

O LUTO NA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL: INTERVENÇÕES E TÉCNICAS PARA A RECUPERAÇÃO EMOCIONAL

Daniele Heck
Franciele da Costa

Resumo

O luto é uma resposta emocional à perda de um ente querido ou a uma mudança significativa na vida. No entanto, esse processo pode ser desafiador e nem sempre ocorre de maneira saudável, impactando no funcionamento normal do indivíduo. Na psicoterapia, abordar o luto de maneira eficaz é importante para ajudar os indivíduos a processar suas emoções e seguir em frente de forma saudável. Este trabalho visa fornecer uma visão abrangente do luto e das disposições da Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), contribuindo para o entendimento de como essa abordagem pode apoiar os indivíduos em seu processo de recuperação emocional e adaptação a uma nova realidade após a perda. Para tanto, foram revisados artigos acadêmicos relacionados ao tema. A análise incluiu estudos que investigam as fases e processos do luto, assim como pesquisas sobre as contribuições e estratégias de intervenção da TCC nesse contexto.

DESENVOLVIMENTO: O luto é uma resposta natural e emocional à perda de algo significativo, como a morte de um ente querido, o término de um relacionamento, a perda de um emprego, entre outros eventos que provocam sentimentos de separação e despedida. Envolve um processo complexo de adaptação psicológica e emocional à nova realidade sem

aquilo que foi perdido, manifestando-se de diferentes formas e intensidades em cada pessoa, sendo influenciado por fatores culturais, individuais (BASSO; WAINER, 2011) e contextuais (CAVALCANTI FILHO, 2022). No luto normal, a pessoa que perdeu alguém querido passa por um período de intensa dor e reações emocionais logo após a perda, mas essas reações diminuem naturalmente com o tempo. Esse processo é considerado saudável, pois envolve o reconhecimento e a expressão da dor pela perda, permitindo que a pessoa eventualmente se reajuste e comece a investir em novas relações. Por outro lado, em alguns casos a pessoa pode não estar pronta para enfrentar a perda e os sentimentos associados a ela. Nesses casos, a rejeição de aceitar a perda pode levar ao desenvolvimento de um luto patológico, que é um luto não resolvido e prejudicial. Nesse estado, a pessoa não consegue lidar adequadamente com a perda, resultando em sintomas de sofrimento que estão ligados à negação e à rejeição da ideia de ter perdido alguém querido (BASSO, L. A; WAINER, R. 2011; CAVALCANTI FILHO, 2022; LEAL 2020). Elisabeth Kübler-Ross (2008), em seu livro *Sobre a morte e o morrer*, identificou e descreveu os 5 estágios do luto, onde conforme ela, apesar dessas fases serem consideradas parte de um processo de luto saudável, a experiência do luto é individual. Cada pessoa vivencia essas fases de maneira única e nem todas as pessoas passam por todas as fases ou na mesma ordem, o que destaca a natureza pessoal e variada do luto, indicando que não há uma maneira "certa" ou "errada" de experimentar a perda. A seguir está descrito cada estágio do luto conforme Kübler-Ross (2008): (1) Negação e Isolamento: é o primeiro estágio, onde a pessoa pode se recusar a aceitar a verdade, como se nada tivesse acontecido ou como se a situação fosse reversível. Essa negação inicial proporciona um tempo para a pessoa processar a informação dolorosa de forma mais manejável, permitindo que outras reações emocionais e formas de enfrentamento surjam gradualmente. (2) Raiva: neste estágio ocorre a conscientização da perda, acompanhada frequentemente por intensos "sentimentos de raiva, de revolta, de inveja e de ressentimento" (KÜBLER-ROSS, 2008, p. 55). Esses sentimentos são frequentemente direcionados para várias fontes, incluindo a pessoa falecida,

outros indivíduos próximos ou até mesmo para si mesmos. (3)Barganha: estágio onde a pessoa tenta encontrar maneiras de adiar ou evitar uma perda iminente. Isso pode incluir fazer promessas a si mesma, a Deus ou a outras pessoas na esperança de reverter a situação ou adiar o resultado. Essa fase é caracterizada pela busca desesperada por soluções alternativas, mesmo que irracionais ou impossíveis, como uma forma de lidar com a dor e a realidade da perda iminente.(4)Depressão: nesse estágio, os indivíduos experimentam intensa dor emocional, um senso de vazio e uma percepção de isolamento. Os enlutados podem se sentir sem motivação para atividades cotidianas e podem se distanciar. É comum haver sentimento de culpa, arrependimentos e pensamentos sobre o que poderia ter sido feito de forma diferente para evitar a perda. (5)Aceitação: Nesse estágio, conforme Kübler-Ross (2008), os indivíduos alcançam um estado de paz e resignação em relação à perda. Nesta fase, a pessoa compreende e aceita a realidade da perda. É um processo individual e único para cada pessoa, marcado pela adaptação emocional à nova realidade após uma perda significativa.

Quando a dor e os sintomas emocionais persistem de maneira intensa por um período prolongado, impedindo a pessoa de retomar suas atividades cotidianas e afetando significativamente sua qualidade de vida, é fundamental procurar ajuda psicológica, pois o suporte profissional pode facilitar a recuperação emocional e prevenir o desenvolvimento de complicações mais graves. Neste contexto, a TCC tem se mostrado uma abordagem eficaz no tratamento do luto, ajudando os pacientes a identificar e desafiar pensamentos automáticos negativos e crenças disfuncionais que podem perpetuar a dor e dificultar o processo de luto saudável, além de oferecer ferramentas práticas para modificar esses padrões de pensamento e comportamento disfuncionais que podem surgir durante este processo (LEAL, 2020). Conforme Beck (2022), a TCC é uma abordagem psicoterapêutica estruturada e orientada para objetivos, que se concentra na inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos. A TCC utiliza várias técnicas específicas no tratamento do luto, dentre elas: Reestruturação cognitiva: visa identificar e modificar pensamentos disfuncionais sobre o luto, como culpas

irracionais ou a crença de que nunca mais se será feliz. Durante o processo terapêutico, são examinadas evidências que sustentam ou contradizem esses pensamentos distorcidos, promovendo uma avaliação mais realista da situação de perda (LEAL, 2020). Psicoeducação: processo terapêutico que envolve a transmissão de informações sobre transtornos psicológicos, estratégias de enfrentamento e habilidades de manejo para pacientes e seus familiares. No luto o objetivo é aumentar a compreensão e melhorar a capacidade de lidar com a perda (CAVALCANTI FILHO, 2022). Ativação comportamental: encorajar a participação em atividades prazerosas e significativas para combater a inatividade e isolamento social (RODRIGUES, 2018). Treinamento de Habilidades sociais: visa ensinar novas habilidades cognitivas, verbais e comportamentais, o que ajuda o paciente a desenvolver padrões comportamentais mais adaptativos para as situações vivenciadas (RODRIGUES, 2018). Mindfulness: conforme Beck (2022), o Mindfulness ajuda os pacientes a focarem no momento presente, aceitando suas emoções sem julgamento, o que pode ser particularmente útil no processo de luto.

Em síntese, a terapia cognitiva comportamental oferece variadas ferramentas para ajudar indivíduos em luto a processar sua perda de maneira saudável e construtiva. Ao focar na inter-relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, a TCC ajuda a desafiar e modificar padrões disfuncionais que podem impedir a aceitação e a adaptação à nova realidade. Com intervenções específicas e técnicas práticas, a TCC se mostra eficaz em promover a recuperação emocional e o bem-estar dos indivíduos enlutados, facilitando não apenas o enfrentamento da dor, mas também promove um caminho para a reconstrução de uma vida significativa após a perda.

REFERÊNCIAS

KÜBLER-ROSS, E. Sobre a morte e o morrer: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes. 9. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008. 295 p. ISBN 9788578270599.

CAVALCANTI FILHO, J. L. M. Cartilha sobre o processo de luto na perspectiva da terapia cognitiva comportamental. 2022. 33 f. TCC (Graduação) - Curso de

Psicologia, Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife, 2022. Disponível em: <http://tcc.fps.edu.br:80/jspui/handle/fpsrepo/1386>. Acesso em: 08 jun. 2024.

BECK, J.S. Terapia Cognitivo- Comportamental: Teoria e Prática. 3.ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BASSO, L. A; 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

LEAL, S. G. De M. Terapia cognitivo-comportamental no processo de resolução do luto. Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas, v. 5, n. 9, p. 683-697, 2020. Disponível em <https://periodicos.pucminas.br/index.php/pretextos/article/view/24413>. Acesso 08 jun. 2024.

RODRIGUES, I. dos S. et al. Contribuições da terapia cognitivo-comportamental para a compreensão do luto. Revista Ciências em Saúde (RCS), v. 8, n. 4, p. 19-24, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.21876/rcsfmit.v8i4.832>. Acesso 08 jun.2024.

daniele_heck@outlook.com

franciele.costa@unoesc.edu.br