

LUTO EM SITUAÇÕES DE MORTE INESPERADA¹

Raquel Arruda Carnaúba *
Cláudia Camargo Arthou Sant'Anna Pelizzari**
Samai Alcira Cunha ***

RESUMO:

No presente artigo, pretende-se ilustrar o processo do luto por perdas inesperadas e em situações de desastres, por meio de uma revisão de literatura embasada nas perspectivas teóricas de autores, como Sigmund Freud, Colin Murray Parkes, Kovács, Walsh, Elisabeth Kubler-Ross e Maria Helena Pereira Franco. O luto por mortes inesperadas e em situações de desastres leva consigo certas especificidades que diferem do luto causado por perdas naturais ou orgânicas. As fases do luto descritas neste artigo, segundo Kubler-Ross (1996) e Parkes (1998), permitem entender cada estágio do luto com os diferentes sentimentos que são vivenciados. Nas mortes traumáticas e inesperadas, o choque e o estresse são maiores, podendo gerar sérios problemas psicológicos nos enlutados. Sendo assim, os enlutados necessitam de atenção e acompanhamento psicológico para assimilarem as perdas e posteriormente aceitá-las.

Palavras-chave: Luto. Morte inesperada. Desastres.

1 INTRODUÇÃO

As mortes ocorridas em desastres são acontecimentos não esperados diante da perspectiva do ciclo vital natural, provocando, assim, uma ruptura intensa e de muito sofrimento na vida dos enlutados, que se encontram frente a uma perda totalmente inesperada. Diante desse contexto, o luto provocado por situações de desastres possui especificidades frente ao luto provocado por mortes naturais e orgânicas. As mortes inesperadas acontecem sem nenhum sinal ou aviso prévio, assim o choque do enlutado, ao receber a notícia, tende a ser maior. Tendo isso em vista, este artigo busca explanar as particularidades do processo do luto em situações inesperadas e de desastres, por meio de uma revisão de literatura, embasada nas perspectivas teóricas de vários autores, como Sigmund Freud, Colin Murray Parkes, Kovács, Walsh, Elisabeth Kubler-Ross e Maria Helena Pereira Franco.

¹ Artigo recebido em 20/08/2016 e aprovado, após reformulações, em 20/10/2016.

* Graduada em Psicologia. @: raquel_a.c@hotmail.com

** Graduada em Psicologia. @: cpelizzari@gmail.com

*** Docente, Mestre em Psicologia pela UFBA. @: samaialcira@gmail.com

Para esclarecer a definição de desastres, segundo a Organização Mundial da Saúde - OMS (WHO, 2007), um desastre corresponde a: a) uma ruptura séria no funcionamento de uma comunidade ou sociedade, causando extensas perdas humanas, materiais, econômicas ou ambientais que excedem a habilidade dos afetados em utilizar seus recursos de enfrentamento; b) uma ocorrência que cause dano, transtorno ecológico, perda de vida humana ou deterioração da saúde e dos serviços de saúde em uma escala suficiente para contar com ajuda externa à comunidade atingida.

Diante desse cenário de situações de desastres e mortes repentinas, surge a necessidade de lidar com o luto provocado por perdas inesperadas.

2 ASPECTOS DO LUTO POR MORTES INESPERADAS

A morte é um assunto pouco abordado na sociedade contemporânea, sendo compreendida como algo a ser combatido e não como um evento natural da vida. Segundo Freud (2009), as pessoas têm uma tendência para prescindir da morte, para eliminá-la da vida, tentando silenciá-la. A morte é inimaginável, e, em todas as vezes em que as pessoas tentam fazer dela uma ideia, pode-se observar que sempre permanecem como espectadores. Para Freud (2009), ninguém acredita na sua própria morte, cada qual está convencido da sua imortalidade. Em relação à morte do outro, Freud (2009) relata que as pessoas evitarão cuidadosamente falar de tal possibilidade, não admitirão de bom grado nos seus pensamentos a morte de outra pessoa, e quando essa ocorre, ficam profundamente comovidas e abaladas.

Segundo Kubler-Ross (1996), na visão da sociedade, a morte em si está ligada a uma ação má, a um acontecimento medonho, a algo que clama por castigo. Para a autora, existem muitas razões para se fugir do contato com a morte, uma das mais importantes é que morrer é triste demais sob vários aspectos, sobretudo muito solitário, mecânico e desumano.

De acordo com Kovács (1992), a consciência da própria morte é um importante fator para a constituição dos seres humanos, e estes são determinados pela consciência objetiva de sua própria mortalidade. A morte está presente no cotidiano, é concreta e inevitável, mas o homem também é constituído por uma subjetividade que busca a imortalidade, sendo assim a morte é encarada como a maior inimiga que precisa ser combatida. Para Kovács (1992), a morte do outro é vivida como se uma parte nossa morresse, a qual é ligada a esse outro pelos

vínculos estabelecidos. Se essa perda ocorre de maneira brusca e inesperada, há uma potencialidade de desorganização, paralisação e impotência. As mortes inesperadas são bastante complicadas, pela sua característica de ruptura brusca e pela falta de preparo do enlutado diante da perda. Quando há mutilação do corpo, isso costuma ser um fator agravante, acarretando revolta e desespero, pois o estado em que fica o morto pode ter fortes influências nas memórias e lembranças que se tem dele.

Segundo Parkes (1998), o luto é entendido como uma importante transição psicossocial, que tem impacto em todas as áreas de influência humana. As mortes inesperadas representam um risco especial para a saúde mental, mesmo na ausência de vulnerabilidade. Para ele, o luto assemelha-se a uma ferida física, e a perda pode ser referida como um choque, pois, assim como no caso do machucado físico, o “ferimento” aos poucos se cura. Porém, pode haver complicações, como a cura ser mais lenta ou um outro “ferimento” se abrir naquele que estava quase curado.

Segundo uma pesquisa de Harvard, os enlutados que não esperavam e não estavam preparados para a morte eram claramente mais perturbados do ponto de vista emocional, e essa perturbação persistiu durante o primeiro ano de luto. Nesta pesquisa, também foi descoberto que um tipo específico de luto é gerado quando há situações de mortes inesperadas. Dentre essas especificidades, o entorpecimento e a descrença permaneceram por mais tempo nesses enlutados, eles se percebiam sozinhos, ansiosos, deprimidos e sentiam continuamente a presença do morto (PARKES, 1998). Essas conclusões foram as mesmas segundo outras pesquisas realizadas na Inglaterra, Estados Unidos e Suécia (DUKE, 1980; VACHON et al., 1980; LUDIN, 1984a apud PARKES, 1998). Foi constatado nas pesquisas de Lundin (1984b apud PARKES, 1998) que o luto por mortes repentinas e inesperadas provocou algumas reações nos enlutados que diferiram das outras pessoas: eles faziam muitas autoacusações, choravam mais, sentiam-se entorpecidos e com muita saudade do morto.

Para Parkes (1998), as mortes inesperadas fazem com que os enlutados estejam sempre envolvidos com lembranças do morto, e, conforme os critérios do Distúrbio do Estresse Pós-Traumático (PTSD), essas lembranças tornam-se aflitivas se a morte foi de um tipo doloroso ou testemunhada pelo enlutado. Schut, De Keijser e Van Den Bout (1991 apud PARKES, 1998) identificaram níveis mais altos de

Estresse Pós-Traumático em consequência de mortes não antecipadas do que em outros tipos de luto. As lembranças dolorosas e persistentes impedem que surjam lembranças felizes, e isso interfere no trabalho do luto. Sendo assim, para Parkes (1998), é razoável assumir que essa é uma das razões para a longa duração das reações traumáticas de luto repentino/inesperado.

Parkes (1998) relata que a combinação de morte repentina, inesperada, horrível e precoce, com toda a raiva que a segue, pode levar a família ao estresse e a não apoiar seus membros, gerando problemas psicológicos duradouros. Segundo ele, a morte física não ocorre ao mesmo tempo que a morte social, cujo processo leva tempo e, em situações traumáticas, pode gerar dificuldades no processo do luto. Para muitos enlutados, somente o ritual do funeral lhes trouxe a realidade do que de fato aconteceu, expressando uma situação finalizadora.

Segundo Walsh (1998), as mortes que ocorrem de maneira repentina são especialmente estressantes e necessitam de mecanismos de enfrentamento diferentes. Quando alguém morre inesperadamente, o enlutado não tem o tempo que precisa para se preparar para a perda, lidar com assuntos inconclusos e dizer adeus. Perdas não resolvidas, traumáticas ou inesperadas, podem gerar um medo catastrófico para uma pessoa confrontada com uma ameaça de perda.

Segundo Gregio e outros (2015), enlutar-se por uma perda em desastres coloca em xeque muitas crenças básicas necessárias para garantir a segurança do enlutado, como a estabilidade do mundo e a regularidade da resposta das pessoas. Nesse processo de luto, as características específicas da situação, como perdas múltiplas e repentinas, devem ser consideradas fatores de risco para o enfrentamento do indivíduo.

Em relação aos rituais que se seguem diante da perda (velórios, funerais, sepultamentos), Walsh (1998) diz que eles marcam o desenvolvimento e a mudança dos enlutados, e como geralmente incluem a participação da família e da comunidade, eles podem oferecer uma oportunidade para homenagear e conectar o morto com a vida dos enlutados. Esses rituais são de extrema importância para a reestruturação e fortalecimento dos enlutados.

Para Oliveira e outros (2015), como, em muitas vezes, ocorrem situações de morte por desastres, a falta de um corpo para ser velado dificulta a concretização da perda, pois os rituais fúnebres não representam somente a manutenção da memória

dos mortos no momento presente, mas também a busca para evitar o esquecimento que ocorre com o tempo de uma geração para outra.

Para Freud (2009), diante do morto, as pessoas adotam um comportamento peculiar, como de admiração por alguém, em que se exclui a crítica a seu respeito, faz-se vista grossa sobre qualquer injustiça sua, determina-se que dos mortos apenas se diz bem e acha-se justo que, na oração fúnebre e na inscrição sepulcral, o morto seja honrado e exaltado. A consideração para com o morto, de que ele já não precisa, está para as pessoas acima da verdade e da lógica, e para alguns, também acima da consideração para com os vivos. Essa atitude da civilização perante a morte é complementada pelo total colapso quando a morte fere uma pessoa a quem se é muito chegada. O enlutado enterra com ele suas esperanças, aspirações e gozos, não quer consolar-se e recusa-se a toda substituição do ente perdido. Comporta-se como se devesse morrer quando morrem os que ele ama. Essa atitude frente à morte exerce uma poderosa influência na vida do enlutado, a vida empobrece, perde-se o interesse e torna-se tão insípida e vazia (FREUD, 2009).

3 FASES DO LUTO

As fases do processo do luto são descritas por diversos autores com pequenas variações na denominação e algumas características específicas. Nesta seção serão apresentadas as fases do luto segundo dois renomados autores no campo da pesquisa sobre o luto, Elisabeth Kubler-Ross e Colin Murray Parkes.

Segundo Kubler-Ross (1996), o luto possui cinco estágios: o primeiro é o da negação e isolamento; o segundo é o da raiva; o terceiro da barganha; o quarto da depressão e o último é o da aceitação. No primeiro estágio, a negação funciona como um para-choque depois de notícias inesperadas e chocantes, deixando o enlutado se recuperar com o tempo. A negação é uma defesa temporária ao estado de choque, do qual o enlutado vai gradativamente se recuperando. No segundo estágio da raiva, a negação é substituída por sentimentos de raiva, revolta, inveja e ressentimento. O enlutado, nesse estágio, queixa-se de tudo, porém é importante saber que o alívio proveniente do fato de externar a raiva contribuirá para melhor aceitação do luto. A barganha do terceiro estágio é uma tentativa do enlutado de negociar os seus medos diante da perda, com figuras que, de acordo com suas crenças, têm o poder para intervir nessa situação de morte. No estágio quatro, a

depressão é dividida em preparatória e reativa: nesta, surgem outras perdas (de emprego, de dinheiro, etc.) decorrentes da perda por morte; e naquela, o momento da aceitação já está mais próximo e os enlutados passam a repensar na sua vida. Já no último estágio da aceitação, as pessoas tendem a ficar mais calmas e conseguem expressar melhor seus sentimentos, emoções e frustrações. O processo de aceitação é dificultado quando a pessoa passa muito tempo em negação em relação à morte.

Já Parkes (1998) define quatro fases do luto: a primeira, fase do entorpecimento; a segunda, da saudade ou procura pelo outro; a terceira, da desorganização e desespero, e a última, da recuperação. O entorpecimento pode não vir de súbito, mas leva alguns minutos e pode durar alguns dias, durante os quais o enlutado tem repentes de extremo sofrimento, podendo se sentir mal ou enrijecido. Essa fase tem uma função defensiva, mas pode ocorrer de maneira incompleta, o que é verificado na sensação de desastre iminente e de tensão constante sobre o enlutado durante esse período. Em situações de mortes inesperadas, o entorpecimento pode permanecer durante um longo período de tempo. Na segunda fase, o traço mais característico do luto aparece, que são episódios agudos de dor, com muita ansiedade e dor psíquica. Nessa fase, o enlutado sente muita saudade da pessoa que morreu, chora e chama por ela, mesmo sabendo que seus esforços não servirão para recuperar a pessoa perdida. Na terceira fase da desorganização, o enlutado experiencia sensações de vazio e irrealidade, sentindo-se ausente, distante e perdendo sua agressividade. Após essas fases, dá-se a última, da recuperação, em que, mesmo a saudade não indo embora, o enlutado começa a voltar a ter interesse pelas coisas do mundo e passa a querer fazer planos para o futuro.

Com a descrição dos autores referente às características de cada fase do luto, é importante compreender que a intensidade, a duração e a ordem de aparecimento de cada fase podem variar de pessoa para pessoa, de acordo com a situação vivenciada e com a subjetividade de cada enlutado.

4 CONCLUSÃO

Diante desta revisão de literatura exposta neste artigo sobre o luto em situações de morte inesperada e de desastres, conseguimos alcançar nosso objetivo

de compreender como é vivenciado esse tipo específico de luto, explorando, assim, as suas especificidades.

A morte é algo inevitável, que faz ou fará parte de nossa vida, pois não está distante da realidade de nós, seres humanos. O processo do luto é um percurso que irá variar de pessoa para pessoa em relação ao tempo e à intensidade, e o sentido da cura é por meio da aceitação do luto, ou seja, das perdas. Quando não se tem uma aceitação, o processo do luto torna-se complicado, e isso depende de diversas variáveis, como o tipo/causa da morte. Quando as mortes são traumáticas e inesperadas, o choque e o estresse são maiores, podendo gerar sérios problemas psicológicos nos enlutados.

As fases do luto descritas neste artigo, segundo Kubler-Ross (1996) e Parkes (1998), permitem entender cada estágio do luto com os diferentes sentimentos que são vivenciados pelos enlutados. O reconhecimento dessas fases facilita o apoio a se prestar ao enlutado em seu processo de reestabelecimento diante das perdas sofridas.

Os enlutados necessitam de atenção e acompanhamento psicológico, principalmente no primeiro momento em que ocorrem as mortes inesperadas, quando o choque é grande e eles precisam de ajuda para assimilar as perdas e, posteriormente, aceitar o luto. Sendo assim, Franco (2015) reitera que, para o enlutado, é fundamental receber o suporte adequado para um enfrentamento da situação de luto. Nesse sentido, compreende-se que a Psicologia tem importante papel no acolhimento e escuta de sujeitos em processo de elaboração do luto.

MOURNING IN UNEXPECTED DEATH SITUATIONS

ABSTRACT:

In this article it is intended to illustrate the process of mourning for unexpected losses and disaster situations, through a literature review grounded in the theoretical perspectives of authors such as Sigmund Freud, Colin Murray Parkes, Kovács, Walsh, Elisabeth Kubler-Ross and Maria Helena Pereira Franco. The mourning for unexpected deaths and disaster situations, carries certain specificities that differ from the mourning caused by natural or organic losses. The phases of mourning described in this article, according to Kubler-Ross (1996) and Parkes (1998), allow us to understand each stage of mourning with the different feelings that are experienced. In traumatic and unexpected deaths, the shock and stress are higher, and may cause serious psychological problems in mourners. Thus, the mourners need attention and psychological counseling to assimilate the losses and then accept them.

Keywords: Mourning. Unexpected death. Disasters.

REFERÊNCIAS

FRANCO, Maria Helena Pereira. Atendimento psicológico para emergências em aviação: a teoria revista na prática. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 10, n. 2, p. 177-180, ago. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-294X2005000200003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 ago. 2016.

FREUD, Sigmund. **Escritos sobre a guerra e a morte**. Covilhã: Luzosofia, 2009. 52 p. Disponível em: <http://www.lusosofia.net/textos/freud_sigmund_da_guerra_e_da_morte.pdf>. Acesso em: 28 jul. 2016.

GREGIO, Claudia. et al. O luto desencadeado por desastres. In: FRANCO, Maria Helena Pereira (Org.). **A intervenção psicológica em emergências: fundamentos para a prática**. São Paulo: Summus, 2015. Cap. 5, p.189-228.

HABEKOSTE, Aline Herzog; AREOSA, Silvia Coutinho. **O luto inesperado**. 2011. 15 p. Trabalho apresentado na IV Jornada de Pesquisa em Psicologia: Desafios Atuais nas Práticas da Psicologia, Santa Cruz do Sul, Nov. 2011. Disponível em: <http://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/jornada_psicologia/article/download/10197/18>. Acesso em: 05 ago. 2016.

KOVÁCS, Maria Júlia. **Morte e desenvolvimento humano**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1992. 243 p.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. 7ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 1996. 299 p.

MELO, Ana Rita de Paulo Proença. **Processo de Luto: o inevitável percurso face a inevitabilidade da morte**. 2004. Disponível em: <<http://www.integra.pt/textos/luto.pdf>>. Acesso em: 05 ago. 2016.

MENDES, Juliana Alcaires; LUSTOSA, Maria Alice; ANDRADE, Maria Clara Mello. Paciente terminal, família e equipe de saúde. **Rev. SBPH**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 1, p. 151-173, jun. 2009. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-08582009000100011&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 06 ago. 2016.

MOURA, Cristina M. **Uma avaliação da vivência do luto conforme o modo de morte**. 2006. 189 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade de Brasília, Brasília-DF, 2006.

OLIVEIRA, Ariana Q. de. et al. Rituais de luto e sua função reconstrutora em desastres. In: FRANCO, Maria Helena Pereira (Org.). **A intervenção psicológica**

em emergências: fundamentos para a prática. São Paulo: Summus, 2015. Cap. 6, p.229-257.

PARKES, Colin Murray. **Luto:** estudos sobre a perda na vida adulta. 3 ed. São Paulo: Summus, 1998. 294 p.

WALSH, Froma. **Morte na família:** sobrevivendo as perdas. Porto Alegre: Artmed, 1998. 305 p. Disponível em: <<http://www.leitura.org/walsh-froma-morte-na-familia-sobrevivendo-as-perdas-porto-alegr.html?page=2>>. Acesso em 02 jul 2016.

WHO - World Health Organization. **Risk reduction and emergency preparedness: World Health Organization six-year strategy for the health sector and community capacity development.** World Health Organization; 2007.