

AS EXPERIÊNCIAS DE PERDAS E LUTO NA CONTEMPORANEIDADE: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO

EXPERIENCES OF LOSS AND GRIEF IN CONTEMPORARY: A BIBLIOGRAPHIC STUDY

Silvana Maria Pereira¹, Eliana Ferrante Pires²

RESUMO

O objetivo deste trabalho é compreender experiências e a vivência do luto diante de morte concreta, ou seja, a morte de um ente querido, e a vivência do luto diante de perdas consideradas como morte simbólica, tais como separação, perda de emprego, divórcio, perdas frente à velhice, assim como outras perdas significativas que exigem do indivíduo uma readaptação de vida. O processo de luto é um trabalho psíquico de elaboração de perdas através do qual o indivíduo reorganiza sua vida, sendo um processo gradual e de aceitação do que se perdeu. A resignificação das relações, atividades e papéis em relação a busca do equilíbrio perdido, é etapa posterior a experiência do luto a qual poderá ser sentida como vivência de crescimento e ajustamento da personalidade.

Palavras-chave: Morte. Perda. Luto.

ABSTRACT

The objective of this work is to understand experience and the experience of mourning before concrete death, that is, the death of a loved one, and the experience of mourning before losses regarded as symbolic death, such as separation, job loss, divorce, losses against to old age, as well as other significant loss of the individual one requiring redeployment of life. The grieving process is a psychic work of drafting losses whereby the individual reorganizes his life, being a gradual process and acceptance of what was lost. The redefinition of relationships, activities and roles in their quest for the lost balance, it is later stage will experience the grief which can be felt as a growth experience and adjustment of personality.

Keywords: Death. Loss. Mourning.

¹ Psicóloga pela Universidade de Guarulhos (2013). Tem experiência na área de Psicologia, com ênfase em Psicologia Clínica. Exerceu Monitoria na Disciplina Avaliação Psicológica. Estratégia, Técnicas e Instrumentos no Curso de Psicologia, referente aos Testes de Bateria Fatorial de Personalidade - BFP, AC- Atenção Concentrada, PMK- Psicodiagnóstico Miocinético e Palográfico.

² Psicóloga, professora universitária da UNG, psicanalista atuando em consultório particular e empresária de ensino.



O presente trabalho se propõe mostrar diferentes vivências do luto, diante de perdas reais ou simbólicas, e quais mecanismos de defesa são acionados em cada vivência descrita.

Na vida experimentamos a todo o momento a experiência de perder, abandonar e desistir. Esta condição permanente é inerente a vida e mesmo assim é dolorosa e o processo de lamentação é difícil e lento, apesar do rompimento de uma relação, a perda de um emprego, da morte de pessoas significativas e entre outros tipos de perdas, existe um fim para isto como existe um fim para todas as coisas que amamos. Portanto o enlutar-se é um processo de mudança de esquemas que todos nós experimentamos.

O luto é um processo de elaboração e resolução de alguma perda real ou simbólica, pelo qual todos os seres humanos passam em vários momentos da vida, com maior ou menor sucesso. A elaboração e finalização do luto permite a pessoa encontrar novos rumos, e a não elaboração pode significar complicações médicas e psicológicas.

A partir da posição de Kovács (2008) a perda é um dos processos mais desorganizadores da vida humana, não somente de pessoas, mas qualquer processo que envolve mudança de vida, denominada como pequenas mortes, pelo fato de implicar no desaparecimento de uma condição antiga e conhecida, e a obrigatória passagem para uma condição nova e desconhecida.

Kovács (2008) afirma que a morte como perda nos fala em primeiro lugar de um vínculo que se rompe de forma irreversível, sobretudo quando ocorre a perda real e

concreta. Nesta representação de morte estão envolvidas duas pessoas: uma que é perdida e a outra que lamenta essa falta, um pedaço de si que se foi. E o outro é em parte internalizado nas memórias e lembranças. Segundo Caruso (1982 apud KOVACS, 2008) outro tipo de morte, a separação, que ele relaciona com a fenomenologia da morte, sendo uma das experiências mais dolorosas para o ser humano. A separação, processo que todos nós viveremos, e que vivenciar a separação personifica a presença da morte em vida, a morte psíquica na vida humana. Separar ou partir é morrer um pouco. A separação pode ser em muitos casos pior do que a própria, morte, porque significa uma capitulação diante da morte ainda em vida, por outro. A separação pode ser a saída menos dolorosa em alguns casos, porque evita o confronto com a morte.

As perdas consideradas como “pequenas mortes”, como por exemplo, a fase do desenvolvimento, da infância para a adolescência, vida adulta e velhice, mudanças de casa, de emprego, o matrimônio e o nascimento do filho também são mortes simbólicas, onde uma pessoa perde algo conhecido, como o papel de solteiro e o de filho, e vive o desconhecido de ser conjugue ou pai. Estas situações despertam angústia, medo e solidão trazendo sempre alguma analogia com a morte, carregando em si sentimento de dor e tristeza e uma certa desestruturação egóica, onde a elaboração se faz necessária.

Este estudo poderá criar condições de reflexão sobre ações preventivas onde se busca a elaboração do luto diante de perdas da morte concreta e da morte simbólica.



LUTO E MELANCOLIA EM FREUD

Para os sucessores de Freud, como Melanie Klein, Winnicott, Hanna Segal, Aberastury e outros conservam os termos freudianos acrescidos de contribuições e considerações de Melanie Klein (1934) esses autores descrevem os processos de luto pela perda do primeiro objeto, o seio faz parte da estruturação do psiquismo e o grau de elaboração dessa perda atingido pelo indivíduo, é que vai determinar no futuro, sua postura diante das mortes simbólicas, isso determina se irá ou não desenvolver quadros patológicos (OLIVEIRA, 2001).

Porém, tomaremos por principais as ideias contidas em Luto e Melancolia (1917) que segundo Freud (1917) o luto de modo geral, é a reação à perda de um ente querido, a perda de alguma abstração que ocupou o lugar de um ente querido, como o país, a liberdade ou o ideal de alguém, e que em algumas pessoas, as mesmas influências produzem melancolia em vez de luto, percebendo que essas pessoas tem uma predisposição patológica. E que embora o luto envolva grave afastamento daquilo que constitui atitude normal para com a vida, jamais é visto como uma condição patológica sendo submetido a tratamentos médicos espera-se que o luto seja superado após um determinado período, sendo necessário e importante vivenciar esse luto.

Na melancolia ocorre um profundo desânimo, a perda do interesse pelo mundo externo, a perda da capacidade de amar, a inibição de toda e qualquer atividade, e uma diminuição dos sentimentos de autoestima a ponto de se autorecriminar, sendo que esses mesmos traços são encontrados no luto,

menos a diminuição da autoestima, porque um luto profundo frente à perda de alguém provoca a mesma perda de interesse pelo mundo externo, a mesma perda de capacidade de reinvestir em um novo objeto de amor, e o mesmo afastamento de toda e qualquer atividade que não esteja envolvida ao objeto perdido.

E que essa inibição do ego é expressão de uma exclusiva devoção ao luto, devoção que nada deixa a outros propósitos ou interesses.

O trabalho do luto consiste em um teste de realidade revelando que o objeto amado não existe mais, passando a exigir que toda a libido seja retirada de suas ligações com aquele objeto, essa exigência provoca uma oposição compreensível, em que as pessoas nunca abandonam de bom grado a posição libidinal, nem mesmo quando já existe um substituto.

Os desinvestimentos são realizados pouco a pouco, onde a existência do objeto perdido, e cada uma das lembranças e expectativas em que a libido está vinculada tornam-se muito investida, e o desinvestimento se realiza em cada uma delas, sendo uma fase penosa e difícil para o indivíduo, e quando o trabalho do luto se conclui o ego fica outra vez livre e desinibido.

Na melancolia é considerada a reação à perda de um objeto amado, onde possui causas diferentes, reconhecendo uma perda de objeto de natureza mais ideal, e que objeto talvez não tenha morrido, mas tenha sido perdido como objeto de amor, verifica-se que a perda ocorreu, mas não se percebe o que foi perdido, o paciente não pode conscientemente perceber o que perdeu, consciente no sentido de que perdeu alguém, mas não sabe o que



perdeu nesse alguém, estando à melancolia ligada a uma perda objetual retirada da consciência, ao contrário do luto no qual nada está inconsciente em relação a perda.

No luto a inibição e a perda de interesse são explicadas pelo trabalho do luto no qual o ego é absorvido. No melancólico não se observa o que o está absorvendo completamente, a diminuição da autoestima na melancolia resulta num empobrecimento do ego. Porque no luto, é o mundo que se torna pobre e vazio.

DESCREVENDO O LUTO

O luto é uma reação à perda de um ente querido, onde ocorrem reações anormais sem que tenham caráter patológico, onde ocorre um profundo desânimo, cessação de interesse pelo mundo externo, perda da capacidade de amar, inibição de atividades externas, porque a restrição do ego fica vinculada a esta perda, e o trabalho do luto vem mostrar que o objeto perdido não existe mais.

A retirada da libido com o objeto envolve o desinvestimento dessa energia que está vinculada ao objeto perdido, esse desinvestimento pode ser lento e doloroso, porque a pessoa sente que a perda não ocorreu e quando termina o luto o ego permanece livre e desinibido para novas possibilidades de vínculo (FREUD, 1974).

Kovács (2008) considera que uma perda é significativa quando ocorre o rompimento de um vínculo anteriormente existente e define-se o luto como o trabalho psíquico de elaboração desta perda através do qual o indivíduo reorganiza sua vida. Este processo é um percurso gradual de aceitação

da perda e ressignificação de relações, atividades e papéis, na busca de um novo.

Segundo Parkes (2009) reconhecer que o luto é um processo de mudança pelo qual as pessoas passam e por sugerir uma maneira de explicá-lo, a reação ao luto inclui muito mais que apenas o pesar, a perda de um ser amado, geralmente coloca a pessoa em contato com:

- Ameaças à segurança;
- Mudanças importantes na vida/ na família;
- Podendo ou não estar associada a:
- Lembranças terríveis de eventos aterrorizantes;
- Culpa pela morte, dirigida a outras pessoas;
- Vergonha e / ou culpa por sua negligência ou cumplicidade.

Nenhum desses aspectos faz parte do luto, embora eles possam complicá-los e causar problemas duradouros. Os componentes essenciais do luto são a experiência da perda e uma reação de anseio intenso pelo objeto perdido (ansiedade e separação), se não ocorrer esses componentes, não se pode dizer que a pessoa esteja realmente em processo de luto (PARKES, 2009).

“O luto de uma forma ou de outra, está na vida de todos nós e nos atinge em aspectos pessoais e relacionais no âmbito da família, e considerando-se os diferentes momentos de seu ciclo de vida, o impacto causado pela morte de alguém” (FRANCO, 2011, p.101).

CONTEXTOS HISTÓRICOS DO LUTO



Freud (1917 apud FRANCO, 2010) quando Freud publicou *Luto e Melancolia*, a partir de suas observações clínicas durante a Primeira Guerra Mundial, ele comparou pesar e melancolia e considerou que o luto como causa de depressão tende a se manifestar em relações ambivalentes.

E como suas análises foram feitas naquele período histórico, ele teve possibilidade de identificar muitos sintomas psiquiátricos ou transtornos pós-traumáticos, e sua obra teve uma referência fundamental para o estudo do luto.

Segundo Bromberg (2008) mostra como houve uma evolução sobre o conceito luto, onde as primeiras visões mostravam o luto como um fenômeno tendo uma causa de doença física ou mental, e nos dias atuais o luto é definido como um processo normal e esperado em consequência do rompimento de um vínculo.

Segundo Parkes (2001 apud BROMBERG, 2008) em sua revisão teórica sobre o estudo do luto, relata que nos séculos XVII e XVIII, o luto era considerado causa de morte, e eram prescritas medicações para o chamado luto patológico. Em 1835, Benjamim Rush, médico americano, receitava ópio para enlutados, onde considerava que pessoas que morriam de problemas cardíacos, tinha como causa o que ele chamou de coração partido.

Franco (2010) coloca que essas primeiras visões a respeito do luto tiveram grande influência na ênfase colocada nos aspectos emocionais e fisiológicos, porque até tempos recentes não se enxergavam outros fatores envolvidos como, componentes sociais, culturais e espirituais na totalidade do fenômeno e ter contribuído, em grande parte, para sua patologização.

O cenário da Segunda Guerra Mundial que novas visões sobre o luto apareceram que em 1941, Kardiner publicou *Traumatic Neuroses of war*, obra que fala sobre o sofrimento de pessoas expostas continuamente a riscos de vida, como consequências para a saúde como um todo.

Lindemann (1944 apud FRANCO, 2010) descreveu uma situação de luto agudo, com sua definição de luto normal, destacando os efeitos indesejáveis da repressão do luto, foi ele quem primeiro falou do luto antecipatório, a partir das experiências das esposas dos soldados convocados para o campo de batalha.

Parkes (2009) Trauma é um golpe e um Luto é uma perda, algumas teorias e práticas, desenvolveram-se em torno desses dois conceitos, onde se tem psicólogos que trabalham com veteranos de guerra, vítimas de abuso e outras pessoas que enfrentam o estresse, violência ou ameaças a vida.

Outros terapeutas, assistentes sociais e outros profissionais que trabalham com o luto e divórcio e buscam entender as necessidades das pessoas separadas ou enlutadas, foi verificado sobreposições desses campos, portanto o isolamento não é bem visto para nenhum dos lados, ficando óbvia quando o luto é acompanhado por violência ou outro tipo de trauma.

Parkes (2009) existem diferenças muito importantes entre as reações psicológicas entre o trauma e o luto, fazendo uma relação com as perdas traumáticas como mortes súbitas, inesperadas, mortes que não permitem a recuperação do corpo intacto, são fatores que contribuem para um luto complicado.



A fase de entorpecimento, descrença e fracasso em integrar a morte traumática ao seu mundo, são defesas usadas contra os sentimentos de desamparo e insegurança, indivíduos traumatizados experimentam intensa ansiedade, hipervigilância e reações de espanto, que são desencadeadas pela lembrança da perda. E reações semelhantes foram encontradas em pessoa que sofreram um estresse traumático.

ESTUDOS SOBRE O LUTO NA ATUALIDADE

Franco (2010) relata as razões para o estudo do luto, que vão desde a necessidade de construir conhecimento com base no que se sabe sobre ele, considerando os desafios que emergem nesse campo, até a preocupação com aquele que poderá se beneficiar dele, e que o estudo sobre o luto deve proporcionar uma visão de futuro, para o mundo atual.

Segundo Franco (2010) o tema luto é inesgotável devido a constantes atualizações, principalmente se for estudado por aqueles que são sensíveis às demandas do mundo em que vivem, tendo uma boa fundamentação teórica, mas que o pesquisador seja flexível para se deixar desafiar por novas indagações sem deixar de ser ético, principalmente quando se tratar de pesquisa e intervenção com seres humanos.

Franco (2010) diz que o aumento da violência ou de mortes em massas são geradores de tipos traumáticos de lutos, tendo uma necessidade de mais estudos nessa área, devido ao aumento na demanda de cuidados e de distúrbios psiquiátricos decorrentes dos traumas.

Segundo Franco (2010) até as últimas décadas do século XX, os estudos sobre o luto falavam em uma necessidade de desligamento emocional da pessoa falecida, dando ênfase na expressão dos sentimentos.

Parkes (1965 apud FRANCO, 2010) relata que por muito tempo o luto foi associado a doença mental, em um dos primeiros estudos de Parkes (1965) com pacientes psiquiátricos enlutados, desenvolvendo uma pesquisa sobre o assunto. E Shmale (1958 apud FRANCO, 2010) pesquisou uma clara aproximação do luto com a depressão.

Além disso, outros autores se interessam em pesquisar os resultados do luto, e as intervenções por outras perspectivas, falava-se sobre a anatomia do luto, tendo uma referência familiar com o pensamento médico, discutindo ainda um estudo detalhado sobre a teoria do apego, para obter explicações sobre as diferenças nas respostas do luto.

Franco (2010) relata que alguns pesquisadores, estudam o luto a partir de uma perspectiva de construção de significado, e outros que trabalham com a possibilidade de manter vínculos contínuos, em oposição a necessidade de desligamento da pessoa falecida, sendo necessária sua função para um luto saudável.

Sendo visto como uma mudança de paradigma, de um padrão genérico, normativo da medicalização da subjetividade.

Segundo Franco (2010) o luto pode ser entendido por diversos olhares, como os da psiquiatria, da psicanálise, da psicologia, sociologia, antropologia, etologia, e entende-se que estudar o luto parte necessariamente de um posicionamento diante da realidade, pois é o fenômeno que se trata: formar e romper vínculos na atualidade.



Os temas que são de interesse dos pesquisadores contemporâneos correspondem às condições de vida na atualidade, como por exemplo: o envelhecimento da população, aumento das situações de mortes em massa, seja por acidente ou terrorismo que são geradoras de experiências de difícil elaboração pelos enlutados, causados pela incerteza (por não se identificar ou reconhecer o corpo), fato que impede a realização dos rituais como enterro, velório rituais da tradição cultural (FRANCO, 2010).

Essa experiência de luto não fica restrito só aos familiares que sofreram a perda, ocorre também uma experiência de luto na comunidade também com intensos sentimentos de raiva, horror, choque. Os focos de interesses no estudo do luto têm sido ampliados para incluir questões sobre distinção entre o luto considerado normal e o luto complicado.

Compreender a importância da elaboração do luto

Segundo Bowlby (1985 apud KOVÁCS, 2008) o que se define como luto saudável são a aceitação e a modificação do mundo externo, ligado a uma perda definitiva do outro, e a consequente modificação do mundo interno e representacional, reorganizando os vínculos que permaneceram.

Segundo Kovács (2008) a elaboração de uma perda nos fornece muitos elementos importantes para o processo de desenvolvimento humano, podendo ser chamada de morte consciente ou morte vivida.

Sabe-se que a expressão de sentimentos na ocasião da perda é fundamental para o desenvolvimento do processo de luto, no entanto, as manifestações diante da perda e do luto sofreram alterações no decorrer dos tempos, cada cultura apresenta algumas prescrições de como a morte deve ser enfrentada e quais os comportamentos e rituais que devem ser cumpridos pelos enlutados (KOVÁCS 2008, p.150).

Segundo Cassorla (1991 apud KOVÁCS, 2008) para se elaborar o luto vai depender dos mais variados fatores, como fatores socioculturais que dificulta a elaboração, como por exemplo, a negação da morte, a falta de rituais que ajudem na elaboração, ou em casos mais sérios do luto patológico onde uma perda reativa situações extremamente primitivas, que devem ser trabalhadas com muito mais profundidade.

Segundo Raimbault (1979 apud KOVÁCS, 2008) é preciso que seja feito um trabalho de desidentificação e desinvestimento de energia para que o processo de luto possa ocorrer, e que permita a introjeção do objeto perdido na forma de lembranças e boas recordações, como palavras e atos, e investindo a energia em outro objeto. O processo de luto estará finalizado quando existe a presença da pessoa perdida internamente em paz, e assim abrindo espaço para outras relações.

Segundo Viorst (2005) para o fim da lamentação em decorrência do luto, vai depender como a pessoa sentiu essa perda, da faixa etária de quem se foi, e o quanto estávamos preparados para aquela situação, sendo entendida pelas fases frente às perdas



como um processo onde fica sendo possível compreender o que estamos vivenciando.

Segundo Viorst (2005, p. 270) assim talvez a única escolha seja a do que fazer com nossos mortos, morrer quando eles morrem continuar vivendo como incapacitado, ou forjar, com a dor e as lembranças, novas adaptações. Através do nosso lamento reconhecemos a dor, sentimos a dor, guardamos dentro de nós. Com nosso lamento chegamos a aceitar as dificuldades que a perda pode criar, e então começamos a chegar ao fim do luto.

A importância de um trabalho psicoterapêutico, para auxiliar na elaboração do luto, facilitando na expressão de sentimentos que surgem diante de perdas, é de relevante valor, dentro de ambiente acolhedor e facilitador.

Segundo Franco (2010) existe algumas diferenças entre as culturas, a respeito de como e quando o luto deve ser expresso, sentido comunicado entendido, a cultura ocidental tende a valorizar a expressão emocional do luto, levando em conta a perspectiva de gênero.

Que levam alguns estudiosos superficiais pensarem que o homem não vive o que seria chamado de luto saudável, por conta de não expressarem suas emoções, mas esquecem-se de que as tradições em si exigem que os homens sejam mais operativos e menos intuitivos.

E essas diferenças culturais presentes na vivência do luto ficam claro como a sociologia e a antropologia nos ajudam a compreender a amplitude desse tema.

Portanto para avaliar o que é permitido e normal para cada cultura, é necessário subjetivar a experiência do luto que é por sua vez multideterminada (FRANCO,2010, p.31) .

Consequências frente um luto mal elaborado

Segundo Kovács (2008) a humanidade condena a expressão de dor e tristeza relacionando a sinal de fraqueza, ou o afastamento de crianças do cenário da morte, como se a morte não existisse, e com essas atitudes ocorrem sérias consequências do ponto de vista psicopatológico, sabendo que muitas doenças estão relacionadas a um processo de luto mal elaborado.

Parkes (1998) observa- em nossa sociedade a dificuldade em aceitar que as pessoas precisem viver o tempo do luto, e quando forçados a vivê-los, encontramos em situação difícil, porque o luto é entendido como uma fraqueza, um mau hábito repreensível, e não como uma necessidade psicológica.

A crescente desconsideração pelo luto formal significa que as pessoas enlutadas recebem pouco apoio da sociedade, e de suas próprias famílias. Casar-se com o irmão mais velho do marido, um costume judeu, pode não ter resolvido o problema do luto, mas deve ter atendido as necessidades básicas da viúva como solidão, esvaziamento do papel social, quebra da segurança frente às responsabilidades sentimentos que surgem como consequência à privação.

Uma das manifestações do luto mal elaborado é o chamado de reações de aniversário onde perto de algum fato ou data que associe a perda de um ente querido, desencadeia diversas reações de conflitos como ansiedades, tristezas, ideias ou tentativas de suicídio, infartos, gastrites, conflitos na área social. Passada a data, se



não ocorrerem complicações graves, tudo volta ao normal, mas em situações graves podem ocorrer surtos psicóticos ou doenças que podem levar a morte.

Segundo Kovács (2008) quando ocorre um processo de identificação com o morto, a pessoa enlutada se percebe fazendo as mesmas coisas que a pessoa fazia ou gostava, e se esses comportamentos forem compulsivamente repetidos, poderão se tornar patológicos.

Durante a elaboração do luto também ocorrem distúrbios alimentares e também no sono, além de quadros somáticos e de doenças graves depois do luto podendo levar a uma depressão reativa.

Rituais e sua importância na elaboração do luto

Segundo Cabral e Nick (1990) ritos são cerimônias a serem desempenhadas regularmente e revestidos de um significado especial, religioso ou outro, colocando como exemplo os rituais de iniciação em sociedades primitivas e sociedades secretas.

E no caso de rituais para elaboração do luto seriam os velórios, cerimônias fúnebres, o enterro, visitas aos cemitérios, o dia de finados.

Oliveira (2001) o luto pode ser entendido por suas dimensões psicológicas, espirituais, culturais, políticas, sociais, incluindo os rituais que podem ser entendidos como uma etapa de enfrentamento de valor para o enlutado, ou seja, os rituais são meios do homem elaborar a morte, a separação vida e morte, sendo uma forma de comunicar a dor e tristeza pelo ente querido.

Importante lembrar que todos os povos da terra, ainda hoje dão destino aos seus cadáveres, realizando rituais que marcam a realidade da morte e o término do luto, sendo um dos traços comuns a todas as culturas, e conclui que há importância dos rituais de cada cultura na elaboração do luto que ajudam o homem a aceitar a morte,

Atualmente os rituais de morte (extrema unção velório na casa da família, procissão fúnebre e manifestações) foram substituídos por organizações funerárias, em que o ambiente é neutro e higiênico, pelos cortejos fúnebres rápidos e discretos, pelo autocontrole do indivíduo enlutado, que não pode expressar verdadeiramente suas emoções.

O homem tenta excluir a morte do processo de desenvolvimento, ou seja, do ciclo da vida, abolindo os rituais de luto como a cremação do corpo que dispensa o ritual do velório e do enterro, ficando assim os familiares sem meios de expressar o luto e o pesar, que são tão necessários nestas circunstâncias.

Oliveira (2001) diz que embora os costumes sociais variem de cultura para cultura, a reação humana diante da perda de um ente querido provoca intensa perturbação entre os enlutados, e devido a isso a cultura elaborou os rituais cuja função é propiciar expressão de sofrimento, fornecendo a ocasião à manifestação da solidariedade entre os membros da comunidade, reforçando o espírito grupal.

“Numa perspectiva histórica, a reflexão sobre tais produções mostra-nos a importância dos rituais, da religião, da filosofia e, contemporaneamente, da ciência, como



recursos utilizados pelo homem para lidar com o medo da morte.” (OLIVEIRA, 2001, p. 27)

“A celebração da morte e os rituais de luto são processos culturais que ajudam o homem a viver a dor da perda. Quando essas práticas deixam de ocorrer, podem surgir distúrbios graves, e é em vista disso que os psicólogos e psicanalistas vem estudando esse tema.” (OLIVEIRA, 2001, p.42).

Segundo Kovács (2010) os rituais ajudam a elaborar perdas de forma construtivas, principalmente a participação das crianças, porque ela é membro dessa família, o contexto social ajuda na aquisição de significados, ajudando as crianças a se despedirem do falecido, tendo seus sentimentos reconhecidos.

Os rituais oferecem conforto e suporte, porque em uma sociedade que interdita a morte, existe a crença de que esses eventos poderiam causar sofrimento a criança, e que nessas cerimônias as emoções podem ser expressas, acolhidas e compartilhadas e a criança se sente parte da família.

Segundo Parkes (1998) o funeral é geralmente considerado o último presente dado ao falecido, e muitos que comparecem para apresentar seus respeitos estão tratando o falecido como se ele ainda estivesse vivo, pronto para partir em uma viagem.

O autor fala sobre os aspectos negativos do funeral que seria a dor que sentem em velar o corpo, e como os aspectos positivos: que seria o não se sentir só, ter com quem apoiar, como a presença dos amigos, que o apoio social é visto positivamente.

Crenças e rituais que oferecem uma explicação para a morte e apoio social para a expressão do pesar, deveriam reduzir a confusão sentida pelos recém-enlutados, e até

mesmo ter valor psicológico em ajudá-los a expressar a sua dor (PARKES, 1998).

Não basta recomendar só o ritual, é necessário acreditar nele, tomar cuidado para que não passe a impressão de enlutado bem-sucedido, visto pela sociedade como aquele que mostra o controle adequado de suas emoções em todas as ocasiões. Porque nessas circunstâncias o velório, o enterro torna-se uma experiência penosa, vivida com sentimentos ambivalentes.

Parkes (1998) diz que término dos rituais associados ao destino a ser dado ao corpo, ocorre um período de enlutamento que dá reconhecimento social ao fato das pessoas afetadas pela perda estarem em estado de afastamento depressivo.

Na cultura ocidental usam-se coisas que simbolizem o luto, como uma faixa de tecido preto no braço, ou uma roupa de cor escura, indicando que essas pessoas devem ser tratadas de forma diferente pelos os outros, não se espera que essas pessoas participem de festas, como elas não se sentem no clima de participar.

Segundo Gorer (1965 apud PARKES,1998) esses costumes da roupa escura vêm mudando, sendo usado apenas pelos pobres, velhos, e pelos despreparados.

Efeitos do luto sobre a Saúde

Segundo Parkes (1998) questiona sobre os efeitos que o luto tem sobre a saúde, e verificou que muitas doenças físicas e mentais têm sido atribuídas a experiência de perda, ou seja, baseado nas informações que a doença surge em seguida de uma perda. Considera que as perdas ocorrem na vida de todos nós, é possível que se esteja frente a



uma associação casual. Uma das melhores pesquisas a respeito dos efeitos psicossomáticos da perda foi realizada no Strong Memorial Hospital em Rochester, nos Estados Unidos, onde um grupo de psiquiatras elaborou a teoria de que sentimentos de desamparo e desesperança que acompanham o luto, e que são responsáveis pelas doenças físicas.

Parkes (1998) pesquisou um grupo de mulheres que fez exame Papanicolau, e que apresentou a presença de células estranhas e sem saber se era câncer ou não, fez entrevistas individuais, perguntaram a cada mulher quais eram os sentimentos sobre perdas recentes, e quando encontrava evidências de haver tanto sentimentos de desamparo e desesperança, ele predizia que aquela mulher poderia ter um diagnóstico de câncer, em 71 % dos casos, ele provou estar correto.

Grande número de perdas foram também relatados por pessoas com outras queixas de saúde, por meio de revisão da literatura, foi apontado câncer, distúrbios cardiovasculares, doença de Cushing, Lúpus eritematoso disseminado, colite ulcerativa, mesmo sendo resultados não conclusivos, não podem ser ignorados (PARKES, 1998).

Em estudos retrospectivos deste tipo, o pesquisador começa com uma pessoa que está doente, ou sob suspeita de estar doente, e tenta descobrir se sofreu uma perda antes do aparecimento da doença.

Parkes (1998) coloca achados de evidências que pessoas recém-enlutadas consultam seu médico com mais frequência, o clínico geral, do que faziam antes do luto, e o aumento das consultas ocorreram por ansiedade, depressão, insônia e outros

sintomas psicológicos, que eram por conta do luto.

AS PERDAS

Segundo Cassorla (1991 apud KOVÁCS, 2008) considera que a morte está presente em nossas vidas e das mais variadas maneiras e que a morte física será última, mas teremos as mortes parciais ou totais na área somática, mental e social.

Segundo Kovács (2008) são várias experiências de morte em vida, o desenvolvimento futuro representa perda, morte e sacrifício de formas anteriores, onde existia angústia diante do novo, e que a velhice é um momento de profundas separações, onde ocorre a despedida do trabalho, dos familiares, do seu corpo e pertences, e também da própria vida.

E que as perdas e sua elaboração são presentes no nosso cotidiano, já que são necessárias para o desenvolvimento humano.

Várias perdas por mortes, separações amorosas, assim como outras perdas consideradas como pequenas mortes simbólicas, como mudança de emprego, de casa, casamento, nascimento de um filho, onde se perde algo conhecido para viver o desconhecido, como no papel de solteiro para papel de casado, despertam angústia, medo, solidão, e que se relacionam com a morte concreta, apresentando aspectos psicológicos de dor, tristeza e sofrimento, sendo saudável se fazer uma elaboração dessas perdas.

Morrer muitas vezes significa que durante o processo vital, passamos por várias mortes: fases do desenvolvimento, separações, doenças e a psicose. Algumas dessas situações são universais, como as



fases do desenvolvimento e as separações; outras não, como as psicoses e as doenças; mas nenhuma delas ocorrer à morte concreta e a pessoa sobrevive muitas vezes mais do que sobrevive (KOVÁCS, 2011).

Kovács (2011) a pessoa se reorganiza e ressignifica a vida como em algumas doenças e perdas, ocorrendo uma evolução no desenvolvimento, morrer várias vezes, mas não definitivamente, e continuarmos a viver os significados adquiridos.

Aspectos psicológicos diante da morte concreta

Kovács (2011) na situação de luto por morte houve a perda concreta de alguém que se foi, o alguém que ficou sente que um pedaço de si morreu. Na separação há semelhanças marcantes como processo de luto, mas concretamente, nenhuma morte ocorreu.

As primeiras fases do processo frente às perdas de qualquer ordem é o choque, a apatia, sensação de descrença, onde nos questionamos “isto não pode estar acontecendo”, choramos ou lamentamos em voz alta, ou ficamos em silêncio alternados com períodos de inconformidade frente à situação.

Segundo Viorst (2005) a percepção de que a pessoa não existe mais no tempo ou no espaço fica sendo irreal, onde a aceitação não é com tanta facilidade. Depois da primeira fase de dor, vem à fase mais longa, e muito sofrimento psíquico, onde choramos e lamentamos, e ocorrem mudanças bruscas de temperamento e de regressão. Ficamos mais frágeis e carentes, envolvidos, e com muita raiva da pessoa morta e dos outros que

tentam nos consolar. Raiva por que a pessoa nos abandonou, e sentimento de culpa fazendo parte do processo de dor e perdas sofridas.

Segundo a autora, raiva, culpa, idealização são tentativas de reparação, nos mostrando que houve a perda da pessoa, mas que essa perda não pode ser negada.

Aspectos psicológicos diante das mortes simbólicas

Kovács (2011) fala da presença da morte na vida, principalmente das experiências que nos faz pensar na morte, mesmo que não tenha ocorrido concretamente, traz muitas associações com a morte, como dor, ruptura, interrupção, desconhecido, tristeza.

E outros exemplos mais claros e evidentes: separações, doenças, situações-limite, com muita dor e sofrimento, e outras menos evidentes porque vem acompanhada de festas e homenagens, sendo observado como pequenas mortes como: fim de uma situação, adolescência, viagens, entrada na universidade, casamento, nascimento de um filho.

Tanto as experiências mais dolorosas ou mais festivas envolvem perdas, medo, tristeza pelo que está sendo deixado, principalmente nas coisas novas, o desconhecido.

Algumas situações dolorosas, onde sofremos muito, momentos percebidos como sem saída, quando parece que só a morte daria um jeito, podem ocorrer reviravoltas, transformações, e da morte emerge uma nova vida com mais vigor (KOVÁCS, 2011).



A importância dos vínculos primários frente à elaboração das perdas

Segundo Bowlby (1985 apud KOVÁCS, 2008) a mãe exerce uma das maiores funções de objeto de vínculo, proporcionando uma base de segurança que permite ao indivíduo explorar o meio, e mesmo que ameaçado, ele não somente se afasta do estímulo ameaçador, como também se protege no objeto de vínculo. Com a perda desse objeto, não há mais a base segura onde se refugiar diante do perigo, o que faz o bebê sentir uma sensação aterrorizante, sendo a razão pela qual o sofrimento é uma reação universal a separação de uma figura de vínculo.

Sendo assim o processo de luto se apresenta como uma forma de ansiedade e de separação explicando os sintomas aparentemente encontrados no luto normal e patológico, a necessidade de encontrar a pessoa perdida, a sensação de ter presença da pessoa morta e até mesmo a raiva sentida por essa pessoa, os sentimentos ambivalentes acerca da perda refletem a tentativa de manter o vínculo.

Dependendo da qualidade do vínculo estabelecido primariamente, isto determinará os vínculos futuros e os recursos disponíveis para o enfrentamento e elaboração de rompimentos e perdas, ou seja, quando o vínculo é rompido, os recursos que o indivíduo dispõe para elaborar o luto devem ser buscados na qualidade do vínculo anteriormente existente (BOWLBY, 1985 apud KOVÁCS, 2008).

No luto patológico, a pessoa encontrará dificuldades de vinculação a pessoas, atividades, porque o vínculo

permanente vai estar com a pessoa que não está mais viva, abrindo espaço para reações patológicas, tais como, negação, distorção e adiamento do luto, onde o impacto da perda pode ser diminuído quando são formados vínculos substitutos.

Viorst (2005) relata que nos primeiros anos de vida, as primeiras perdas são vividas como mortes, onde a criança tem a experiência de ser abandonada e desamparada. Tem sentimentos que não é digna de ser amada com reações de desamparo, culpa, e fúria sentindo uma tristeza insuportável, podendo não ter recursos internos ou externos, para resolver esses sentimentos.

Segundo Viorst (2005) perdas vividas na infância nos acompanham durante toda nossa vida, onde uma criança lamenta a morte de um ente querido, mas não compreende a dimensão da perda, e não resolve as perdas da infância. Durante este período, pode desenvolver o enfrentamento com o apoio de adultos que permitam a expressão de sentimentos.

De acordo com Viorst (2005) toda perda vivida na infância pode acarretar dificuldades futuras frente às perdas e separações. Porém crianças que foram poupadas de perdas importantes no decorrer do crescimento, também não elaboravam as perdas de forma saudável porque não compreendem o que está acontecendo, ou seja, não é poupando as crianças dos acontecimentos de perdas que elas não vão sentir ou perceber o que está acontecendo, sendo de extrema importância comunicá-las dos acontecimentos, para que elas possam vivenciar, e elaborar as perdas sem



dificuldades ou complicações futuras, decorrentes de um luto mal elaborado.

Teoria do Apego

Segundo Bowlby (1990) o apego é definido como qualquer forma de comportamento que resulta que uma pessoa alcance ou mantenha a proximidade com algum outro indivíduo diferenciado ou preferido, onde é considerado mais capacitado para ajudá-lo a lidar com o mundo, como exemplo: o bebê que sorrir, chorar, fazer contato visual, buscar aconchego e agarrar-se ao outro, sendo comportamentos que compõem o repertório do apego.

O vínculo de apego manifesta-se principalmente pela busca de proximidade em relação ao cuidador primordial e pelo protesto diante da separação. Sem a formação desses vínculos, a criança poderia se distanciar demasiadamente dos adultos, ao explorar o mundo, ela fica exposta a inúmeros perigos, portanto os comportamentos de apego são complementares aos comportamentos exploratórios, pois permitem as crianças experimentar o mundo em condições mais seguras.

Apego uma ligação afetiva ou um laço afetivo, comportamentos de apego são termos que vai designar a intensidade da relação com a figura perdida.

O autor se refere ao apego como um comportamento instintivo, decorrente da busca constante de segurança, proteção, sobrevivência da espécie, apego definido como prender-se, apegar a algo ou alguém, não devendo ser confundido com dependência. (BOWLBY,1990).

Segundo Bowlby (1990) o bebê durante os primeiros meses de vida aprende a discriminar a figura materna, desenvolvendo um grande prazer em estar na companhia da mãe, a criança fica aflita quando a mãe está ausente, mesmo separações momentâneas faz a criança sentir a ausência.

Os primeiros anos da infância o comportamento de apego, que caracteriza os seres humanos do berço a sepultura, incluindo o choro, o chamar que inclui os cuidados, o apego, e os protestos se a criança fica sozinha ou na companhia de estranhos. Devido a mudança na idade estes comportamentos vão diminuindo gradativamente.

O bebê ao nascer depende da mãe para sobreviver e conforme cresce, adquire independência, o apego, portanto constroem-se com confiança, segurança e amor. Apego inicia com a mãe nas fases iniciais do desenvolvimento, com o passar dos anos, diminuem os laços de dependência, pois a criança vai explorar outros ambientes, tendo contato com a família, vizinho, escolas, sendo de extrema importância que o a criança desenvolva o desapego.

Para ocorrer a capacidade de criar projetos de vida, saber desapegar lentamente é necessário, e também para evitar o sofrimento maior, quando acontecer à perda ou separação do objeto de amor. O desapego com amor possibilita a aceitação da perda.

Os padrões de comportamento de apego manifestados por indivíduos vão depender, em parte, das experiências que teve com figuras parentais nos primeiros meses de vida.



MÉTODO

A pesquisa foi realizada através de um levantamento bibliográfico dos fundamentos e conceitos referentes ao luto, conceitos de perdas, morte e suas vivências, onde serão utilizados capítulos de livros de alguns autores habitualmente usados como referência teórica por profissionais da área da psicologia como Kovács, Freud, Franco, Bowlby, Parkes, entre outros. O método de pesquisa será qualitativo, onde os recortes servirão para possíveis identificações frente às perdas por morte concreta ou perdas por morte simbólica. Pretende-se com este estudo, contribuir para maior compreensão e ajuda no aspecto emocional, que foi psicologicamente implicado.

Considerações finais

A partir da pesquisa bibliográfica sobre as experiências das perdas e do luto, foi possível observar a importante influência do vínculo primário saudável e seguro entre a figura parental e o bebê. É que a partir de um apego seguro, onde os pais respondem de forma adequada às responsabilidades e necessidades de segurança do bebê, fornecendo oportunidade de explorar o mundo sem medos, dando condições de tolerar frustrações e suportar breves separações sem muito sofrimento, tendo reflexo no modo em que as pessoas enfrentam as perdas.

Crianças que tiveram uma infância de separações, rejeições, desenvolvendo apegos inseguros, tendo dificuldades nas fases do desenvolvimento até chegar na vida adulta, terão dificuldades no enfrentamento das

perdas, com grandes complicações frente a elaboração do luto.

É a partir do apego com figuras parentais que nos proporcionaram proteção e segurança, essa proximidade e todo esse cuidado possibilita a formação de vínculos afetivos importantes no decorrer da nossa vida.

Se na infância não ocorrer essa condição de base segura, de proteção, os vínculos estabelecidos ficam fragilizados. Quando ocorrer o rompimento desses vínculos no futuro causarão sentimentos intensos e ambivalentes de dor, raiva, tristeza, saudade e culpa, e muitas das vezes uma luta contra o destino, numa tentativa de reviver momentos felizes que lhe foram tirados.

Tal como a morte concreta, ou a perda de pessoas significativas, ocorrem mortes simbólicas como, por exemplo, rompimento de uma relação, adolescência, perdas na velhice, perdas por doenças entre outras perdas. Todas elas se referem a experiências dolorosas que causam um forte impacto na vida, sendo necessário elaborar o luto diante de tais perdas. Elaborar a perda é vivenciar o acontecimento, permitindo a pessoa encontrar novos significados para a vida, se reorganizar psicologicamente a partir das mudanças ocorridas.

Essas mudanças causam solidão, angústia, perde-se algo conhecido, ficando frente ao desconhecido, ao novo, gerando estresse, desequilíbrio emocional e psicológico. Porém algumas perdas são necessárias e fazem parte do desenvolvimento humano.

Os tempos de mudança são tempos de oportunidades. O confronto com algo desconhecido, nos permite adquirir autonomia



e confiança para nos aproximarmos de algo novo, sem medos que nos rondam, e que efeitos de certas transições na vida é muito mais benéfico do que prejudicial, onde trabalho do luto se torna necessário para facilitar a aceitação da perda e da mudança.

A elaboração do luto colabora para que a pessoa se permita chorar, viver a perda sem culpa ou julgamentos, expressar suas emoções e sentimentos. É período em que o enlutado se fecha em seu mundo interior, o interesse pelo mundo diminui, causando desânimo, muita tristeza, onde nada mais parece ter sentido, como se as energias fossem junto com a pessoa perdida.

O trabalho do luto tem como objetivo frente a morte concreta mostrar que o objeto perdido não existe mais, e que esses sentimentos vividos seriam uma forma de tentar manter o vínculo.

Em determinados casos há ocorrência do luto complicado, patológico, tanto em crianças como em adultos, que nos mostra a elaboração não saudável. Essas experiências se referem aos vínculos primários fragilizados e inseguros, como também ao tipo de morte que ocorreu, como no caso de mortes traumáticas, mortes repentinas, assassinatos e acidentes.

Cheguei a ter dúvidas sobre a presença de crianças nos funerais, ou até que ponto elas poderiam ter a compreensão a respeito das perdas. Porém foi possível ver o quanto é necessário que os adultos não escondam a ocorrência de morte das crianças, para que haja possibilidade de elaborar o luto. As crianças percebem e sentem que algo aconteceu, reagindo negativa e agressivamente, sem entender o ocorrido, ou

com a fantasia que a pessoa perdida vai voltar, além do sentimento de culpa.

Os fatores socioculturais também influenciam e dificultam a elaboração do luto, tais como negar que a morte existe, falta de rituais de passagem, falta de rituais funerários, A expressão do luto, os sentimentos e a forma de comunicação vai depender da cultura em que a pessoa vive.

Muitas vezes a sociedade dificulta o processo de luto, quando vê a pessoa como fraca ao expressar seus sentimentos, e não como necessidade psicológica e necessária de viver a dor da perda. A imagem que deve prevalecer é “ ser forte”, o que muitas vezes resulta no recebimento de pouco apoio social, da família e amigos.

As consequências futuras serão doenças relacionadas a luto mal elaborado, como tais ansiedades, tristezas, tentativas de suicídios.

A pessoa frente ao luto complicado se vê impossibilitado de voltar as atividades rotineiras, sendo muitas vezes necessário a ajuda de profissionais especializados em luto. Uma das principais observações encontradas no luto patológicos, foram a dificuldade de se separar da pessoa que se foi, dificuldades de se vincular com outras pessoas e outras atividades. O vínculo permanece com a pessoa que se foi, não se permitindo a novos vínculos, abrindo espaço para reações patológicas como negação e distorção da realidade, ou adiamento e inibição do luto.

A dor do luto faz parte nossas vidas, sendo o preço que pagamos pelo o amor que temos a pessoas importantes. Ignorar esse fator é fingir que a morte existe, é cegar-se emocionalmente, de maneira a ficarmos



despreparados para lidar com as perdas que ocorrem em nossas vidas.

Muitas vezes achamos que as pessoas que amamos são imortais, e temos a sensação de que não vamos aguentar perdê-las, muitas vezes as pessoas preferem morrer junto do que suportar a dor.

Tive a oportunidade de ver a analogia entre a morte concreta e a morte simbólica como exemplo: a perda frente a separação de casais, sendo um dos eventos mais dolorosos para o ser humano, sendo considerado como a presença de morte em vida, porque separar, partir é morrer um pouco. A separação associada à morte concreta traz um sentimento de “nunca mais”, ocorrendo muitas vezes tentativas de suicídios diante de separações como maneira de aliviar a dor.

A importância do apoio e ajudar aos enlutados, no momento da perda e como ajudar a entendê-las e ajudar a modificar o seu mundo, dando-lhes novos significados. As primeiras fontes de apoio são os familiares, amigos e profissionais da Saúde. Sempre respeitando o tempo do enlutado e não as forças a entender a realidade, onde em partes ela percebe que ocorreu a mudança, mas prefere ignorar como uma defesa para se proteger.

O enlutado vive uma tarefa pela frente de não apressar o luto e nem de evitá-lo, onde a terapia ajuda tanto na expressão de sentimentos, quando ajuda as pessoas que não conseguem sair do luto, necessitando de apoio, sendo uma base segura e acolhedora e que oferece proteção.

A maioria das pessoas desconhece esse assunto, ou preferem nem saber, julgando-se fortes para sobreviver, não tendo consciência do grande mal que fazem a si

mesmos. Não permitir entrar em contato com o sofrimento, chorando escondido e em silêncio, como se sentissem envergonhadas, só agrava ainda mais o estado de luto

Apesar do sofrimento devido às perdas por mortes, segundo a literatura existe possibilidade de transformação, ou seja, de renascer para uma nova vida, eliminando a condição de “nunca mais”, ou de que “acabou tudo”, e que “não vale a pena viver”.

Eu percebi ao fazer esse trabalho, que em alguns momentos ia ser difícil me deparar com algo que queremos evitar, como falar de morte e perdas, pois é assunto doloroso. Mas a vontade de entender esse tema foi muito mais forte, me intrigava ver como prestar ajuda a pessoas enlutadas, o que falar frente aquele momento? Fui vendo o quanto é inesgotável no sentido ter muitas coisas a pesquisar e entender, sendo uma área na qual pretendo me especializar.

Para mim esse trabalho mobilizou aspectos pessoais e profissionais. Ao entrar em contato com emoções, com fragilidades e angústias, no sentido de me sensibilizar e me emocionar a cada página que eu escrevia, enriqueceu sobremaneira meu campo de experiências.

REFERÊNCIAS

BOWLBY, John. **Formação e Rompimentos dos Laços Afetivos**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1990.

BROMBERG, Maria Helena Pereira Franco. Luto em Cuidados Paliativos In: OLIVEIRA, Reinaldo Ayer de. **Cuidado Paliativo**. São Paulo. Cremesp. Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo, 2008. p.559 -573.

CABRAL. Álvaro, NICK EVA. **Dicionário Técnico de Psicologia**. 13 ed. São Paulo: Cultrix, 1990.



CASSORLA, Roosevelt Moisés Smeke. Reflexões sobre a Psicanálise e a Morte. In: KOVÁCS, Maria Júlia (Coord.) **Morte e Desenvolvimento Humano**. 5 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p.90-110.

FRANCO, Maria Helena Pereira. Porque Estudar o Luto na Atualidade: In: FRANCO, Maria Helena Pereira (Org.) **Formação e Rompimento de Vínculos: O Dilema das perdas na Atualidade**, São Paulo: Summus, 2010. p.17-38.

FRANCO, Maria Helena Pereira. Luto: A Morte do Outro em Si: In: FRANCO, Maria Helena Pereira Franco (et al). **Vida e Morte: laços da Existência**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011. p.100-121.

FREUD, Sigmund. Luto e Melancolia. (1917[1915]). In: **Edição Standard Brasileira das Obras Completas de Sigmund Freud**. Rio de Janeiro: Imago, 1974, vol.14.

KOVÁCS, Maria Júlia. A Morte em Vida. In: FRANCO, Maria Helena Pereira. (et al) **Vida e Morte: laços da Existência**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011. p.11-33.

KOVÁCS, Maria Júlia. Representações de Morte. In: KOVÁCS, Maria Júlia (Coord.). **Morte e Desenvolvimento Humano**. 5 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p.01-13.

KOVÁCS, Maria Júlia. Medo da Morte. In: KOVÁCS, Maria Júlia (Coord.). **Morte e Desenvolvimento Humano**. 5 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p.14-27.

KOVÁCS, Maria Júlia. Morte no Processo do Desenvolvimento Humano a Criança e o Adolescente diante da morte. In: KOVÁCS, Maria Júlia (Coord.) **Morte e Desenvolvimento Humano**. 5 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p.48-57.

KOVÁCS, Maria Júlia. Morte, Separação, Perda e o Processo de Luto. In: KOVÁCS, Maria Júlia (Coord.) **Morte e Desenvolvimento Humano**. 5 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p.149-164.

OLIVEIRA, Teresa Marques de. **O Psicanalista Diante da Morte**. intervenção psicoterapêutica na preparação para a morte e elaboração do luto. São Paulo: Ed. Mackenzie, 2001.

PARKES, Colin Murray. **Amor e perda: as raízes do luto e suas complicações**. São Paulo: Summus, 2009.

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

ROSENBERG, Rachel Léa. Envelhecimento e Morte. In: KOVÁCS, M, J (Coord.). **Morte de Desenvolvimento Humano**. 5 ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008. p.58-89.

VIORST, Judith. **Perdas Necessárias**. 4 ed. São Paulo: Melhoramentos, 2005.