

LUTO EM TEMPOS DE COVID-19 À LUZ DA PSICANÁLISE

FARIA, Vitória Elena de Lima¹; AUGUSTO, Marcela Cavallari².

doi: <https://doi.org/10.17648/1678-0795.momentum-v20n20-358>

RESUMO

O presente trabalho teve como principal objetivo apresentar o conceito do luto através de um olhar psicanalítico, assim como os percalços deste processo frente à pandemia de covid-19 que acometeu o mundo. Diante dessa realidade, procurou-se compreender através de uma pesquisa bibliográfica os caminhos apontados pela psicanálise sobre o processo de luto e elaboração. O número de mortes causadas pela covid-19 fez com que as pessoas entrassem coletivamente em contato com a morte e suas facetas, desde a dor da perda até o próprio medo de morrer. A psicanálise enquanto método de tratamento oferece no processo terapêutico as possibilidades para que o trabalho de luto aconteça. O luto é um processo de transformação que oferece sentido à perda. Essa ação é particular e cada pessoa vai sentir e ressignificar à sua maneira. Além disso, é necessário fazer circular tais informações para que possam chegar à população geral sobre modos de compreensão e aceitação da morte.

Palavras-chave: Luto. Covid-19. Dupla morte.

ABSTRACT

The main objective of present work was to present the concept of mourning through a psychoanalytic look, as well as the mishaps of this process in face of covid-19 pandemic that affected the world. Faced with this reality, we tried to understand, through a bibliographic research, the paths pointed out by psychoanalysis about the process of mourning and elaboration. The number of deaths caused by Covid-19 has made people collectively come into contact with death and its facets, from the pain of loss, to the own fear of dying. Psychoanalysis as a treatment method offers in the therapeutic process possibilities for the mourning work to happen. Grief is a process of transformation that gives meaning to loss. This action is private, and each person will feel and re-signify it in their own way. In addition, it is necessary to circulate such information so that ways of understanding and accepting death can reach the general population.

Keywords: Grief. Covid-19. Double death.

¹ Psicóloga graduada pela UNIFAAT
email: vitorialima@outlook.com

² Mestre em Psicologia Clínica pelo IP-USP. Docente na UNIFAAT
email: marcela.cavallari@gmail.com

INTRODUÇÃO

Para que se possa entender melhor o luto, é importante entender como o ser humano enxerga a morte e os processos que a envolvem. Uma das principais ferramentas utilizadas desde tempos pregressos para se lidar com o tema é a religião. De acordo com Nascimento (2020), todas as religiões têm sua teoria sobre a morte (tanatologia). O cristianismo traz o conceito de fé salvacionista devido à crença na ressurreição de Jesus Cristo e de seus seguidores. A morte nessa concepção não tem caráter de terminalidade da existência, e sim uma passagem para outro tipo de existência pela imortalidade. O espiritismo é uma religião reencarnacionista, entendendo que a alma siga seu ciclo de reencarnações, até que sua peregrinação e purificação estejam completas. Nas tradições africanas, a ancestralidade e a memória dos antepassados são muito relevantes, aqui a união com os seus é perpetuada através do afeto e da lembrança.

Já o luto decorre da perda de um objeto, como explica Bolaséll *et al.* (2020, p. 4): “Ao contrário do que normalmente pensamos, não é apenas a morte de pessoas próximas que nos causa a dor do luto – muitos outros rompimentos também acabam, muitas vezes, nos provocando um grande sofrimento”. É o processo que envolve dor, medo e angústia, até se chegar à aceitação e recomposição da própria vida.

De acordo com Fonseca (2012, p. 70):

O impacto da morte provoca uma demanda sistêmica de ordem emocional e relacional sobre as famílias e sobre os grupos sociais que tenham algum tipo de vínculo afetivo com a pessoa que se perde. Geralmente essa demanda é superior àquilo que a família e os grupos sociais podem dar conta.

Este trabalho teve como objetivo apresentar o conceito do luto através de um olhar psicanalítico, assim como os percalços deste processo frente à pandemia de covid-19 que acometeu o mundo. Diante dessa realidade, procurou-se compreender, através de uma pesquisa bibliográfica, os caminhos apontados pela psicanálise sobre o processo de luto e elaboração. O trabalho também buscou apresentar meios que possibilitem enfrentar as perdas concretas e suas consequências, que acompanharão grande parte da sociedade por um bom tempo. A relevância deste trabalho é social e aborda o papel do psicólogo frente aos novos obstáculos trazidos pela pandemia no que tange à vivência e à elaboração do luto. A expansão de informações relacionadas às mortes causadas pela covid-19 fez com que as pessoas compulsoriamente convivam com esse tema. É importante pensar que o conhecimento sobre a morte e o morrer deve ser amplamente compreendido, não apenas por especialistas, mas também pelas pessoas comuns que passam pelo processo do luto. Essas literaturas muitas vezes podem auxiliar no processo do autoconhecimento do enlutado ou de alguém próximo daquele que está sofrendo, favorecendo o trabalho do luto (NASCIMENTO, 2020). Ao longo desta pesquisa, a autora

apresenta compreensões sobre a atual necessidade da busca por mecanismos de enfrentamento do luto em tempos de pandemia, bem como possibilidades de ajuda psicológica àqueles que estão inseridos no contexto de perda e sofrimento, através do olhar psicanalítico.

O luto é uma forma cruel de aprendizado. Você aprende como ele pode ser pouco suave, raivoso. Aprende como os pêssames podem soar rasos. Aprende quanto do luto tem a ver com palavras, com a derrota das palavras e com a busca das palavras. Por que sinto tanta dor e tanto desconforto nas laterais do corpo? É de tanto chorar, dizem. Não sabia que a gente chorava com os músculos. A dor não me causa espanto, mas seu aspecto físico sim. [...] É um tormento não apenas do espírito, mas também do corpo, feito de dores e perda de força.
Carne, músculos,
órgãos, tudo fica comprometido.

Notas sobre o Luto (ADICHIE, 2021, p. 14).

METODOLOGIA

Este trabalho foi elaborado com base em uma revisão teórica sobre o luto, todas as fases que o envolvem, bem como a apresentação de dados sobre as mortes por covid-19 através do método qualitativo baseado na Psicanálise. A metodologia adotada foi a pesquisa bibliográfica realizada através da leitura e da seleção de material em banco de dados eletrônicos, como SciELO e PePSIC – Periódicos Eletrônicos em Psicologia –, livros de autores da Psicanálise e que tratam do tema proposto, visando a compreender os conceitos e teorias abordados.

A pesquisa foi realizada de acordo com a teoria psicanalítica, ou seja, através da associação livre e da escuta flutuante em que o pesquisador, segundo Santos e Coelho (2012, p. 95): “É guiado em sua leitura-escuta por suas impressões transferenciais acerca do texto, o que indica que ele está diretamente implicado ao analisar os dados da pesquisa”.

1 LUTO: A DOR DE PERDER ALGUÉM

O luto expõe novas camadas em mim, raspando escamas de meus olhos. [...] Só agora aprendi, ao tatear em busca de seus limites porosos, que não há travessia possível
(ADICHIE, 2021, p. 23.)

Perder alguém nunca será um processo fácil. O luto é um sentimento que ocorre em algum momento da vida, um processo natural após a perda de alguém ou de algo importante para o indivíduo. É necessária sua elaboração para que se possa continuar vivendo e reinvestindo a sua libido em novos projetos, pessoas ou objetos. No luto há um certo abandono

do eu, que só virá a ser sanado com o tempo e a elaboração. Essa elaboração ocorre internamente, o enlutado deve compreender a falta que carrega para que esse processo de luto seja concluído com êxito. Isso não significa que é um processo fácil, pois em muitos casos o sujeito simplesmente se recusa a se afastar do objeto perdido (EDLER, 2012).

Quando esse luto é demasiado prolongado e o indivíduo não consegue de fato superar aquela perda, pode-se apresentar a melancolia. Ainda mais complexa, aparece como um sofrimento patológico em que há a identificação do eu com o objeto perdido, sendo necessário um trabalho interno similar ao do luto, mas muitas vezes somado a um tratamento médico.

São vários os tipos de perdas que um indivíduo pode sofrer, desde um amor, a partida de um ente querido, um emprego e até o status social. No caso da morte de alguém próximo, o sofrimento é ainda mais evidente diante da visão de finitude instalada no sujeito. Entende-se que em alguns casos a perda seja caracterizada por um sofrimento mais intenso, no caso de uma morte por acidente, por exemplo. Esse evento pode ser perturbador, levantando à necessidade de um trabalho mais longo e profundo de elaboração, assim como conclui Edler (2012, p. 32):

A perda de um objeto amado é acompanhada de um estado de desinteresse em relação ao mundo. Todo o cardápio de ofertas, viagens, novas possibilidades de encontro, oportunidades, tudo se reveste de sombras para o sujeito em processo de luto, que se ocupa apenas das referências ao objeto perdido, único motivo de seu interesse.

Sobre o processo de luto, podemos verificar a partir da teoria sobre as fases do luto de Kubler-Ross que tanto o indivíduo quanto a família atravessam essas fases em diferentes intensidades. Aqueles que fazem parte do convívio, como os amigos e a equipe médica que cuida do doente, se tornam importantes para o enfrentamento de cada fase (KUBLER-ROSS, 1969).

As fases do luto são: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. O primeiro impacto ao receber o diagnóstico faz com que a negação apareça. Negar é uma forma de defesa em que a pessoa não consegue expor seus anseios, nesse momento pode ocorrer um estado de isolamento, afastando-o de sua real condição. A raiva surge ao tentar justificar para si mesmo o porquê de estar vivenciando aquele processo; ao compreender que a resposta não aparecerá, cabe à família estar atenta e compreensiva à raiva que será projetada. Na barganha há a tentativa de um acordo em que se recorre à religiosidade para o adiamento do inevitável. A depressão se torna evidente, principalmente depois de vivenciar essas fases primárias, após as tentativas de negar, se revoltar e até mesmo apelar a Deus, o indivíduo passa a compreender melhor sua finitude, podendo gerar de fato uma grande tristeza (KUBLER-ROSS *apud* FONSECA, 2012, p. 78). A aceitação é o período final do processo de luto, um momento de repouso em que há

um alívio dos sentimentos mais intensos. É como se a dor tivesse esvanecido, a luta tivesse cessado e fosse chegado o momento do “repouso derradeiro antes da longa viagem” (KUBLER-ROSS, 1969, p. 77).

Aqueles que ficam, em geral os familiares e amigos, segundo Fonseca (2012, p. 75): “vivem diversos processos de luto: o luto pessoal de cada indivíduo, o luto pela mudança na dinâmica familiar, o luto social, o luto religioso, o luto pela futura perda concreta”.

As manifestações de sofrimento são consideradas “saudáveis” dentro do processo de luto, sentimentos que quando colocados para fora e compartilhados são terapêuticos para o reestabelecimento do equilíbrio emocional. Entende-se que o impacto da morte de uma pessoa ultrapassa o efeito causado na vida de cada indivíduo daquele meio, sendo também influenciado o sistema familiar integralmente. Essas perdas estarão marcadas na história da família, e sempre haverá uma interferência sobre a vida dos membros (FONSECA, 2012).

Outras formas de sofrimento que perpassam o processo do luto se apresentam através dos sintomas de entorpecimento e atordoamento. O desespero na tentativa de viver como antes, como se nada tivesse acontecido, expõe a negação como um mecanismo de defesa. O anseio e a agitação física, os choros incontroláveis e o afastamento fazem parte do sofrimento psicológico vivenciado. A falta de sono e de apetite são alguns dos sintomas somáticos. Já a recuperação e a reorganização compõem a fase da aceitação, em que há a busca por novas relações e o restabelecimento de antigos laços. É importante ressaltar que ainda que esteja na fase de recuperação, sintomas do passado podem reaparecer, principalmente em eventos e datas comemorativas como aniversários, por exemplo (BOWLBY, 2015).

Conforme Rando (2000, *apud* FONSECA, 2012, p. 82), para que aconteça uma organização saudável em relação à perda é preciso primeiramente experienciar alguns aspectos, como reconhecer a perda vivenciando realmente a dor, recordando a pessoa perdida e o relacionamento que havia, e assim poder rever os sentimentos a seu respeito. Deixando para trás os antigos apegos e reajustando-se a uma nova identidade e ao mundo sem aquele que se foi, adaptando-se ao novo e podendo recordar o que se foi e finalmente reinvestindo na vida.

Compreende-se que todas as fases fazem parte do processo do luto e que elas se mesclam, indo e voltando por diversas vezes, trazendo sentimento, comportamentos e sintomas pelo tempo que durar o luto (FONSECA, 2012).

2 MORTE E LUTO NA PANDEMIA DE COVID-19

A covid-19 é uma doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, identificado pela primeira vez em Wuhan, província de Hubei, na China, no final de novembro de 2019. Além de provocar milhares de mortes por lá, espalhou-se rapidamente para outros países fazendo com que a OMS, em 30 de janeiro de 2020, declarasse uma Emergência de Saúde Pública de importância internacional e, em 11 de março de 2020, a definisse como uma pandemia. Uma em cada seis pessoas que se contamina por covid-19 fica gravemente doente e desenvolve dificuldades respiratórias. As pessoas idosas e as que possuem algum tipo de comorbidade (hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras) têm maior probabilidade de desenvolver a doença de forma mais grave. Quase um ano e sete meses depois de a pandemia ser decretada, no Brasil, de acordo os dados do Painel Coronavírus, o número de casos de covid-19 confirmados ultrapassa 21 milhões, e o número de vítimas chega a 588.587 mil.

A morte sempre esteve envolvida por um tabu e hoje se torna inegavelmente mais próxima e comum ao indivíduo. No contexto médico houve uma transformação da morte, que no passado acontecia em casa, com acolhimento da família, e hoje é hospitalizada, escondida e tratada com medicamentos e longas internações. O contato com a morte e o seu reconhecimento nos trazem o sentimento de comoção com a dor do outro, afastando a indiferença (MOURA; LO BIANCO, 2020). Para Nascimento (2020, p. 8):

Nos desacostumamos com a convivência cotidiana com a morte em massa, como em tempos progressos. A ciência, a política e o direito alongaram nossa expectativa de vida. A morte foi afugentada para os ambientes assépticos dos claustros hospitalares.

Até o momento em que a pandemia se instalou no mundo, a morte era um tema sutilmente tocado. Havia um medo irracional e profundo de refletir e expressar-se sobre o assunto. Utilizamos da religião, das crenças, de informações e da ciência para conviver com a morte. Quando pensamos em morte na extensão de uma pandemia, as coisas começam a ficar ainda mais incômodas (NASCIMENTO, 2020).

Hoje vivemos uma realidade transformada a partir de um vírus microscópico, a morte se tornou um tema “comum” entre as pessoas, e o luto conseqüentemente mais frequente e intenso, demandando ainda mais atenção, assim como explica Moura e Lo Bianco (2020, p. 6):

O momento da pandemia, especificamente, é quando as condições para se fazer o luto estão ameaçadas, não apenas por todo o perigo de contágio que interrompe os rituais, mas também porque desaparece o tempo e o espaço para um trabalho (e não à toa enfatizaremos este termo, trabalho, tantas vezes ao falar de luto), que é altamente individual e pessoal, de estarmos com o acontecimento que nos atinge.

Quando o luto é bem elaborado, o que resta é a saudade e as lembranças. Ao adquirimos a percepção de que aquele que se foi continuará fazendo parte da nossa vida, o trabalho do luto se conclui. Na situação atual, onde o corpo do falecido não pode ser acompanhado, seu velório fica inviável e o acolhimento familiar fica defasado, encontram-se grandes possibilidades da não aceitação e conseqüentemente uma experiência traumática (ARAÚJO, 2020).

A pergunta que fica é: Como fazer com que o buraco na teia social e na vida de cada indivíduo volte a se recompor e o trabalho do luto seja de alguma forma desenvolvido de maneira saudável em meio a uma pandemia?

3 RITOS – PROCESSOS DE LUTO

O luto não é etéreo; ele é denso, opressivo, uma coisa opaca. O peso é maior de manhã, logo depois de acordar: um coração de chumbo, uma realidade obstinada que se recusa a ir embora (ADICHIE, 2021, p. 41)

Diferentes em cada cultura, os rituais fazem parte das nossas vidas. O ritual de despedida de uma pessoa que amamos é uma vivência fundamental no processo do luto. Através do ritual podemos dividir nosso sofrimento com outras pessoas, contar-lhes sobre como foi a perda, as lembranças e memórias e sobre os sentimentos que afloram naquele momento. Com a covid-19 nos tornamos impossibilitados de vivenciar esses rituais, nos forçando a repensar maneiras para estar com a família e com os amigos ao despedir-se daquele que partiu (BOLASÉLL *et al.*, 2020).

O impedimento da vivência do luto em tempos de pandemia nos apresenta um novo conceito, definido por pesquisadores italianos como “dupla morte”. O ritual do velório, ao se despedir de um corpo, é a forma mais intensa de compreender a perda. Ao estarmos impossibilitados de viver essa experiência, ocorre uma intensificação da dor e dos processos psíquicos (ARAÚJO, 2020).

Um dos métodos para conter a disseminação do vírus é o isolamento social. É fato, como já é estudado em outras quarentenas recentes, mas em menor escala, que os resultados desse tipo de isolamento (extremamente necessário) acarretará outros tipos de sofrimento no futuro. A soma dos incômodos emocionais trazidos pela pandemia e o luto persistente são os principais efeitos residuais que podemos compreender. Alguns protocolos foram criados pela Organização Mundial da Saúde no que tange às cerimônias fúnebres, conforme explica Nascimento (2020); para barrar a disseminação do vírus e achatar a curva de contágio foram necessárias algumas medidas diante dos rituais de despedida:

- Máximo de 10 participantes
- Urna funerária lacrada
- Duração máxima de 1 hora
- Proibição do consumo de alimentos no local
- Distanciamento de 1,5 metros
- Álcool gel disponibilizado

Essas regras são de extrema importância do ponto de vista sanitário, mas no que diz respeito àqueles que sofrem, a perda é muito prejudicial. A falta do contato com o corpo, o tempo restrito, a distância entre as pessoas impede ainda mais o trabalho do luto. O autor traz algumas ideias sobre o significado dessas cerimônias e sua importância no processo do luto:

- Rede afetiva no momento mais duro da separação, que é a despedida, amparada por palavras, gestos, abraços, discursos e pela presença, são fatores protetivos contra o desespero e a angústia da separação.
- No processo de aceitação da morte, as horas passadas próximas ao corpo do falecido, assim como o contato (físico) com ele são importantes para compreensão da irreversibilidade da morte. Apesar da dor desse contato, é imensamente necessário para o trabalho do luto.
- Rememorar e preservar o legado deixado pelo falecido, assim como ter acesso ao processo religioso que traz enormes contribuições, visto que oferta uma esperança de que a despedida será apenas um fato que antecede um futuro encontro.

É possível compreender tais aspectos através dos autores Walsh e McGoldrick (1998, *apud* NASCIMENTO, 2020, p. 24), que afirmam:

Os rituais fúnebres marcam a perda de um membro, ratificam a vida vivida pela pessoa que morreu, facilitam a expressão de sofrimento de forma consistente com os valores da cultura, falam simbolicamente do sentido da morte e da vida e apontam uma direção para conferir sentido à perda, ao mesmo tempo em que possibilitam a continuidade para os vivos.

Apesar de certa, a morte não é esperada; quando é causada por um acidente, suicídio, violência ou ataque fulminante, a reação de quem fica é devastadora. Nesses casos em que as pessoas não estão preparadas, possivelmente serão invadidas por uma avalanche de sentimentos muito mais destrutiva e intensa que a de uma morte em que sua possibilidade já é um fato (FONSECA, 2012). No cenário da covid-19, o luto pode ser antecipatório quando ocorre no momento em que o familiar é diagnosticado com o vírus. Nos casos mais comumente fatais, em que a pessoa tem mais de sessenta anos ou é portadora de alguma comorbidade, fica evidente

uma maior preocupação e angústia por parte dos familiares em relação ao risco de morte. Lindemann (1944, *apud* FONSECA, 2012, p. 70) explica que: “A ameaça de morte ou separação pode, por si própria, iniciar uma reação de enlutamento”.

O luto surge quando há um vínculo e por algum motivo este tenha sido rompido. Ao se deparar com a morte, é necessário pensar em meios para enfrentá-la, deixando em evidência uma crise com proporção imensamente maior que os recursos disponíveis para lidar com ela. O enlutamento coletivo também ocorre despertando a simbolização das inúmeras mortes desconhecidas. No caso da covid-19, apesar de muitas pessoas públicas terem sido vítimas, a morte de Paulo Gustavo (2021) causou comoção nacional. Um homem de 42 anos, comediante, que tinha grande notoriedade por seus filmes e programas de TV, falece da doença após ficar cerca de 50 dias internado. Ocorre uma grande revolta nas redes sociais, evidenciando o encorajamento que sua possível recuperação causava. Uma angústia tomou conta do cotidiano das pessoas naqueles dias, ao se deparar com a morte representativa de uma pessoa querida levada por uma doença para a qual já havia imunizante e que, por conta de uma má gestão pública, a grande maioria das pessoas não haviam sido vacinadas. A morte de um ícone como ele abateu ainda mais a sociedade como um todo, visto que sua recuperação representava de alguma forma uma vitória contra a doença, contra o negacionismo, contra um governo que sequer estava em busca real de uma solução para a crise enfrentada. Seguiu um processo de dor e tristeza coletiva, ainda mais acentuada naqueles que perderam parentes e amigos pela doença, que talvez mal tenham deixado de chorar pelos seus e que estenderam seu luto para com a morte do ator. “O luto coletivo, que é como chamamos quando o sentimento de luto é vivenciado por muitas pessoas ao mesmo tempo, deve ser reconhecido e legitimado” (BOLASÉLL *et al.*, 2020, p. 17).

4 DO LUTO À LUTA

As condições impostas pela pandemia dificultam o trabalho e a cicatrização da ferida chamada luto. Segundo Nascimento (2020), é fundamental ter o domínio de como auxiliar pessoas próximas, profissionais ou aquele que está passando pelo processo do luto, podendo contribuir de alguma forma na elaboração e superação de um processo intenso atravessado por obstáculos ainda mais complexos no atual cenário pandêmico. O luto persistente é uma realidade anterior à pandemia de covid-19 e quem vive esse aspecto continua apresentando respostas cognitivas, emocionais e comportamentais semelhantes às do luto em um período de tempo maior. Cada laço, assim como cada processo de luto, é único e a demora pela aceitação da perda leva a pessoa a um estado patológico do luto, em que a culpa e a falta de sentido para

continuar em frente aparecem frequentemente. A profunda tristeza não é superada e o isolamento é conservado. O autor enfatiza a importância dos profissionais da psicologia e psiquiatria frente à realidade que se apresenta. Com a pandemia, de acordo com a Pirâmide Interventiva do IASC, 5% da população irá necessitar de atendimento e cuidado em relação ao trabalho do luto. O fortalecimento do SUS é extremamente relevante nesse aspecto, visto que um processo psicoterapêutico não é de fácil acesso financeiro à população em geral. Apesar de já haver a obrigatoriedade desse serviço nos NASF – Núcleo de Apoio à Saúde da Família – e nos dispositivos de Estratégia de Saúde da Família (ESF), a sua continuidade é fundamental, assim como sua ampliação.

Naturalmente, cabe ao psicólogo assistir a família, paciente e eventualmente contribuir com a equipe médica no decorrer do processo de passagem. A escuta de suas angústias, medos e anseios aliada ao diálogo sobre aquela vivência pode auxiliar profundamente uma família que não possui recursos psíquicos suficientes para lidar com a perda. O conhecimento sobre a pessoa que o enlutado perdeu, seu relacionamento, o vínculo emocional entre eles e as condições da morte são de fundamental importância para esse cuidado. As pessoas da família, amigos e até líderes religiosos normalmente possuem essas informações. Em um processo psicoterapêutico esses dados normalmente são acessados mediante uma entrevista de anamnese, assim como o contato com os elementos que compõem a história do laço é imprescindível. Nesse processo psicoterapêutico também é preciso conhecer sobre os padrões emocionais da pessoa, assim como identificar suas respostas somáticas, isso faz com que se tenha uma ampla investigação que vai ao encontro das diversas possibilidades de pensar o tratamento do estado de luto. É importante ressaltar que esse trabalho acontece a partir do contato com a subjetividade, na oferta de uma escuta atenta e empática, do acolhimento e das ressignificações, podendo obter ganhos ao encontrar formas de superar a dor e recuperar o desejo de continuar em frente, como explica Nascimento (2020, p. 27):

Quanto mais amor tiver determinado o vínculo entre as pessoas, mais suave deverá ser o luto quando a morte de uma delas chegar. Mas as relações humanas são complexas, muitas vezes formadas de compostos emocionais onde o amor, o ódio, a mágoa, a ternura a raiva e a admiração estão contraditoriamente misturados.

O autor esclarece que, no campo interventivo da psicoterapia, em que de fato pode-se auxiliar o enlutado mediante a compreensão dos dados e particularidades, entende-se como ferramentas para um processo promissor o acolhimento empático, no qual o psicólogo se instala como um ouvinte atento das dores do paciente, assim como no monitoramento das respostas cognitivas, emocionais e comportamentais. Importante levar em conta o acolhimento e diálogo

com a espiritualidade, espaço que no geral traz muito ganhos para o processo de ressignificação da morte, como explica Papalia e Feldman (2013, *apud* NASCIMENTO, 2020, p. 18): “O discurso religioso como principal âncora que não permite que as pessoas naufraguem no mar do desespero”. Ademais, é fundamental proporcionar uma reflexão que possa ir ao encontro do desafio de ressignificar a própria vida.

Fica claro, a partir da fala de Bolaséll *et al.* (2020), que os enlutados podem se beneficiar se aqueles que estiverem dispostos a ajudar puderem ser empáticos, ouvir mais do que falar, estar presentes de alguma forma, oferecer acolhimento se colocando à disposição para ajudar no que for possível (normalmente as pessoas necessitam de auxílio em afazeres cotidianos que, frente à realidade da morte, se tornam mais complexos do que realmente são). É possível amparar apenas deixando que o outro chore ou dizendo frases simples, como: “Estou aqui com você”, “Sinto muito”, “Respeito sua tristeza”. Na maioria das vezes, o silêncio é suficiente. Estar por perto, ao lado, pode ser ainda mais reconfortante do que tentar dizer algo.

Ao se dedicar ao outro em processo de luto é importante ter clareza sobre algumas condições prévias para o manejo. Nascimento (2020) sugere atenção aos seguintes fatores:

- Cuidado consigo. Ao olhar a fragilidade do outro, sua dor e seus processos, não há outra forma de conseguir ajudar senão em primeiro lugar olhar para si, para suas dores e seus processos.
- Fadiga sobre compaixão – estresse traumático secundário – acometendo aqueles que trabalham diretamente com vítimas de catástrofes.
- Consideração da especificidade de cada luto.
- Embasamento teórico.

O preparo daqueles que pretendem auxiliar o enlutado é de suma importância. A empatia, o conhecimento, o cuidado com o outro e consigo fazem parte de um arsenal para possibilitar amparar os que precisam seguir sua própria história.

O autor também explicita sobre o que não deve ser feito por quem assiste as pessoas no momento de luto:

- Racionalização – tentar encontrar porquês, para dar explicações racionais e para tentar fazer com que o outro compreenda a perda. A racionalização como mecanismo de defesa para se manter afastado da angústia faz subtrair a subjetividade daquele momento. Essa ação cabe apenas àquele que está sofrendo e a forma como lida com seus processos internos.
- Realismo empático – Ser íntegro e sincero no trato com aquele que está sofrendo é o

que se espera nesse cenário. Não ser sincero quanto à realidade dos fatos pode parecer uma boa intenção para ajudar o enlutado, mas o papel daquele que está ao seu lado é o de ser honesto ao encarar todos os percalços que se apresentam.

- Enunciações proibidas – Algumas frases proferidas com o intuito de ajudar podem ser dispensadas, pois o efeito delas é extremamente oposto à intenção de quem as diz. Frases como: “seja forte”, “pense na sua família”, “a vida continua” possuem cargas pesadas demais para aquele que já está sofrendo pela perda.

O autor compreende que, ao se tratar de alguém inserido no contexto de sofrimento pelo luto, é fundamental que se oferte o espaço, a escuta acolhedora e o entendimento da dificuldade vivenciada naquele contexto.

Assim elucida Kubler-Ross (1969, p. 118):

O que estou querendo recomendar novamente aqui é o seguinte: deixem o parente falar, chorar ou gritar, se necessário. Deixem que participe, converse, mas fiquem à disposição. É longo o período de luto que tem pela frente quando tiverem sido resolvidos os problemas com o falecido. E necessita de ajuda e assistência desde a confirmação de um chamado “mau diagnóstico”, até os meses posteriores à morte de um membro da família.

DISCUSSÃO

É preciso dizer que o luto é uma experiência única, cada pessoa sentiu, sente ou irá senti-lo à sua maneira em algum momento da vida. Por mais que seja possível exemplificar a partir de teorias sobre como ocorre o processo e o que de fato é necessário para vivenciá-lo, a verdade é que não existe uma receita pronta para amenizar esse estado. Quando se perde alguém, também se perde um pouco de si e quando a morte ocorre, ocorre também uma forte desordem interna, assim como explica Kehl (2011, p. 19):

Ter sido arrancado de uma porção de coisas sem sair do lugar: eis uma descrição precisa e pungente do estado psíquico do enlutado. A perda de um ser amado não é apenas perda do objeto, é também a perda do lugar que o sobrevivente ocupava junto ao morto.

Durante a confecção deste trabalho, muitos fatos que englobam a vida, a morte e o luto aconteceram. Diante de uma pandemia global, foi possível compreender com clareza o quanto um vírus é capaz de influenciar a vida cotidiana, a saúde mental e física e as múltiplas relações de toda uma sociedade. No Brasil, além de todo esse contexto, foi possível observar também a ausência de um governo disposto a compreender a gravidade desse evento e suas intercorrências na vida dos brasileiros. O processo do luto neste país está sendo singular, podendo-se notar que a recuperação e a elaboração talvez sejam ainda mais profundas e lentas. Há o luto por um país,

uma pátria sepultada pelo conservadorismo e pelo neofascismo, que entregou seu povo à fome, à miséria, à desesperança. Assim como pontua Nascimento (2020, p. 7):

A despeito do negacionismo muito presente durante toda a pandemia, essa demanda de saúde mental se impõe de forma inexorável, tendo em vista a quantidade de pessoas que perderam suas vidas, o conseqüente número de pessoas e famílias enlutadas, e, somado a isso, as condições amplamente desfavoráveis para o trabalho de elaboração desse luto.

Contudo, além das conseqüências da pandemia no presente, é ainda mais necessário pensar nas marcas que ela irá provocar no futuro e como repensar as novas configurações de vida apresentadas a partir desse marco. Uma marca importante a ser considerada, principalmente aos que perderam alguém para o vírus, é o buraco causado pela falta do ritual de despedida. O distanciamento da pessoa doente e mais tarde o seu óbito fizeram emergir para aqueles que permaneceram o luto em duas doses, a primeira no rompimento através do isolamento social e a segunda dose causada pela morte, essa muito mais amarga e esmagadora.

A sociedade atual tem baixa tolerância à tristeza e é possível observar uma certa pressão para que as pessoas estejam ou pareçam estar felizes. A pandemia, por ser um fato mundialmente vivido, mostrou que por mais que se tente excluir, a morte e, conseqüentemente, a dor, a tristeza e o sofrimento estão inseridos na vida e precisam ser vivenciados. Projetos que visam a dedicar um olhar para as pessoas que perderam seus entes queridos são de extrema importância e podem ser ainda mais fundamentais no momento atual.

O luto é um processo de transformação que oferece sentido à perda. Essa ação é particular e cada pessoa vai sentir e ressignificar à sua maneira. Nesse caminho tão doloroso, é importante haver pessoas com humanidade e empatia, sejam eles profissionais, parentes ou amigos, e se assim for, o tão sonhado fim desse período poderá ser mais confiante e suportável. O profissional da psicologia tem papel extremamente relevante aqui. É através da escuta compreensiva e do acolhimento que o enlutado poderá se encontrar com a dor, possibilitando assim olhar profundamente para ela e ser capaz de se tornar alguém sem aquele que se foi.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As marcas deixadas pela pandemia de covid-19 já começam a ser observadas a partir das relações. Cada dia mais inseridas no meio tecnológico, as pessoas se integram e interagem entre si através das mídias sociais. O trabalho do psicólogo, assim como parte das profissões, sofreu algumas transformações com a chegada da pandemia de covid-19. Como explicam Vertzman e Romão-Dias (2020): no contexto atual observamos que as relações se virtualizaram, a psicoterapia hoje se alterna entre o setting terapêutico presencial e o

atendimento online, modificando alguns pontos e facilitando outros tantos, como a questão do tempo, do deslocamento e da acessibilidade.

Como já exposto, a relevância do SUS se torna cada vez maior. É nele que a maior parte das famílias que perderam alguém irá se debruçar. Dar ênfase na saúde mental dessas pessoas é algo não só necessário, mas que é preciso que ocorra de imediato por meio de profissionais capacitados e que estejam disponíveis para cuidar do outro em processo de luto.

Por fim, é necessário que estudos futuros sejam realizados para que se consiga investigar ainda mais e assim compreender melhor quais serão as cicatrizes deixadas pela pandemia de covid-19 e como seremos capazes de lidar com elas de maneira que as consequências se transformem em conhecimento sobre a vida, a morte e o luto. Hoje é fundamental estabelecer um olhar empático e afetuoso a essas pessoas enlutadas, compreendendo sempre as dificuldades que perpassam esse processo. O papel do psicólogo se estabelece cada vez mais em ouvir e compreender a dor do outro, que por vezes não possui ferramentas para lidar com tamanho sofrimento marcado por um período de perdas profundas nos âmbitos social e emocional.

REFERÊNCIAS

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. **Notas sobre o Luto**. São Paulo: Companhia das Letras, 2021.

ARAÚJO, Mateus. Covid-19 e a ‘dupla morte’: como lidar com a dor de um luto sem despedida. **Portal TAB**. 1 abr. 2020. Disponível em: <https://www.ip.usp.br/site/noticia/covid-19-e-a-dupla-morte-como-lidar-com-a-dor-de-um-luto-sem-despedida/>. Acesso em 15 jul. 2021.

BOLASÉLL, Laura Teixeira *et al.* **O processo de luto a partir das diferentes perdas em tempos de pandemia**. Porto Alegre: PUCRS, 2020. Disponível em: https://www.pucrs.br/coronavirus/wp-content/uploads/sites/270/2020/09/2020_09_03-coronavirus-cartilhas-o_processo_de_luto_a_partir_das_diferentes_perdas_em_tempos_de_pandemia.pdf. Acesso em: 23 abr. 2021.

BOWLBY, John. **Formação e Rompimento dos Laços Afetivos**. 5 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2015.

CORONAVIRUS BRASIL. Secretarias Estaduais de Saúde. Brasil, 2020. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/>. Acesso em: 09 set. 2021.

EDLER, Sandra. **Luto e melancolia: À sombra do espetáculo**. 4. ed. Rio de Janeiro: Editora Civilização Brasileira, 2012.

FOLHETIM OMS - Folha informativa – **COVID-19: doença causada pelo novo coronavírus**. Disponível em:

https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:-covid19&Itemid=875observatoriodaenfermagem.cofen.gov.br Acesso em 16 set. 2021.

FONSECA, José Paulo. **Luto Antecipatório**. São Paulo: Polo Books, 2012.

KEHL, Maria Rita. Melancolia e criação. In: FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia**. São Paulo: Cosac Naify, 2011.

KUBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 1969.

MOURA, Fernanda Costa; LO BIANCO, Ana Carolina. Covid-19: Luto, Morte e a Sustentação do Laço Social. **Ciência e Profissão**, Universidade Federal do Rio de Janeiro, RJ, Brasil. v. 40, e244103, p.1-11, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003244103>. Acesso em 10 jun. 2021.

NASCIMENTO, Paulo. **Psicologia do Luto em Tempos de COVID-19**. Ebook Kindle, 2020.

PAINEL Coronavírus. Atualizado em: 15/09/2021 18:40. Disponível em: <https://covid.saude.gov.br/> Acesso em 16 set. 2021.

SANTOS, Marcos Vinicius Oliveira; COELHO, Daniel Menezes. Apontamentos sobre o método na pesquisa psicanalítica. **Analytica Revista de Psicanálise**. São João del-Rei, v. 1, n. 1, p. 90-105, jul./dez. 2012. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/analytica/v1n1/v1n1a06.pdf>. Acesso em 14 set. 2021.

VERZTMAN, Júlio; ROMÃO-DIAS, Daniela. Catástrofe, luto e esperança: o trabalho psicanalítico na pandemia de COVID-19. **Rev. Latinoam. Psicopat. Fund.** São Paulo, v.23, n.2, p. 269-290, jun. 2020. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-47142020000200269. Acesso em: 14 abr. 2021.