

LUTO NA VISÃO DA TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

Andrei Luiz Furlan

Franciele da Costa

Resumo

Ao longo da vida, as pessoas enfrentam diversas perdas significativas. Dentre elas estão os pais, familiares, amigos, pessoas próximas e companheiros. Sabe-se que a morte pode ser percebida e sentida de diversas maneiras, mas ao se falar em luto, considera-se a tristeza como elemento fundamental e principal nesse processo. (BASSO & WAINER, 2011).

Para tanto, o luto pode ser entendido como um sofrimento de perda de um ente, resultando em sintomas emocionais (tristeza, culpa, ansiedade e solidão), comportamentais (choro, falta de concentração, apego a objetos pertencentes ao falecido), cognitivos (preocupações, confusão mental e em casos mais graves, alucinações) e físicos (indisposição, falta de ar e despersonalização) (ZWIELEWSKI & SANT'ANA, 2016).

Durante anos, o luto foi associado a doença mental, vide a semelhança com a depressão, pontos que eram considerados como a perda e o vazio (APA, 2014). O luto vivenciado pode levar sim a um grande sofrimento e vazio, bem como a saudade e a preocupação, sendo tais aspectos, respostas esperadas e naturais de uma passagem pelo luto, leva-se em conta que muitos vivenciam o luto e seu significado dentro de sua própria cultura e religião, ocorrendo uma variação de sentimentos e comportamentos para lidar com esse momento difícil.

Adiciona-se a isso, a variação conhecida como luto normal, que seria uma resposta mais adaptável e saudável diante da perda do ente querido, conseguindo expressar a dor de forma mais natural, sem que essa dor prejudique suas relações ou vida pessoal em geral, conseguindo a partir dessa perda e desse sentimento ressignificar amizades, momentos vividos e de conseguir perceber seus sentimentos, evitando o luto irracional ou mal

adaptativo descrito por Malkinson (2010) como sentimentos de negação e repressão à perda ocorrida.

Somado a isso, faz-se necessário o profissional da psicologia observar e compreender os sintomas resultantes do luto normal ou mal adaptativo, a fim de realizar intervenções que possam auxiliar a lidar com seus sentimentos e não o conduzir a um agravo ou negligenciar seus sintomas. Buscar compreender seus pensamentos, emoções e suas crenças em relação a perda, verificar como está sendo o processo de lidar com essa perda e quais questões ficaram em evidência ou surgiram após o falecimento do ente querido, podem ser alguns pontos auxiliares para realização durante a psicoterapia.

Destaca-se a Terapia Cognitiva Comportamental como uma das abordagens que mais beneficiam o paciente ao trabalhar questões mais urgentes em relação ao luto, como o alívio dos sintomas, manutenção das emoções e reorganização de sentimentos para melhor o funcionamento do indivíduo, para que o mesmo, fora da sessão possa perceber pequenas situações e aplicar os métodos abordados na psicoterapia como forma de aliviar os sintomas de maneira mais prática, tornando-se assim, em alguns momentos, o seu próprio terapeuta (Beck, 1997).

Ressalta-se algumas estratégias que podem ser usadas ao decorrer das sessões para o enlutado produzir respostas mais saudáveis a partir de comportamentos de podem ser mudados ou adaptados. Tais estratégias não são obrigatórias em todas as psicoterapias, ficando a critério do psicoterapeuta se cabe aplicá-las ou não.

Resolução de problemas: utilizada para avaliar o que e quem está em prioridade na vida do enlutado. Fazendo com que o mesmo consiga verificar a existência de distorções cognitivas que lhe impedem de ser mais funcional e apresentando-o novas formas de olhar para tal situação.

Reestruturação Cognitiva: buscar identificar pensamentos irracionais e/ou catastróficos, buscar evidências aos pensamentos desadaptativos, a fim de avaliar e realizar a mudança para pensamentos mais adaptativos (Beck, 1997). Prevenção de recaídas: busca psicoeducar o paciente quanto ao seu funcionamento, suas potencialidades e dificuldades, usando técnicas de habilidades para lidar de maneira mais eficaz perante ao problema (Beck, et al., 1979).

Portanto, uma perda poderá trazer uma dor e sofrimento que podem impactar o indivíduo de diversas formas, causando alterações psicológicas, fisiológicas, comportamentais e alterando seus contextos pessoais e sociais que o mesmo está inserido. Ao surgir, tais dificuldades podem trazer um grande sofrimento a vida do enlutado, causando prejuízos na sua vida e

desorganizando diversas áreas da vida, para isso tende-se a oferecer a busca pela Terapia Cognitiva Comportamental a qual por ser estruturada, breve e focada no sofrimento no momento atual, contribui para a amenização dos sintomas gerados pela perda, capacitando o paciente a lidar com suas questões de maneira mais adaptativa.

REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association. (APA). (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 (5. ed.). Porto Alegre: Artmed.

BASSO, L.; WAINER, R. Luto e perdas repentinas: contribuições da Terapia Cognitivo-Comportamental. *Rev. bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 7, n. 1, p. 35-43, jun. 2011.

Beck, J. (1997). *Terapia Cognitiva: Teoria e Prática*. Porto Alegre: Artes Médicas. (Original publicado em 1995).

Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression: a treatment manual*. New York: Guilford Press.

Malkinson, R. (2010). Cognitive-behavioral grief therapy: The ABC model of rational-emotion behavior therapy. *Psychological Topics*, 19(2), 289-305.

ZWIELEWSKI, Grazielle; SANT'ANA, Vânia. Detalhes de protocolo de luto e a terapia cognitivo-comportamental. *Rev. bras.ter. cogn.*, Rio de Janeiro , v. 12, n. 1, p. 27-34, jun. 2016 .