



## VIDA PREFERIDA: A CONCEPÇÃO DO LUTO E O PAPEL DO PSICÓLOGO FRENTE A SUPERAÇÃO

Letícia Daniliszyn<sup>1</sup>  
Maurício Wisniewski<sup>2</sup>

**Resumo:** *O presente estudo tem como enfoque verificar o papel desempenhado pelo psicólogo frente ao processo de luto, principalmente no que se refere à superação do mesmo. Para tanto, utilizou-se de uma pesquisa bibliográfica em livros e artigos científicos que discorrem acerca da temática apresentada, além disso, utilizou-se de uma livre interpretação da música Vida Preferida que traz reflexões sobre a finitude da vida, também empregada como uma das fontes de inspiração para o trabalho, sendo outra, as experiências recentes vivenciadas pela pesquisadora, sendo necessária intervenção psicológica antecipatória, tendo em vista uma preparação para a perda eminente de um ente querido.*

**Palavras-chave:** Luto. Psicólogo. Superação. Vida preferida.

### Introdução

As perdas são situações comuns às pessoas. É provável que, em determinado momento da vida, a maioria dos seres humanos passem por situações de luto. Em alguns casos, esse acontecimento foi é doloroso a ponto de se tornar patológico. Quando isso acontece, pode ser necessária a intervenção de um profissional psicólogo para tentar amenizar a dor causada por esse processo natural da condição humana.

Philippe Ariès disserta sobre as modificações que ocorreram na maneira como as pessoas encaram esse processo. Na Idade Média, o homem era informado através de premonições sobre sua morte, e ela era considerada íntima. O indivíduo pedia perdão por seus pecados com o intuito de obter paz. Nessa época, a finitude era encarada como algo inerente à vida, ocorrendo no meio familiar. Tendo em vista a ascensão da igreja, houve novos rumos sobre a morte, que havia se tornado castigo de Deus para punir os infiéis.

No século XX ocorrem mudanças significativas no cenário. Segundo Ariès (1982, p.624) “o quarto do moribundo passou do lar para o hospital”, ou seja, do privado para o público, do seio familiar, acolhedor, para a frieza impessoal do hospital. O papel do ambiente hospitalar era prolongar a vida, higienizá-la. O preço era o afastamento da família. A morte se tornou asséptica: odores, agonia, o último banho. Tudo passou de obrigações familiares à trabalho para equipe hospitalar. A morte se tornou um momento limpo e solitário.

O pós-morte é sentido pelas pessoas próximas na forma de luto. Nele sentimentos são vivenciados, de dor e pesar pela perda da pessoa amada. Pode-se

<sup>1</sup> Graduanda, acadêmica do 2º período de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant’Ana, leticia.daniliszyn@gmail.com.

<sup>2</sup> Professor orientador, Psicólogo, Doutor em Educação pela UFPR, docente e coordenador do curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Sant’Ana. mauriciowis@gmail.com

entender então, que morte e luto são temáticas que despertam estranheza. Possivelmente, tal sentimento é fruto do desconforto que emana principalmente quando se pensa na própria finitude (KÜBLER-ROSS, 2005). Porém, mesmo com este estranhamento, são temáticas necessárias, e até mesmo imprescindíveis para a área das ciências da saúde. O termo *tanatologia*, trata do processo da morte e do luto, tendo em vista seus aspectos psicológicos e sociais.

Neste trabalho, será apresentada a análise bibliográfica acerca da temática, com o intuito de realizar uma breve explanação sobre o papel do psicólogo frente ao luto, abordando também as distinções presentes na literatura acerca das modalidades de luto e maneiras de superar e aceitar a morte, seja ela de um parente ou considerando a sua própria finitude.

## **Objetivos**

Este trabalho tem como objetivos verificar as diferenças entre luto normal e patológico e compreender o papel do psicólogo perante o atendimento à pessoa enlutada. Visa-se também analisar a letra de uma música que trata indiretamente dessas questões, tendo como enfoque o aproveitar a vida.

## **Metodologia**

Trata-se de uma pesquisa exploratória, quanto aos objetivos, bibliográfica, tendo em vista o procedimento utilizado, e de abordagem qualitativa. Segundo Gil (2002, p.41), as pesquisas exploratórias visam proporcionar maior familiaridade com o problema, tornando-o mais explícito, e as pesquisas bibliográficas desenvolvem-se através de livros e artigos científicos. Para obtenção dos dados para desenvolver a pesquisa, foram examinados livros e artigos publicados com a temática, nos quais foram utilizados os descritores para realizar a pesquisas nas plataformas Scielo e Lilacs. O intervalo pesquisado foi de publicações entre 2010 e 2018. Além disso, utilizou-se de uma livre interpretação da música Vida Preferida, na tentativa de parear a mensagem da letra musical com a teoria.

## **Resultados/Resultados parciais e discussão**

A partir dos dados obtidos, primeiramente foi estabelecida diferença entre luto normal e patológico. A diferença parte do princípio básico referente a duração. Franco (2002) relata que se a dor da perda se estender por muito tempo, isso pode ser classificado como 'luto patológico' e suas características incluem melancolia duradoura, muitas vezes acompanhada de profunda tristeza. Percebe-se também que diante da morte de um ente querido, o enlutado tende a evitar o contato social, seja para não sofrer novamente por uma perda ou para preservar sua saúde física e mental.

Para o DSM-V (APA, 2014, p.789), o luto é abordado sob a denominação de Transtorno de Luto Complexo Persistente. Porém não há diagnóstico estabelecido por necessidade de maiores estudos. Mas há a distinção entre luto normal e complicado (patológico), sendo explicitada a duração de cada um. A edição anterior do manual trazia o luto apenas como uma das possibilidades para o transtorno depressivo maior.

No processo de luto, o psicólogo auxilia a pessoa enlutada no enfrentamento da perda, a se adaptar com a ausência da pessoa, a planejar a vida sem a pessoa que morreu. Com relação a intervenção psicológica, Worden (2013, p.56) distingue a

terapia do aconselhamento. Segundo ele, o aconselhamento relaciona-se como suporte e prevenção, algo mais breve e relacionado com o luto normal. Já a psicoterapia, concentra-se em auxiliar o indivíduo a atravessar o luto prolongado, patológico, resolvendo os conflitos que podem vir a surgir com a separação para assim finalizar o processo. Para Combinato e Queiroz (*apud* Silva, Carneiro e Zandonadi, 2017 p.148) envolve “aceitar a realidade e elaborar a dor da perda e ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa”. Ou seja, no luto, é necessário lembrar da pessoa para somente após isso esquecer, superar.

Não raro, se encontra na literatura e na música referências sobre a morte, principalmente na forma de homenagem para alguém. Entre tantas publicações, destaca-se a música *Vida Preferida*, que surge como uma reflexão sobre a vida, sobre desfrutar ao máximo da companhia daqueles cuja companhia faz bem, pois nunca se sabe qual o tamanho tem a vida.

Olhe em volta outra vez / Quanta gente te quer bem / Diga obrigado também  
Não espere a música ou a vida acabar / [...] Eu nunca sei se eu vou ter a semana inteira  
Na era do descompasso chegou a hora do abraço / Vou ficar um pouco mais. (CORREA, 2008)

Diante do exposto, pode-se interpretar que a mensagem que a letra musical transmite é que para superar a dolorosa e difícil partida de alguém querido, deve-se acostumar-se com a ausência da pessoa, retornar ao ritmo normal da vida e aproveitá-la ao máximo, pois não se sabe até onde vai-se chegar.

Se pareada à teoria, pode-se inferir que a letra musical propõe formas alternativas de lidar com a perda. Em comum a teoria estão o acostumar-se com a perda e ausência e o retomar o ritmo da vida, sem o ente que morreu. Como alternativa, a música apresenta a questão da própria finitude e de aproveitar a vida enquanto se está vivo.

## **Considerações finais**

A vida é feita de rupturas, sendo a última delas o rompimento da vida em si. A morte não deve ser vista apenas no seu aspecto biológico, o qual todas as pessoas um dia irão passar, mas também como um processo social que impacta o meio ao qual o indivíduo estava inserido. Nesta perspectiva, fica evidente que, em muitos casos, é difícil superar a perda de um ente querido. A intervenção psicoterapêutica para a superação do luto, por um profissional qualificado em saúde mental, pode servir de prevenção a outras doenças psicopatológicas que podem surgir.

A interpretação livre da letra musical transmite a mensagem que se deve aproveitar a vida ao máximo. Ou seja, deve-se aproveitar cada momento como se fosse o último e desfrutar ao máximo da companhia das pessoas que nos fazem bem.

A conclusão talvez mais óbvia que se pode chegar, é que ao nascimento a vida sorri com inúmeras possibilidades. Pode-se planejar atingir a felicidade ou pode-se atingi-la a cada passo do caminho. Considerar a vida como *preferida* é aceitar que, independente do tanto que se vive, o importante mesmo é estar vivo.

## **REFERÊNCIAS**

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5° ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

ARIÈS, Philippe. **História da morte no ocidente**: da idade média aos nossos dias. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1982.

CORREA, Rafael Gasparin. Vida Preferida. In: Rafinha Acústico [CD]. Taubaté: Solar Music, 2008.

FONSECA, João José Saraiva da. A natureza da pesquisa científica. *In*: **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila

FRANCO, Maria Helena Pereira. **Estudos avançados sobre o luto**. Campinas: Livro pleno, 2002.

GIL, Antonio Carlos. Como classificar as pesquisas? *In*: **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002. p.41 – 58.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. **Sobre a morte e o morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

SILVA, Solange da; CARNEIRO, Maria Izabel Pereira; ZANDONADI, Antonio Carlos. O luto patológico e a atuação do psicólogo sob o enfoque da psicoterapia dinâmica breve. **Revista Farol**, Rolim de Moura, v. 3, n. 3, p. 142 - 157, mar 2017. Disponível em: <<http://www.revistafarol.com.br/index.php/farol/article/view/42>>. Acesso em: 6 ago. 2019.

WORDEN, James William. Aconselhamento do luto: facilitação do luto não complicado. *In*: **Aconselhamento do luto e terapia do luto**: um manual para profissionais da saúde mental. São Paulo:Roca, 2013. pp. 55 – 83.