paciente se conscientiza acerca do seu sofrimento, em decorrência, possibilita que ele descubra o melhor caminho a tomar para que o sofrimento diminua. Desta forma, uma *gestalt* é toda experiência que não foi vivenciada de forma satisfatória e que fica interrupta até que a pessoa consiga concluí-la (MARTINS; LIMA, 2014).

Evitar o contato com as questões da finitude é fugir do que faz parte da existência, deixando assim situações inacabadas. Através da Gestalt- Terapia é possível trabalhar com que se apresenta no “aqui-agora”, possibilitando um contato autêntico com os

verdadeiros sentimentos, o que proporciona uma real satisfação da necessidade. Contudo, a Abordagem Gestáltica contribui para que o cliente consiga aceitar e reconhecer à perda experienciando de forma plena as emoções que surgem diante da experiência. Ao se tornar aware torna-se possível o fechamento da gestalt. Refletir sobre a finitude auxilia o reconhecimento e aceitação das perdas. Vivenciar a morte de forma plena e completa é perceber as possibilidades de ganho e de crescimento diante da vida (MARTINS; LIMA 2014. p. 37).

Dentre as técnicas utilizadas pode-se citar:

- Role playing – Ajudar o cliente a apreciar diferentes lados para a sua própria experiência, além de “ensaiar” um novo comportamento, especialmente se houver ansiedade em torno dele.
- A técnica da cadeira vazia – O cliente é incentivado a imaginar alguém em sua vida sentado em frente a ela, (alguém significativo). Este processo pode ajudar a ter uma maior compreensão da situação como um todo.
- O exercício do exagero – Envolve pedir um cliente para exagerar em certos elementos de comportamento, a fim de trazer muito mais adiante uma emoção ou experiência afim de compreender melhor as emoções envolvidas.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora o luto seja uma fase normal, é um estado psicológico de emoções inconstantes e com grande variabilidade, sendo difícil estabelecer limites para o que é normal e para o que vai necessitar de ajuda especializada. Pode-se observar a importância do entendimento sobre o tema proposto no trabalho não apenas no meio acadêmico como também no meio social pois o conhecimento auxilia não só no diagnóstico do luto patológico como também no devido tratamento.

A avaliação dessas circunstâncias citadas nesse estudo constitui a solução mais adequada para determinar a atitude a ter, por familiares e/ou amigos, para apoiar devidamente a pessoa enlutada. Além disso, a presença do profissional psicólogo gera estratégias para ajudar a superar o luto, mas a chave mais importante para atenuar o sofrimento é o tempo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA L. V. S. **A Atuação do Psicólogo Hospitalar Diante da Morte em Unidades de Terapia Intensiva**. 2015. Disponível em: <<https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia->

hospitalar/a-atuacao-do-psicologo-hospitalar-diante-da-morte-em-unidades-de-terapia-intensiva>. Acesso em: 26 de Maio de 2020.

AMORIN M. D. **Sobre-viver: O luto e a Gestalt terapia**. Florianópolis, 2006.

BARBOSA A. M. G. C.; MASSARONI L. **Convivendo Com A Morte E O Morrer**. Revista enfermagem UFPE online, v. 10, nº 2, Recife, 2016.

BASSO L. A.; WAINER R. **Luto e perdas repentinas: Contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 7, nº 1, pp. 35-43, 2011.

CECCON, N. J. **A Morte E O Luto Na Perspectiva Da Psicologia Humanista**. Anais do EVINCI – UniBrasil, v.3, n.2, p. 883-899, Curitiba, 2017.

CREPALDI M. A; et al. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Revista Estudo em Psicologia, Seção Temática , v. 37, nº e20090, 2020.

FUKUMITSU K. O. **O psicoterapeuta diante do comportamento suicida**. v. 25, nº 3, p. 270-275, 2014.

GOMES L. B.; GONÇALVES J. R. **Processo de luto: a importância do diagnóstico diferencial na prática clínica**. Revista de Ciências HUMANAS, v. 49, n. 2, p. 118-139, Florianópolis, 2015.

GURGEL W. B. **A Morte Como Questão Social**. Barbarói. n. 27, Santa Cruz do Sul, 2007.

HERNÁNDEZ Miriam Araujo; NAVARRO Sonia García; NAVARRO E. Begoña García. **Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes con COVID-19: revisión narrativa**. Revista de enfermagem clinica, v. 10, nº 1016, 2020.

KOVÁCS M. J. **Curso Psicologia da Morte. Educação para a morte em ação**. Boletim Academico Paulista de Psicologia, v. 36, nº 91, p. 400-417, São Paulo, 2016.

MARTINS M.; LIMA P. V. A. **Contribuições da Gestalt-terapia no enfrentamento das perdas e da morte**. Revista IGT na rede, Periódicos Eletrônico de Psicologia, v.11, nº 20, Rio de Janeiro, 2014.

MELDAU D. C. **Diagnóstico de Morte**. Disponível em: <<https://www.infoescola.com/medicina/diagnostico-de-morte/>>. Acesso em: 14 de Maio de 2020.

NOGUEIRA A. C. C.; OLIVEIRA L. M.; PIMENTEL V. **O Profissional da Saúde e a Finitude Humana: A negação da morte no cotidiano profissional da assistência hospitalar.** Textos & Contextos, vol. 5, núm. 2, pp. 1-11, Porto Alegre, 2006.

Parkes CM. **Elisabeth Kubler-Ross, On death and dying: a reappraisal.** Mortality v. 18, nº 1, p. 94-97, 2013.

PEREIRA C. P.; LOPES S. R. A. **O processo do morrer inserido no cotidiano de profissionais da saúde em Unidades de Terapia Intensiva.** Revista SBPH, vl.17, nº 2, Rio de Janeiro, 2014.

RAMOS V. A. B. **O processo de luto.** Revista Psicologia, 2016.

REZENDE L. C. S.; GOMES C. S.; MACHADO M. E. C. **A finitude da vida e o papel do psicólogo: perspectivas em cuidados paliativos.** Revista Psicologia e Saúde, v. 6, n. 1, p. 28-36, 2014.

SASSI F. **Possíveis contribuições do aconselhamento psicológico desenvolvido durante o ritual fúnebre aos enlutados.** Revista de Psicologia, 2014.

SILVA C. S. **Contribuições da Psicologia Existencial no Enfrentamento das Perdas e da Morte.** Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Centro de Ciências da Saúde, Curso de Psicologia, 2007.

SIMÃO C. B.; PEREIRA F. N. **Uma reflexão existencial humanista sobre a relação de pacientes terminais com a morte iminente.** Revista Científica Faesa, v. 12, n. 1, p. 69-74, 2016.

SOUSA L. E. E. M. **O processo de luto na abordagem gestáltica: contato e afastamento, destruição e assimilação.** Revista IGT na Rede, v. 13, nº 25, 2016.

SCHÜTZ D. M.; ITAQUIL G. **O Silêncio Na Psicoterapia À Luz Da Abordagem Centrada Na Pessoa.** Revista Nufen. Phenom Interd. v. 8, nº 1, p. 76-90, Belém, 2016.

STIGAR R. **A Pessoa Humana Na Perspectiva Humanista.** Disponível em: <<https://meuartigo.brasilecola.uol.com.br/filosofia/a-pessoa-humana-na-perspectiva-humanista.htm>>. Acesso em: 07 de Junho de 2020.

ZENKLUB. **Luto: O Que É, Quais Os Tipos, Tratamentos E Como Superar.** Disponível em: <<https://zenklub.com.br/luto-psicoterapia-contribuir-processo/>>. Acesso em: 26 de Maio de 2020.

WORDEN J. William. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto: um manual para profissionais da saúde mental**. São Paulo : editora Roca, 4º edição, 2013.