
LUTO À LUZ DA GESTALT-TERAPIA

Maria Selma Gregório dos Santos – Pós-graduanda em Saúde Mental e Atenção Psicossocial

INTRODUÇÃO

O luto sempre esteve presente na história da humanidade e é tido como uma resposta do sujeito frente a uma situação de perda e morte. Contudo, assuntos como a morte está cada vez mais ausente na sociedade contemporânea, e um dos motivos que pode ser é o fato da sociedade submeter o indivíduo a não manifestar sentimentos de dor e tristeza, assim deve-se evitar expressar vivências e angústias relacionadas à perda de alguém. O sujeito forte é tido como aquela pessoa que consegue manter as aparências diante situações de intenso estresse emocional, logo as pessoas que estão vivenciando uma situação de luto são encorajadas a abandonar esse processo de forma prematura.

O luto assim como a morte, é algo que precisa ser evitado, dessa forma muitos sujeitos negligenciam esse processo e passa a se comportar de uma maneira socialmente aceitável, o que pode acarretar em um luto patológico, pois o sujeito abandona o processo antes que ele seja completado. A morte do outro traz para si uma reflexão sobre a sua própria finitude, é uma experiência que temos da nossa própria morte, é como se uma parte nossa morresse através dos laços afetivos estabelecidos com o outro. “O enlutado é um símbolo do que todo ser humano teme, porque nos reporta ao que terão de enfrentar, um dia” (FREITAS, 200, p.144).

Ao experienciar situações de dor, o sujeito tem a possibilidade de perceber os seus próprios limites e buscar formas autênticas de se readaptar. Para a Gestalt o cliente deve ressignificar o laço afetivo que tinha com o falecido e redescobrir o sentido da vida.

Partindo dessa explanação, esse trabalho levanta o seguinte problema: como se dar o processo do luto dentro da abordagem Gestalt-Terapia?

Diante desse contexto, o objetivo do trabalho é compreender o processo do luto do sujeito por meio da abordagem Gestalt-terapia. Para tanto, é necessário compreender alguns processos relacionados a morte, identificar o luto, suas etapas e investigar algumas contribuições da Gestalt na experiência de vida do enlutado.

JUSTIFICATIVA

A abordagem Gestalt-Terapia começou a disseminar no nosso país por volta dos anos de 1973, dessa forma existem poucos estudos relacionados ao luto e processo do morrer. Assim deve-se buscar estudos posteriores relacionados a esse tema visando uma maior expansão de conhecimentos, lançando um olhar mais aprimorado para que as contribuições da Gestalt-terapia possam vir a trazer à reflexão sobre o luto e o ser humano.

METODOLOGIA

Este trabalho trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, cujo foco se encontra na perspectiva de buscar entender o processo do luto dentro da abordagem da Gestalt-terapia.

Foram realizadas pesquisas de artigos nas bases de dados da Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC), Google Acadêmico, Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Revista IG na Rede, Revista da Abordagem Gestáltica, e livros físicos. Os descritores escolhidos para a busca dos artigos foram: luto, Gestalt-terapia, morte, psicologia da Gestalt, psicoterapia. As buscas desses artigos ocorreram no ano de 2020, no período de abril a julho. Os critérios de seleção dos mesmos foram: a relevância com o tema proposto nesta pesquisa e a perspectiva Gestalt-terapia dentro desse processo. Foram selecionados artigos e livros sobre a temática para o desenvolvimento desta pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A morte faz parte da constituição humana, sendo assim, uma condição impreterível do ser. Quando pesquisa-se um pouco sobre a morte na cultura e dos povos antigos, é possível perceber que o homem sempre detestou a morte, e provavelmente, sempre irá repelir. Isso se torna compreensível porque em nosso inconsciente a morte está diretamente ligada a alguma ação má, um acontecimento assustador, algo pavoroso, medonho, universal e que sabemos que não podemos dominar (KUBLER-ROSS, 2012).

Diante da perda de algo ou de alguém, muitas pessoas experimentam reações de negação a esse acontecimento e demonstram dificuldades de aceitação da perda. O início do processo se dar na aceitação e na manifestação dos sentimentos como dor, tristeza, choro, entre outros. É comum nesse processo que os sujeitos desenvolvam a perda do apetite, peso, dificuldade de sono, distúrbios digestivos, dores de cabeça, dores musculares, palpitações, irritação, ansiedade, tensão (PARKES, 1998).

O luto é um processo, e não um estado, ou seja, faz parte da vida humana e demanda tempo para que seja vivenciado de uma forma saudável. O sujeito quando está vivenciando uma situação de luto se depara com inúmeras mudanças, sejam alterações de planos, hábitos, costumes, circunstâncias e comportamentos. É um novo período que requer uma readaptação do sujeito ao meio que está inserido. É preciso que haja um reajuste com o mundo, com os outros e consigo mesmo, onde cada um vivencia esse momento de forma única e na singularidade de cada pessoa (TAVARES, 2001).

A abordagem Gestalt-terapia está ligada ao campo da fenomenologia, onde a partir desse sistema é possível descrever a realidade de acordo com os conceitos que são baseados no pensar e no agir do ser humano, logo a visão da Gestalt está baseada no mundo da fenomenologia. Dentro desse pensamento se reflete a visão de homem em sua totalidade, onde dentro dessa postura não é aceita qualquer divisão ou dicotomia do ser humano, logo não há uma separação de pessoa-mundo, favorecendo o olhar completo ao sujeito. Essa abordagem então, se inclina para um olhar que resgate a relação corpo-pessoa, mente-pessoa, ambiente-pessoa. Todas essas formas levam a enxergar o ser em uma visão holística, ou seja, um sujeito biopsicossocial e espiritual, onde nos faz refletir sobre a interação do homem com o meio ao qual está inserido (RIBEIRO, 2016).

Nesse sentido, a Gestalt-terapia favorece que o sujeito enlutado vivencie esse processo, e através da sua tomada de consciência, possibilita que ele se ajuste, buscando assim descobrir a melhor forma de experienciar esse sofrimento. De acordo com Silva (2007, p.57) “A limitação temporal e espacial influencia na construção do ‘vir a ser’ do sujeito. Ter consciência da possibilidade de não existir desperta o indivíduo para a responsabilidade que é viver seu aqui e agora”.

Ao vivenciar o processo de luto, é importante que o enlutado tenha uma rede de apoio, essa rede pode ser formada por familiares, amigos, vizinhos, dentre outros. Esses se tornam essenciais para que o sujeito passe por essa experiência de uma forma mais leve, pois o apoio dessas pessoas traz uma sensação de segurança e fortalecimento, levando-o a perceber que ele não está sozinho nesse momento (PARKES, 1998).

A morte ainda é vista como um mistério e isso causa uma difícil compreensão do processo do luto, o sujeito geralmente não está acostumado a lidar com situações de perdas embora elas estejam presentes na nossa vida desde a nossa infância e isso dificulta a elaboração do luto.

Diariamente as pessoas se deparam com situações de morte, perdas, e de certa forma, levam a pensar na sua própria finitude. Silva (2007, p.56) destaca: “A morte só ocorre uma vez, porém o sentido de sermos para um fim ocorre a todo minuto”. Desse modo, a morte ocorre em diversas formas, não se dando apenas no âmbito físico. Assim também, o processo de luto ocorre por vários

fatores, não apenas pela morte física, estando assim relacionado a um aspecto negativo que o sujeito responde diante a uma situação de separação.

Corroborando com esse pensamento, Bowlby (1995) nos fala que quando alguma relação está ameaçada ao rompimento, desenvolve respostas do sujeito como, sentimento de culpa, ciúme, raiva, ansiedade. Quando a ruptura dessa relação se dar de fato, há dor e depressão. Quando uma figura de referência é perdida ou está ausente a base de refúgio do sujeito deixa de existir, provocando sensações de medo e terror, levando o sujeito ao sofrimento.

Para Carr et. al. (2000), a forma como o enlutado vivência essa experiência está relacionada pela qualidade de relação que existia e o processo de psicoterapia colabora para que o paciente esteja *aware* e busque uma resignificação das vivências, levando-o a olhar para si, resgatando o cuidado consigo mesmo.

No momento terapêutico busca-se dar ênfase ao que se apresenta no aqui e agora possibilitando que o sujeito utilize-se de suas próprias ferramentas para lidar com o seu sofrimento, ampliando assim a sua consciência acerca de si, do outro e das suas relações (POLSTER & POLSTER, 2001, apud BIRCK, 2001). O setting terapêutico favorece uma maior clareza da sua experiência e dos sentimentos diante a morte de alguém.

Quando o consulente consegue alcançar a *awareness*, ele vivencia um processo de contato pleno com a experiência que está vivenciando, deixando aflorar seus sentimentos. Dessa forma é possível perceber os impactos causados pela morte e através disso rever a melhor forma possível para que ocorra o reajuste diante esse evento. Dentro dessa abordagem o consulente é responsável por suas decisões, logo o sujeito escolhe o melhor caminho a seguir. Vale ressaltar que cada sujeito tem o seu próprio processo, e se torna essencial respeitar o tempo do cliente (RIBEIRO, 2016).

Dessa forma é necessário que o terapeuta tenha um olhar diferenciado para cada sujeito, pois cada um vivencia esse processo de maneira singular e visto que é essencial olhar o que desenvolveu esse luto complicado (SILVA, CARNEIRO, ZANDONADI, 2017). Sendo assim, esse suporte psicológico favorece ao consulente um amparo, prevenindo assim futuras consequências psicológicas, fortificando a estruturação das emoções, resignificando suas vivências (REBELO, 2005). Vale lembrar que a psicoterapia nessa vivência não se torna obrigatória, pois nem todo processo de luto é patológico, porém ela proporciona uma melhor adaptação do sujeito nesse processo assim como favorece o processo de autoconhecimento.

Diante do objetivo desse artigo sobre compreender a visão do luto por meio da abordagem Gestalt-terapia, entende-se que durante a vivência desse processo além das dificuldades encontradas

o sujeito experiência questões de autonomia, crescimento, independência e formação de novos papéis.

Dessa forma o processo do luto dentro da Gestalt-terapia se dar quando o enlutado consegue vivenciar esse processo doloroso e ressignificar essa perda. Ao encarar os sentimentos e angústias advindos da morte de alguém amado torna esse momento como figura, favorecendo uma experiência de conflito, buscando assim uma reorganização das necessidades mais urgentes, e a partir de então, fechar as gestalts que estavam abertas. O contato com o sofrimento possibilita que a dor seja vivenciada até o seu fim. Através dessa abordagem é possível trabalhar o que o consulente traz no aqui e agora, possibilitando um contato autêntico com os sentimentos que surgem nesse processo, proporcionando uma real satisfação de suas necessidades.

Bem, como vimos, a Gestalt contribui para que o consulente consiga se perceber, aceitar e reconhecer à perda, experienciando um contato pleno com as suas emoções nessa experiência, fazendo assim o fechamento da *gestalten*, percebendo as possibilidades de ganho e de crescimento diante a vida.

REFERÊNCIAS

BOWLBY J. **Perda: tristeza e depressão**. Vol. 3 da trigologia e apego e erda. /são Paulo: Martins fontes, 1985.

CARR, D., HOUSE, J. S., KESSLER, R. C., NESSE, R M., SONNEGA, J. & WORTMAN, C. (2000). Marital Quality and Psychological Adjustment to Widowhood Among Older Adults: A Longitudinal Analysis. *Journal of Gerontology: social sciences*. 55B (4), 197-207. Disponível em: <http://psychsoc.gerontologyjournals.org/cgi/content/full/55/4/S197>.

FREITAS, N. K. Luto materno e psicoterapia breve. São Paulo: Summus, 2000.

KUBLER-ROSS, E, 1926 - Sobre a morte e o morre: o que os doentes terminais têm para ensinar a médicos, enfermeiras, religiosos e aos seus próprios parentes / Elisabeth Kubler-Ross; [tradução Paulo Menezes]. - 9ª. ed. - São Paulo: Editora WMF Martins Fontes, 2012.

PARKES, G. C. M. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. Tradução de Maria Helena Franco Bromberg. São Paulo: Summus.

POLSTER, E. e POLSTER, M. **Gestalt-terapia integrada**. São Paulo: Summus, 2001.

REBELO, J. E. Importância da entreaajuda no apoio a pais em luto. *Revista Análise Psicológica*, v. 24, n.3, p.373-380, 2005. Disponível em: http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/6017/1/2005_23%284%29_373.pdf. Acesso em: 21 de agosto de 2020.

RIBEIRO, J. Vade-mécum de Gestalt-terapias: conceitos básicos/ Jorge Pociano Ribeiro. 3. ed. São Paulo: Summus, 2016.

SILVA, C. S. **Contribuições da Psicologia Existencial no Enfrentamento das Perdas e da Morte.** Itajaí, 2001. TCC (Graduação em Psicologia) - Universidade Vale do Itajaí, 2007. Disponível em: <http://Siaibid01.univali.br/CristianeSoletodaSilva.pdf>. Acesso em 22 de julho de 2020.

SILVA, S. da, CARNEIRO, M. I. P, ZANDONADI. A. C, O luto patológico e a atuação do psicólogo sob o enfoque da psicoterapia dinâmica breve. Revista Farol – Rolim de Moura – RO. V.3, n.3, p.142-157, Março/2017. Disponível em: <http://www.revistafarol.com.br/index.php/farol/article/view/42/63>. Acesso em 21 de agosto de 2020.

TAVARES, G. **Do luto à luta.** 1ª edição, Minas Gerais, Editora Casa de Minas, 2001.