

O IMPACTO DO LUTO NA SIGNIFICAÇÃO PESSOAL

Amanda Provensi Bonamigo

Angela Maria Bavaresco

Resumo

INTRODUÇÃO: O presente resumo tem por objetivo geral compreender, por meio da perspectiva da teoria psicanalítica, o significado do luto no atendimento psicoterapêutico a partir de um caso clínico atendido pela estagiária do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), ao decorrer do componente de Estágio Curricular Supervisionado I e II, sendo a Clínica de Psicologia da UNOESC o local de atendimento. Ademais, possui como objetivos específicos: refletir acerca da relevância da temática para o paciente e destacar a importância da compreensão e respeito aos momentos introspectivos.

DESENVOLVIMENTO: A fim de elucidar o caso, em respeito ao sigilo, o paciente será mencionado através do nome fictício de Vicente. Ao decorrer dos atendimentos psicoterapêuticos, Vicente evidenciou através de falas sobre suas vivências o luto não elaborado ocasionado a partir da perda de alguns familiares próximos, que representavam figuras bastante significativas em sua vida. Dessa forma, alguns aspectos relacionados a saudade e memórias afetivas, frequentemente retornavam ao seu pensamento, ocasionando na lembrança desses momentos e na evocação de sentimentos que geralmente eram relacionados ao abandono, relacionados ao fato da perda repentina e que impactava diretamente na maneira em como lidava com os relacionamentos, principalmente os amorosos. Com o propósito de colaborar na reflexão sobre os acontecimentos e ressignificação dessas memórias, sugeriu-se a escrita de cartas para cada uma dessas pessoas, pois é um importante exercício que

permite traduzir uma experiência em linguagem, como uma maneira de torná-la, mais visível, palpável e compreensível.

Nesse sentido, comumente a psicoterapia é conhecida como a cura pela fala, envolvendo conversas, diálogo e narrativas. Entretanto, para além da fala tradicional, existem outros recursos que possibilitam o olhar de vários ângulos sobre experiências, sentimentos e pensamentos que podem ter grande valor terapêutico. Benetti e Oliveira (2016) salientam que a Psicologia Moderna fornece um modelo de funcionamento emocional que prevê a expressão de emoções provocadas por conflitos e traumas não resolvidos como uma ferramenta para descarregar tais sentimentos, colaborando em sua dissipação e os sintomas atrelados poderão ser aliviados ou até mesmo desaparecer, além de que os impactos nocivos a saúde poderão ser controlados ou neuralizados. Paralelamente, enfatiza-se o valor da catarse, ou seja, o processo que envolve a liberação de emoções reprimidas, com o objetivo de eliminar perturbações psíquicas, tensões e angústias, incentivando a deixar fluir os pensamentos, a não tentar esconder nada e a explorar livremente e completamente suas próprias emoções.

Assim, para Benetti e Oliveira (2016), o ato de escrever, independente da qualidade da escrita, possui o potencial de prover benefícios mentais, com melhorias em longo prazo no humor, nos níveis de estresse e em sintomas depressivos, possibilitando examinar, identificar e refletir sobre cada experiência, questões e eventos que moldaram e impactaram sua vida, além de entender o que estão fazendo e porquê. Ademais, fomenta-se que o autoconhecimento vinculado ao significados pessoal e o uso da escrita, favorece os insights de palavras cognitivamente encadeadas e associadas.

Outrossim, o luto, segundo Cavalcanti, Samczuk e Bonfim (2013), é caracterizado como uma perda de um elo significativo entre uma pessoa e seu objeto, sendo um fenômeno natural e constante durante o desenvolvimento humano. Nesse contexto, a ideia de luto não se limita apenas à morte, mas também ao enfrentamento das sucessivas perdas reais e simbólicas, sendo essencialmente vista por ser um processo de readaptação da realidade sem a pessoa que se foi e é importante que o indivíduo vivencie essa experiência para aceitar a perda. O conjunto de reações adaptativas após a perda podem ajudar o enlutado a se reorganizar e refazer sua

vida e, para que isso aconteça, não é preciso abolir quem se foi de seus pensamentos e sentimentos, sendo possível permanecer em contato com as lembranças e continuar a viver (LUIZ, 2020). Geralmente, esse processo envolve algumas alterações de comportamento, como por exemplo: isolamento social, mudanças no sono/apetite, sonhos com o(a) falecido(a), necessidade reviver e falar sobre a situação de perda, diminuição de interesse pelo mundo externo, dificuldade para amar e desânimo. Para amenizar tais fatores, é importante ressaltar a maneira de lidar com a situação fazendo com que o enlutado sinta esperanças de que existe algo que ele possa fazer para ressignificar a dor da perda

CONSIDERAÇÕES FINAIS: Por conseguinte, é fundamental reconhecer que o luto é uma experiência humana universal, mas profundamente pessoal e influenciada por fatores culturais, sociais e individuais. Compreender o luto como um processo dinâmico e não-linear é crucial para apoiar os enlutados de forma sensível e eficaz. O luto é um processo que demanda tempo, compreensão e um olhar cuidadoso, que respeite o ritmo individual e promova uma adaptação saudável à nova realidade. Assim, Vicente evidencia a potencialidade de seus pensamentos e sentimentos através da escrita e autopercepções de diversos aspectos da sua vida, trazendo um cunho reflexivo ao que se refere a si. Nesse processo, nota-se o respeito com seus próprios movimentos internos, obtendo um sentido de compreensão/interpretação, além de promover o bem-estar psicológico e autoconhecimento.

REFERÊNCIAS

- BENETTI, Idonezia Collodel; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, [S. l.], v. 8, n. 19, p. 67-76, 2016. DOI: 10.5007/cbsm.v8i19.69050. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69050>. Acesso em: 12 nov. 2024.
- CAVALCANTI, Andressa Katherine Santos; SAMCZUK, Milena Lieto; BONFIM, Tânia Elena. O conceito psicanalítico do luto: uma perspectiva a partir de Freud e Klein. *Psicol inf.*, São Paulo, v. 17, n. 17, p. 87-105, 2013. Disponível em

RESUMO EXPANDIDO

<http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092013000200007&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 12 nov. 2024

LUIZ, Beatriz Gomes de. Como sobreviver após uma perda: o processo de luto. Campinas, Pontifícia Universidade Católica, 2020. Cartilha. Disponível em: <<https://www.puc-campinas.edu.br/wp-content/uploads/2022/02/Cartilha-sobre-luto-Versao-Final.pdf>> Acesso em: 12 nov. 2024.

abonamigo26@gmail.com

angela.bavaresco@unoesc.edu.br