

Revista Cognitiono, v.5, n.2, p. 138 – 163, dez. 2023
doi: 10.53546/2674-5593.cog.2023.85



A IMPORTÂNCIA DE RECONHECER E RESPEITAR AS ETAPAS DO LUTO PARA O ACONSELHAMENTO PASTORAL

THE IMPORTANCE OF RECOGNIZING AND RESPECTING THE STEPS OF GRIEF FOR PASTORAL COUNSELING

Silvane de Paula Padilha¹
Mariluce Emerim de Melo August²
André Felipe Klassen³

RESUMO

Existem pessoas que gostariam de ajudar os enlutados, especialmente em igrejas e, no entanto, não compreendem o momento, sentimentos, reações e as reais necessidades de pessoas que lidam com perdas significativas. O objetivo geral desse estudo é compreender as etapas do luto e reconhecê-las na vida de pessoas enlutadas a fim de que recebam ajuda adequada. Para isso, foi investigado através de pesquisa de opinião, se as pessoas já haviam ouvido falar sobre as etapas do luto, se já tiveram perdas significativas e como vivenciaram sua experiência de luto. A pesquisa obteve 55 respostas, entre os dias 10 e 22/10/2023, com 10 perguntas abertas de abordagem qualitativa. Os respondentes em geral não se referiram às etapas do luto como mencionadas por terapeutas e conselheiros (negação, raiva, barganha, depressão, aceitação), mesmo dizendo que as fases precisam ser respeitadas. Se não mencionaram, é porque não conhecem, não lembram ou não acham importante mencionar. Conhecer e respeitar as etapas do luto evita julgamentos, palavras e atitudes inadequadas para com os enlutados e a discernir momentos em que precisam ser encaminhados para ajuda especializada. Portanto, o tema das etapas do luto precisa ser ensinado nas organizações eclesiais. Ficou evidente que as pessoas

¹Discente do curso de Bacharelado em Teologia da Faculdade Fidelis. silvanedepaula162@gmail.com.

²Doutora e Mestre em Teologia pela PUCPR. Docente do curso de Bacharelado em Teologia da Faculdade Fidelis. marilucearq@gmail.com.

³Bacharel em História pela UFPR. Bacharel e Mestre em Teologia pela FABAPAR. Docente do curso de Bacharelado em Teologia da Faculdade Fidelis.

passam por diversos tipos de luto e sofrem por isso, desde a perda de um animal de estimação até uma pessoa muito próxima. E mesmo respeitando o tempo para superação, as pessoas que convivem com elas podem auxiliar adequadamente, reconhecendo a etapa de sua fase de luto com suas reações correspondentes. Evidenciou-se também que entender a dor e se colocar no lugar das pessoas ajudam na compreensão dos sentimentos dos enlutados. O conselheiro deveria acolher ouvindo mais e não simplesmente falar sem ter cuidado com as palavras.

PALAVRAS-CHAVE: Luto. Etapas do luto. Aconselhamento. Pessoas enlutadas.

ABSTRACT

There are people who would like to help the bereaved, especially in churches, and yet they do not understand the moment, feelings, reactions and the real needs of people dealing with significant losses. The general objective of this study is to understand the stages of grief and recognize them in the lives of bereaved people so that they receive adequate help. To this end, it was investigated, through opinion research, whether people had already heard about the stages of grief, whether they had already experienced significant losses and how they experienced their grief experience. The survey obtained 55 responses, between 10 and 22/10/2023, with 10 open questions with a qualitative approach. Respondents generally did not refer to the stages of grief as mentioned by therapists and counselors (denial; anger; bargaining; depression; acceptance), even saying that the stages need to be respected. If they didn't mention it, it's because they don't know, don't remember or don't think it's important to mention. Knowing and respecting the stages of grief avoids inappropriate judgments, words and attitudes towards the bereaved and discerns moments when they need to be referred for specialized help. Therefore, the topic of the stages of mourning needs to be taught in ecclesiastical organizations. It became clear that people go through different types of grief and suffer because of it, from the loss of a pet to the loss of a very close person. And even respecting the time for overcoming, the people who live with them can help appropriately, recognizing the stage of their mourning phase with their corresponding reactions. It was also evident that understanding pain and putting oneself in people's shoes help in understanding the feelings of the bereaved. The counselor should welcome more listening and not simply speak without being careful with words.

KEYWORDS: Grief. Steps of grief. Counseling. Bereaved people.

INTRODUÇÃO

As perdas por morte ou outros tipos fazem parte da vida. Mas existem diferentes formas de lidar com essas perdas. Nos anos de 2020 a 2022, aconteceu a pandemia pela doença COVID-19, ocasionando um número elevado de mortes a nível mundial e colocando em evidência o assunto do luto para uma população mais ampla.

A motivação pessoal para a escolha desse tema foi o fato de ter experimentado a perda inesperada de uma pessoa significativa e a incompreensão de pessoas próximas, as quais não permitiram que a dor fosse sofrida como deveria. Percebi que as pessoas não sabem lidar com enlutados, cobrando uma aceitação imediata sem permitirem chorar a dor da perda, exigindo uma volta à rotina normal imediata, fazendo-me sentir culpada e mais frágil ainda. Por estar à

frente de trabalho na igreja e em posição de liderança, houve cobranças de uma postura de pessoa forte, para não fazer mal aos demais membros mostrando fraqueza. Isso só piorou minha condição, fazendo-me sentir uma pessoa insignificante, não compreendida e nem acolhida na hora da dor. Pessoas feriram com palavras. Talvez tenham falado coisas certas, mas em hora inadequada. Assim, conhecer a temática da ajuda aos enlutados é relevante, principalmente em igrejas para o aconselhamento pastoral.

A não aceitação em tempo adequado da partida de alguém a qual se ama, pode levar a prolongar o sofrimento natural do luto. O que leva a prolongar a dor? As hipóteses são: a não aceitação, culpando Deus por essa perda; o apego emocional com a pessoa que morreu, culpando a si mesmo; a forma inesperada e as causas da morte. É necessário discernir até onde o sofrimento de determinada pessoa está numa fase normal da reação à perda e quando é hora de buscar ajuda profissional, por ter passado do limite e se tornando transtorno emocional. Conhecer as etapas do luto ajuda a discernir essas questões.

Esse estudo aborda o tema através de metodologia de pesquisa de campo com utilização de formulário de pesquisa de opinião, caracterizando pesquisa qualitativa com abordagem fenomenológica para análise dos dados. O objetivo geral é compreender a importância de reconhecer as etapas do luto e o que acontece em cada fase para ajuda no aconselhamento. Nos objetivos específicos, pretendeu-se compreender: o que é luto por perdas e quais são os tipos de perdas; o que são as etapas do luto e se as pessoas em geral sabem sobre isso; as diversas formas de vivenciar o luto; e as implicações para o cuidado pastoral.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

A pesquisa inicial em obras de autores da área da teologia procurou esclarecer o que é luto, o que diversos autores entendem por etapas do luto e as várias formas de vivenciar o luto.

1.1 O LUTO E OS TIPOS DE PERDAS

Worden (2013, p. 409) afirma que luto indica a experiência de quem perdeu por morte uma pessoa amada, sendo também um termo que pode ser aplicado para outros tipos de perda. O luto também é vinculado a emoções extremas pela perda, como dor horrível, tristeza profunda, desestruturação, sofrimento, dor na alma e lacuna emocional (FERREIRA; AUGUST; KRAINSKI, 2021, p. 373). Nesse sentido, perder uma pessoa com a qual se mantém vínculo afetivo é uma experiência dolorosa na vida, que sempre fere, machuca e expõe a pessoa à sua própria impotência como ser humano (OLINTO, 1993, p. 37).

O luto faz a pessoa ter a sensação de vazio e de ter que enfrentar a difícil e dolorosa missão de se reajustar à situação. Seis fatores podem influenciar o modo como se reage à perda: previsibilidade do luto, o tipo de perda, crenças, histórico de vida e personalidade, ambiente social e circunstâncias que acompanham a morte. E “cada tipo de perda parece provocar uma espécie diferente de sofrimento e de reação” (COLLINS, 2004, p. 409, 410). Dessa forma, o tipo de perda pode interferir na maneira como as pessoas lidam com a dor.

Diante do rompimento de uma relação significativa, o luto pode ser uma reação normal, até mesmo esperada. O rompimento pode ser por morte, divórcio, aposentadoria ou mudanças forçadas. Muitas vezes, a perda tem impacto a longo prazo sobre o indivíduo e a família. Para que sejam identificadas as medidas de intervenção a serem adotadas, esse impacto necessita ser adequadamente avaliado. As medidas de intervenção podem tomar diferentes feições. Podem ser do fortalecimento da rede de apoio social até processos psicoterapêuticos a longo prazo. O impacto do luto se faz sentir também nas diferentes fases do ciclo vital, aplicando-se tanto ao desenvolvimento do indivíduo, em suas transições necessárias, como da família, que também passa por constantes processos de transição que podem adquirir o caráter de uma perda (PARKES, 1998, p. 10).

Em geral, a maioria dos autores fala de tipos diferentes de luto. Para Worden (2013), existe o luto normal, o complicado, o não autorizado e o luto com laços continuados. Traumas e dores mais profundas do que o normal, e outros problemas na vida do enlutado podem ser provocados por alguns desses diferentes tipos de luto. O luto familiar e o luto em situações especiais (suicídio, morte repentina etc.), por exemplo, são definidos não apenas pelos sentimentos, mas também pela forma como ocorreram os fatos que levaram ao acontecimento.

Nunca é fácil refletir sobre morte, separações e perdas. Por mais que a pessoa seja confrontada com essas realidades enfrentando-as, o mais fácil é viver como se a morte e a separação não existissem. Perda pode ser conceituada “como sendo um estado de privação, sem a presunção de qualquer resposta em particular; ao passo que luto é a resposta a essa perda” (AUGUST; ESPERANDIO, 2022, p. 162). Nessa perspectiva, de acordo com os autores, para evitar o uso do termo “morte”, as pessoas usam expressões como “partiu desta para uma melhor”, evitando a realidade da morte.

De fato, nunca é fácil falar sobre a morte, ou até mesmo lembrar-se de quem já partiu, mas se fosse falado com mais naturalidade sobre o assunto, talvez amenizasse a tensão. Negar essa realidade talvez não seja a melhor forma de encará-la. O luto acompanha esse fato. Por isso, é importante tratar sobre ele.

1.2 O QUE SE ENTENDE POR ETAPAS DO LUTO

Fases, etapas ou estágios são termos usados por alguns autores para vincular e compreender as reações de uma pessoa enlutada. Estudos feitos por Collins (2004, p. 409) demonstram que ela enfrenta quatro tarefas geralmente difíceis e demoradas: aceitar a realidade da perda, sentir e admitir conscientemente a dor da perda (o que envolve o desligamento dos laços com a pessoa falecida), ajustar-se a um ambiente no qual a pessoa falecida não está mais presente e estabelecer novos relacionamentos. Essa última tarefa parece ser a mais difícil porque as pessoas se sentem culpadas e inseguras por estarem investindo suas energias em novos relacionamentos.

Friesen (2007), Parkes (1998), Collins (2004) e outros têm aprofundado os significados dos estágios do luto trabalhados pela médica psiquiatra suíça Elizabeth Kübler-Ross (1926-2004)⁴. Em 1965, alguns estudantes do Seminário Teológico de Chicago pediram ajuda a essa médica para realizar uma pesquisa sobre as crises da vida humana, considerando a morte como a maior das crises. Decidiram coletar os dados sobre a morte e o morrer através de entrevistas com pacientes terminais. Desse projeto surgiu a obra “Sobre a morte e o morrer”, cuja primeira publicação em inglês foi em 1969 (KÜBLER-ROSS, 1981, p. 33). Ela destacou cinco (5) estágios do processo de luto: negação e isolamento, raiva, barganha, depressão, aceitação:

a) Primeiro estágio: negação e isolamento. A maioria dos mais de duzentos pacientes terminais entrevistados pela equipe, ao saber da fase terminal de sua doença, reagia dizendo: “Não, eu não, não pode ser verdade”. Uma das pacientes estava convicta de que as radiografias haviam sido “trocadas”. Esta negação ansiosa ao receber um diagnóstico é comum em pacientes que são informados abrupta ou prematuramente por quem não os conhece bem ou por quem informa sem levar em consideração o preparo do paciente (KÜBLER-ROSS, 2004, p. 43).

b) Segundo Estágio: a raiva. Quando não é mais possível manter o primeiro estágio de negação, ele é substituído por sentimentos de raiva, de revolta, de inveja e ressentimento. Surge uma pergunta: por que eu? (KÜBLER-ROSS, 2004, p. 55).

c) Terceiro estágio: barganha. Este é um estágio curto e pouco conhecido. Se o paciente não consegue enfrentar os tristes acontecimentos e há revolta contra Deus e pessoas nos primeiros estágios, ele pensa que talvez possa ser bem-sucedido nessa fase. Pois pode entrar

⁴Elizabeth Ross é uma das autoras mais citadas sobre a questão da terminalidade da vida, do luto e do morrer. Sua pesquisa inicial tem contribuído tanto para os profissionais de saúde como para pais, mães, filhos, parentes, leigos e religiosos que vivenciam o luto. No entanto, também tem sido alvo de controvérsias relacionadas a questões éticas e quanto a seu rigor científico (Afonso; Minayo, 2013), especialmente em seus últimos escritos envolvendo experiências místicas.

em algum tipo de acordo que adia o desfecho inevitável. Exigências e ira fazem parte dessa etapa, e quando não funciona, apela com calma para Deus, para ver se assim Ele atende (KÜBLER-ROSS, 2004, p. 87).

d) Quarto estágio: depressão. Acontece quando não é mais possível negar a doença por estar em fase terminal. Seu alheamento, sua revolta e raiva cedem lugar a um sentimento de grande perda (KÜBLER-ROSS, 2004, p. 91).

e) Quinto estágio: aceitação. Quando o paciente tem tempo necessário por não ser morte súbita e recebe alguma ajuda para superar tudo, atingirá um estágio em que não mais sentirá depressão e nem raiva quanto a seu "destino". Pode externar seus sentimentos, sua inveja pelos vivos e sadios e sua raiva por aqueles que não são obrigados a enfrentar a morte tão cedo. Pode lamentar a perda eminente de pessoas e lugares queridos e contemplar seu fim próximo com um certo grau de tranquilidade (KÜBLER-ROSS, 2004, p. 117).

Talvez a pessoa doente terminal não chegue ao estágio de aceitação se ela estiver muito debilitada e precise de uma atenção especial de quem a acompanha. Mas pode chegar a esse estágio de aceitação e viver bem seus últimos dias de vida.

Friesen, no caminho de Klüber-Ross, propõe para os enlutados, estágios caracterizados como: choque, negação, raiva, depressão, barganha e aceitação. No estágio do choque, a pessoa reage sem emoções, como se o fato não tivesse ocorrido. E essa sensação pode durar por bastante tempo. No estágio da negação, ela tenta continuar a vida evitando o sofrimento, podendo também durar bastante tempo e até a vida inteira. Na fase da raiva, ela sai da negação e percebe que não há mais nada a ser feito. Aparece revolta contra Deus e contra pessoas que tentam ajudar. A fase da depressão é a mais complicada, pois a pessoa dificulta qualquer aproximação, preferindo se isolar. É parecido com os sintomas de depressão psiquiátrica, com irritação e pensamentos suicidas, o que pode demandar medicação. Na fase da barganha as pessoas tentam negociar com Deus para conseguir reaver a perda. Na etapa da aceitação, ela percebe a realidade do que aconteceu, acordando para os fatos e decidindo-se a enfrentar e continuar a vida reconstruindo seu significado (FRIESEN, 2007, p. 124-126). Para o autor, os estágios não acontecem nesta sequência necessariamente, mas ajudam o conselheiro a compreender as pessoas enlutadas e a ajudá-las a mudar de fase, identificando e partindo do estágio em que se encontram.

Olinto (1993, p. 96-99) desdobra as fases do luto de acordo com as manifestações emocionais que considera as mais difíceis de tratar. O choque e a negação normalmente ocorrem por perdas inesperadas e estúpidas, indicando uma fase de ajustamento que pode durar até cerca de 3 anos. A cólera e a depressão vêm com frustração ou sentimento de injustiça

súbita, com raiva dirigida contra instituições ou pessoas determinadas, além de Deus, o próprio morto e o mundo em geral. Muitas pessoas procuram tomar cuidado com seus sentimentos de raiva, mas é exatamente a expressão saudável e terapêutica destes sentimentos que permite sobreviver e reencontrar sua vida. A depressão, como sentimento, leva a um isolamento de maneira estéril e perigosa. É uma fase que pode durar dois anos ou a vida toda. Além dessas manifestações, ele acrescenta outros sentimentos decorrentes do luto:

a) Solidão e impotência: A solidão é uma das emoções mais frequentes e duradouras. Alguns a experimentam por toda a vida. Há uma mistura de sentimento de vazio interior com a ilusão de viver e conviver com a pessoa que não existe mais. É mais intensa durante a noite, nos fins de semana, férias, Natal e aniversários. Não há forma de arrancar a dor do coração enlutado, porque não há como retirar do coração o amor, a saudade e as lembranças (OLINTO, 1993, p. 102).

b) Repressão: é o processo de impedir a expressão de impulsos e pensamentos conscientemente indesejados. Esses são amordaçados para o inconsciente. Torna-se um mecanismo de defesa para a amarga realidade. No entanto, toda emoção reprimida causará, a longo prazo, um dano mais intenso no interior da pessoa (OLINTO, 1993, p. 107).

c) Regressão: em virtude do luto e da tragédia, este é o mecanismo inconsciente que obriga a recuar no tempo e no espaço e adotar certas atitudes e comportamentos de fases anteriores da vida, principalmente em crianças e adolescentes. A criança, por exemplo, volta a fazer suas necessidades físicas na roupa, e o adolescente retorna a atitudes infantis. Há uma busca fixa pelo culpado, a qual pode se tornar doentia. Aliás, é comum ao ser humano culpar os outros pela sua infelicidade ou fracasso (OLINTO, 1993, p. 108).

d) Negativismo: há uma recusa em aceitar os fatos e a cooperar e participar emocionalmente das situações. Uma de suas formas extremas é a autopunição. A pessoa se inferioriza, se humilha até se autodestruir (OLINTO, 1993, p. 110).

e) Segregação: é a transferência de toda a angústia da perda e sentimentos de inconformidade para um objeto neutro, para uma situação insípida e irreal. Alguns transferem para o fanatismo. Há algumas reações perigosas na frase: "Sou cristão e tenho que aceitar isso como castigo de Deus". Este raciocínio não faz o sentimento ferido progredir no processo de amadurecimento do luto (OLINTO, 1993, p. 112).

f) Sublimação: é o mecanismo ajustador do ser humano. Ao sublimar as emoções, o inconsciente desloca a energia criadora para as realizações que são socialmente valorizadas e mais profundas. É o caso de viúvas que se tornam executivo ou presidente nas indústrias onde antes o marido exercia funções. No processo de sublimação cria-se o processo de compensação.

O sentimento de inferioridade é superado para dar vazão ao sentimento criativo e positivo, inerente a cada ser humano (OLINTO, 1993, p. 113).

É útil ao conselheiro reconhecer essas emoções e comportamentos na pessoa para entender se ela precisa de ajuda por ter passado muito tempo ou se faz parte da etapa correspondente do luto. Às vezes as pessoas paralisam em uma fase e precisam ser ajudadas a mudar de fase.

São comuns ainda sentimentos como aflição, vergonha e culpa, que não distam muito da raiva e da fúria. Como ninguém gosta de admitir sentimentos de raiva por uma pessoa falecida, estas emoções são disfarçadas ou reprimidas, delongando o período de pesar ou se revelando de outras maneiras. Não cabe julgar se tais sentimentos são maus ou vergonhosos, mas captar seu verdadeiro sentimento de origem como algo muito humano (KÜBLER-ROSS, 2004, p. 8).

A culpa é considerada um ponto de encontro entre a teologia e a psicologia. É um sentimento que pode ser visto sob diversos aspectos. No primeiro momento, há uma necessidade de autoacusação: "por que não me dei conta de que ele estava doente?". Isso muda para cada nova situação de luto. Poderá ser um sentimento de lamentação por não ter dado aquelas coisas boas que estavam ao alcance para a pessoa que morreu (OLINTO, 1993, p. 118).

1.3 OS EFEITOS E AS DIVERSAS FORMAS DE VIVENCIAR O LUTO

Para compreender as pessoas enlutadas é útil considerar que as formas diversas de vivenciar o luto dependem do tipo de luto, além de identificar as características da etapa vivida. Quanto mais próximo o relacionamento entre o enlutado e o falecido, mais intenso é o luto. Além disso, o luto tem maior probabilidade de se tornar patológico dependendo do comportamento passado no relacionamento com o falecido, se o enlutado foi muito dependente dele, se envolveu amor, fortes emoções negativas e sentimento de culpa e raiva, agravando a tristeza. A forma como uma pessoa reagiu à separação e às perdas no passado é um bom indicador de como ela pode lidar com o luto. Se as separações anteriores foram difíceis e problemáticas, há probabilidade de que o luto também seja problemático para ela. Também pode ser mais difícil para pessoas inseguras, dependentes, ansiosas, incapazes de controlar ou expressar seus sentimentos ou tendências para depressão ou estresse. Entretanto, é impossível listar todas as reações típicas por ser algo tão específico e individual. Alguns dos fatores determinantes são o grau de intimidade com o morto, o caráter inesperado da morte e a idade do falecido (COLLINS, 2004, p. 411, 412).

Para Kübler-Ross (2004, p. 6), o luto pode ser considerado anormal, patológico e complicado em alguns casos. É quando demora mais tempo para se manifestar ou é negado pela pessoa. Pode mostrar-se mais intenso ou mais prolongado. Representa um desvio em relação às expressões de sofrimento mais normais. A pessoa se mantém presa ao falecido, o que a impede de resolver a situação e levar a vida adiante. Algumas pessoas entram em profundo desânimo com falta de interesse pelo exterior, diminuição da capacidade de amar, retraimento e uma acentuada redução da autoestima. Outras apresentam hiperatividade aliada à atitude de entrega ao desânimo e desespero, intensa culpa, autocondenação exagerada, “isolamento social ou melancolia, impulsividade, comportamento antissocial, consumo excessivo de álcool e ameaças veladas de autodestruição (às vezes seguidas por reais tentativas de suicídio)” (KÜBLER-ROSS, 2004, p. 6). Para a autora, existem evidências de que o luto é mais difícil quando a perda é inesperada, precoce, traumática (por violência ou acidente) e súbita.

Quanto às reações físicas, a perda de alguém com a qual se mantém laços afetivos produz mudanças no corpo, nas funções digestivas, circulatórias e glandulares. As reações imediatas podem ser gritos, desmaios, sensação de secura na boca, tensão na garganta, respiração curta e falta de ar. É comum também dor no peito, dor de cabeça, sensação de compressão na cabeça e no pescoço, perda do apetite, perda de sono e pesadelos, perda da força física e da concentração mental. Além disso, pode aparecer depressão, ansiedade, enxaqueca, culpa, ira, irritabilidade, retraimento e perda do objetivo de vida (OLINTO, 1993, p. 93).

Para Collins (2004, p. 413), a tristeza pode afetar o sistema imunológico do corpo, diminuindo a resistência aos vírus e outros organismos patológicos, principalmente durante os seis primeiros meses, prejudicando a saúde. O luto pode impor um estresse muito alto sobre o corpo. Quando o estresse é intenso ou prolongado, altera o equilíbrio causando inúmeras enfermidades e algumas muito graves.

A maneira como uma pessoa se sente e o seu modo de pensar podem ser afetadas pelo luto. Além dos efeitos apontados por Olinto anteriormente, Collins destaca outros sentimentos como vazio intenso, perda de memória, desinteresse pelo sexo, sonhos com o falecido, erros de julgamento e sensação de solidão. Alguns tornam-se desorganizados, perdem o gosto pelas coisas, “e sentem que até mesmo as atividades mais simples que antes eram automáticas agora requerem um grande esforço e um considerável gasto de energia” (COLLINS, 2004, p. 414).

Enfim, o luto provoca tanto a dor física quanto a emocional, mas com características e peculiaridades, principalmente em suas implicações singulares em cada pessoa. Ao longo da vida, surgem perdas das mais diversas: materiais, financeiras, físicas, profissionais, de posição social, de identidade, etc., sendo, porém, a mais profunda e complexa, a perda de uma pessoa

amada. A saudade influencia a intensidade do luto, pois olha com mais frequência para o passado. O passar do tempo vai separando o passado do futuro. A medida e o peso da saudade da pessoa que já partiu serão fundamentais na intensidade do luto. “Os anos consumados vão ganhando outros contornos ficando mais líricos e mais poéticos, como fotografias cartões postais” (OLINTO, 1993, p. 37, 38).

Em relação à extensão do luto, o autor observa que, assim como se leva tempo para aprender a amar, também se leva tempo para conseguir esquecer. No entanto, o tempo, por si só, não cura a amargura e as feridas emocionais. Enfrenta-se a tarefa esmagadora e demorada de se reajustar no tempo e no espaço (OLINTO, 1993, p. 88). Para algumas pessoas, o luto dura apenas algumas semanas ou meses, mas pesquisas realizadas com viúvas mostram que a maioria precisa de pelo menos três ou quatro anos para alcançar a estabilidade (COLLINS, 2004, p. 409).

Sobre os efeitos do luto, é necessário levar em consideração os muitos fatores possíveis quando se tenta explicar as diferenças entre as reações das pessoas. Para Parkes, o pesar do luto pode ser forte ou fraco, breve ou prolongado, imediato ou adiado.

Seus aspectos particulares podem ser distorcidos e os sintomas que geralmente causam poucos problemas tornam-se grandes fontes de sofrimento [...] em alguns casos, pode parecer que uma resposta em particular é a consequência de uma série de circunstâncias, cada uma contribuindo para o resultado. Em outras, parece que um único fator é o determinante principal. [...] uma explicação completa para qualquer acontecimento psicológico só seria possível se soubéssemos tudo o que precedeu o que nem sempre é possível. Nunca seremos capazes de entender em sua totalidade qualquer aspecto do comportamento humano, assim como não podemos esperar identificar os aspectos mais importantes da conduta resultante em todos os casos de luto (Parkes, 1998, p. 145).

De acordo com Parkes (1998, p. 147), o resultado do luto pode ser determinado por alguns tipos de fatores antecedentes. Um tipo é a relação com o morto, incluindo parentesco (cônjuge, filho, pai etc.), força do apego, segurança do apego, grau de confiança, envolvimento ou intensidade da ambivalência (amor e ódio). Outros tipos são: a experiência na infância, maternagem (vinculação parental) insegura e perda de pessoas significativas, experiências posteriores com perdas de pessoas, doença mental prévia à perda, crises vitais prévias à perda. Além disso, para o autor, é preciso considerar os tipos de morte: prematuras, múltiplas, avisos anteriores à perda, preparação para o luto, mortes violentas ou horrendas, lutos não autorizados e mortes que geram culpa. Fatores simultâneos também podem determinar o resultado do luto: gênero, idade, personalidade, tendência ao pesar ou inibição de sentimentos, classe social, nacionalidade, religião (crenças e rituais) e fatores culturais e familiares influenciando na expressão

do pesar. Existe também a influência de fatores posteriores como: apoio social ou isolamento, estresse, oportunidades expressas em abertura de opções (PARKES, 1998, p. 147).

Para compreender o estado emocional, Olinto (1993, p. 93, 96) afirma que a pessoa inteira é envolvida pela experiência do luto. Isso é, “atinge o corpo, os sentimentos, o espírito, o estilo de vida, o comportamento e as atitudes sociais”. Compreender o que a pessoa está passando em suas atitudes e reações é a melhor maneira de ajudar. As reações emotivas são geralmente as mais difíceis de serem controladas, como a depressão, solidão, impotência, repressão, regressão, negativismo, sublimação, segregação, aflição, vergonha e culpa.

A aceitação do fato é a condição necessária para continuar a jornada pela vida e precisa de tempo para se melhorar. Será sempre difícil compreender que o fato é real e que a vida mudou. As fantasias agem como anestésicos para suavizar o sofrimento e recriar a realidade. Quando a realidade da perda começar a penetrar gradualmente o ser da pessoa, ela pergunta por que tudo isso tinha que acontecer. O que se quer é uma resposta racional e lógica que nem sempre vem para as emoções, pois o sofrimento é proveniente de uma situação emocional. O único meio de lidar com a morte é admiti-la como a dolorosa experiência de um ser humano com condição limitada. É preciso juntar os pedaços dos sentimentos e seguir em frente (OLINTO, 1993, p. 120-121).

Enfim, os efeitos e as diversas formas de lidar com o luto dependem de muitos fatores que são diferentes para cada pessoa. Mas existem as tendências observadas em pesquisas que podem ajudar, como explicitaram os autores consultados e que podem dar luz ao aconselhamento pastoral.

2 METODOLOGIA DA PESQUISA DE CAMPO

Com a finalidade de compreender a importância de conhecer e respeitar as fases do luto para o aconselhamento pastoral, foi realizada uma pesquisa de campo, através da elaboração de um formulário de pesquisa de opinião como instrumento utilizado para obter dados de fonte primária sobre o tema. O formulário contempla 10 perguntas. As iniciais se referem ao perfil do respondente e as demais são perguntas abertas de expressões de opinião. É um tipo de ferramenta de pesquisa com questões desenvolvidas sistematicamente em que os sujeitos podem responder com suas próprias palavras (SEVERINO, 2016, p. 134). A elaboração das questões procurou possibilitar afirmações significativas na tentativa de responder ao problema de pesquisa, de acordo com os objetivos, ou seja, verificar se os respondentes compreendem os tipos de luto e reconhecem as diferentes perdas e as fases do luto.

As questões foram criadas em um formulário *web* do programa *Google Forms*, que coleta as respostas dos participantes e as vincula a uma planilha *Excel* sem identificar os respondentes, garantindo a confidencialidade. O formulário foi enviado para aproximadamente 300 pessoas dos três Estados da região Sul do Brasil, via aplicativo *WhatsApp*. O número de respostas obtidas foi de 55 pessoas (18,33%), no período entre os dias 12/10/2023 e 19/10/2023. Por ser uma pesquisa de abordagem qualitativa, considerou-se adequada a amostra de 55 respostas para abordar o tema. O Quadro 1 informa o conteúdo do formulário da pesquisa de opinião.

Quadro 1: Conteúdo da pesquisa de opinião

PESQUISA DE OPINIÃO SOBRE AS FASES DO LUTO E SUA IMPORTÂNCIA PARA O ACONSELHAMENTO

Você está sendo convidado (a) para participar desta pesquisa para um Trabalho de Conclusão de Curso da Faculdade Fidelis em 2023 (curso de bacharel em teologia). O trabalho é da aluna Silvane de Paula Padilha (silvane.padilha@fidelis.edu.br) sob orientação da professora Mariluce Emerim de Melo August (mariluce.august@fidelis.edu.br). O objetivo é compreender a importância de reconhecer as fases do luto para uma abordagem adequada de aconselhamento a pessoas enlutadas. Esse tipo de formulário garante a impossibilidade de identificar o informante respeitando seu direito ao sigilo. Ao responder a pesquisa você autoriza a utilização das respostas no trabalho. As perguntas iniciais se referem ao perfil do respondente e as demais são expressões de opinião. É garantido o direito de responder somente as questões nas quais se sente à vontade. Cada pessoa pode responder somente uma vez. Muito obrigada!

1. Faixa etária do respondente (18a29; 30a59; 60 mais)
2. Gênero
3. Relacionamento atual (solteiro, casado, viúvo, divorciado, separado, união estável, outro – comentário pessoal).
4. Considera-se seguidor de Jesus (sim; não; em parte - comentário)
5. Quais são as formas em que vivencia a sua fé (em igreja evangélica eventualmente; em igreja evangélica assiduamente; em grupos pequenos de comunhão; com familiares ou sozinhos (a); não me identifico com a fé; outros; comentário pessoal)
6. O que é luto para você?
7. Já perdeu alguém muito importante para você? Quem foi? (pai; mãe; irmão (â); filho (a); ninguém relevante; outro – comentário pessoal).
8. Se tiver liberdade, descreva o luto e como vivenciou a parte crítica.
9. Já ouviu falar das fases do luto? (sim; não; vagamente)
10. Você acredita na importância de conhecer e respeitar as fases do luto para a vivência adequada de uma perda? (sim; não; em parte; comentário pessoal).

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Nas primeiras leituras das respostas dos participantes da pesquisa, o conteúdo foi sendo mapeado para o tratamento de dados. Para a codificação inicial, foram sendo destacadas as expressões que se repetem e mostram uma tendência. Destacaram-se também respostas pouco repetidas, mas que mostram alguma novidade em termos de posicionamento, com relação ao referencial teórico prévio. Para Saldaña (2013), esse tipo de codificação inicial capta os códigos

emergentes e faz parte de um dos cinco métodos elementares que ele verificou em tendências de pesquisa de campo. Após a captação das expressões significativas selecionadas e organizadas em códigos iniciais, se tornaram mais evidentes os códigos definitivos que foram estruturando o conteúdo dos dados de forma a atender aos objetivos estabelecidos no estudo.

A pesquisa qualitativa visa, entre outras coisas, responder ao que acontece na realidade sem interferir nessa realidade. Serve para aprender sobre um fenômeno ou descobrir uma nova visão. Além do motivo de determinadas ações, busca também conhecer as atitudes, opiniões e preferências das pessoas. Os métodos qualitativos utilizam descrições verbais para aprofundar um problema e aplicam-se a estudos de caso, narrativas, etnografias, estudos fenomenológicos, etc. (GIL, 2017, p. 39). A abordagem fenomenológica, utilizada na análise e interpretação, busca, descreve e explica fenômenos percebidos pelos respondentes. Visa captar a essência dos fenômenos a partir da interpretação do sujeito sobre o mundo consciente, formulada em termos de sua experiência (GIL, 2017, p. 35).

3 RESULTADOS

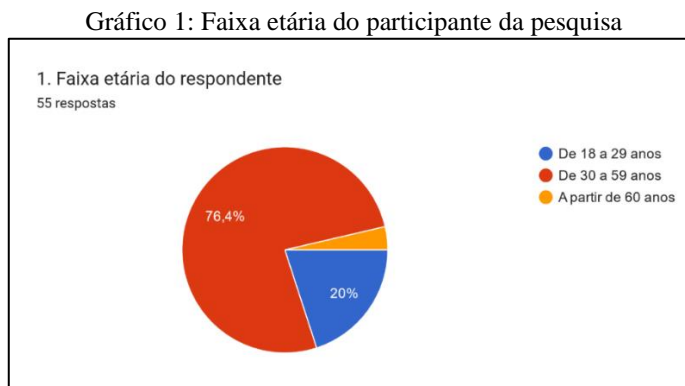
Os resultados foram analisados e destacados em categorias. Conforme sugere Tozoni-Reis (2006, p. 99), cada categoria tornou-se um capítulo organizado na versão final escrita com título próprio. Seguindo a orientação de Fonseca (2007, p. 40), os resultados são comparados e são feitas conexões e comparações lógicas com base em teorias científicas para elaborar princípios e generalizações. Após a descrição final das falas dos respondentes, a discussão com os autores ocorre em tópico à parte.

As respostas da pesquisa de opinião falaram sobre o significado do luto e o que as pessoas entendem sobre sua importância para melhor vivenciá-lo. Os trechos das falas dos respondentes são indicados nessa análise pelo código (P1), por exemplo, significando que é do participante 1. Os temas das análises dos resultados e que intitulam as seções deste tópico são: 3.1 Perfil dos respondentes; 3.2 O que os participantes da pesquisa entendem por luto; 3.3 Como as pessoas vivenciam o luto; e 3.4 A importância de conhecer e respeitar as etapas do luto.

3.1 PERFIL DOS RESPONDENTES

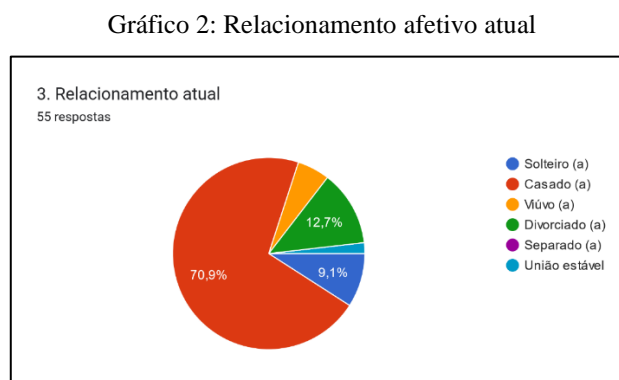
Sobre o perfil geral dos participantes da pesquisa, foi perguntado a respeito da faixa etária, do estado civil e de seu modo de viver a fé. A respeito da espiritualidade e da vinculação com igreja e/ou prática evangélica, foi elaborada uma pergunta em linguagem típica

usual desse segmento, ou seja, se é ou não seguidor de Jesus. O Gráfico 1 ilustra a faixa etária dos respondentes.



Fonte: Dados da pesquisa de opinião, 2023.

De acordo com o Gráfico 1, a maior porcentagem dos participantes, 76,4%, está na faixa etária de 30 a 59 anos (42 pessoas), considerada público adulto. Os jovens estão representados na faixa etária de 18 a 29 anos (11 pessoas) e representam 20% dos participantes. Os demais, 3,6% (2 pessoas) são considerados da terceira idade. Nesse sentido, as respostas das questões são do ponto de vista de pessoas adultas em sua maioria. Quanto ao gênero, 63,5% (35 pessoas) são mulheres e 36,4% (20 pessoas) são homens. Portanto, em torno de 2/3 dos participantes são mulheres. Sobre o Estado Civil, foi perguntado a respeito do relacionamento atual, conforme demonstrado no Gráfico 2.

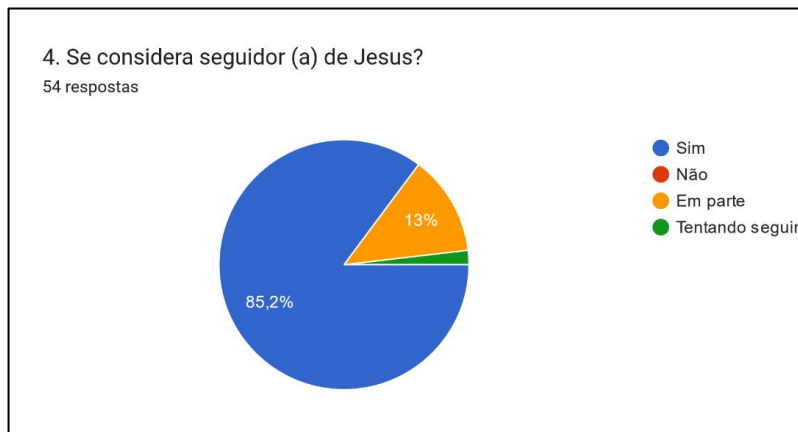


Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

As pessoas que responderam são casadas em sua maioria, 70,9% (40 pessoas), seguidas pelas pessoas divorciadas com 12,7% (7 pessoas), solteiras com 9,1% (5 pessoas), viúvas com 5,3% (2 pessoas) e união estável (1 pessoa).

Foi perguntado na questão 4 se as pessoas são seguidoras de Jesus para compreender o entendimento deste tipo de seguimento. O Gráfico 3 demonstra essa informação.

Gráfico 3: Espiritualidade identificada com a prática evangélica



Fonte: Dados da Pesquisa, 2023.

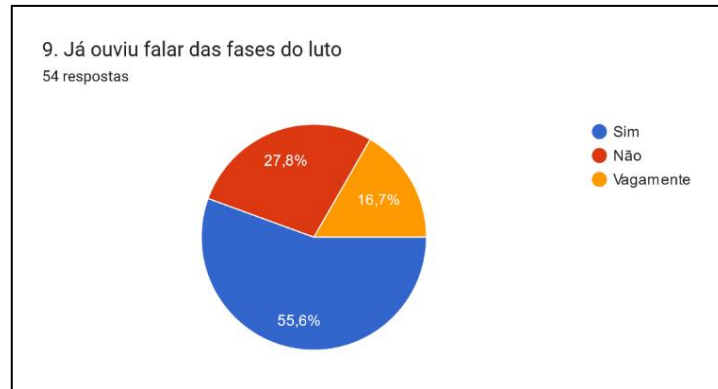
O gráfico mostra que, das 54 pessoas que responderam, 85,2% (46 pessoas) se consideram seguidoras de Jesus, 13% (7 pessoas) dizem serem seguidores de Jesus em parte, ou seja, não se consideram completamente seguidores de Jesus. Uma pessoa disse estar tentando seguir. Os que seguem Jesus responderam na questão cinco que vivenciam sua fé de formas diferentes, alguns em grupos pequenos, com familiares e até mesmo sozinhas.

No espaço para comentário pessoal, 8 pessoas fizeram algum tipo de comentário, por exemplo, que elas tentam limpar sua vida para ser dignas de Cristo, que Ele é a sua estrutura, que se acham falha, mas se consideram seguidoras de Jesus, que a fé é acima de tudo, e sem Cristo as pessoas não são nada neste mundo.

Sobre a forma como a pessoa vivencia a sua fé, para saber se são participantes de alguma igreja, das 54 pessoas que responderam, 28 (51,9%) participam assiduamente em igrejas evangélicas e 14 pessoas (24,1%) participam eventualmente. Ou seja, 42 pessoas (76%) participam de igrejas evangélicas. Das outras, 7 vivenciam sua fé com familiares ou sozinhas, 2 em grupos pequenos de comunhão, 1 não se identifica com a fé, 1 vivencia em todos os lugares onde vai e 1 pessoa pratica a fé católica.

O Gráfico 4 demonstra se as pessoas já ouviram falar ou não das fases do luto.

Gráfico 4: Se já ouviram falar das fases do luto



Fonte: Dados da pesquisa de opinião, 2023.

Conforme o gráfico, das 54 pessoas que responderam, 55,6% (30 pessoas) dizem conhecer as fases do luto, 16,7% (9 pessoas) dizem ter ouvido sobre esse assunto vagamente, e 27,8% (15 pessoas) responderam que não conhecem as fases do luto. Das pessoas que conhecem as fases do luto ou já ouviram falar, 29 frequentam igrejas evangélicas, aproximadamente 50%. De um modo geral, esse assunto tem chegado a frequentadores de igrejas evangélicas de alguma forma. No entanto, mesmo que as pessoas tenham dito que já ouviram falar e acham importante respeitar as fases do luto, os comentários e outras respostas não indicaram algum conhecimento sobre as fases que os autores e terapeutas cristãos ensinam. Por exemplo, uma mulher que vivenciou intensamente um luto respondeu: "Primeira fase, dor da perda, insegurança; segunda, saudade, solidão; terceira, enfrentar todas as dificuldades sozinha" (P21). De certa forma, mesmo que não seja exatamente como os autores colocam, representam a forma como vivenciou.

3.2 O QUE OS PARTICIPANTES DA PESQUISA ENTENDEM POR LUTO

Foi perguntado o que as pessoas entendem por luto na questão 6. Dos 55 participantes, 47 responderam a essa questão. Respostas mais amplas como, "um período de reflexão e saudade", "de pensar na vida", surgiram de pessoas que não perderam alguém relevante, conforme informado por 9 pessoas na pergunta 7 do formulário. E isso influencia suas respostas sobre o que é luto. Um homem que disse, "faz parte da liturgia da vida" (P9), acredita na importância das fases do luto apenas em partes, mas que faz parte do processo sentir dor por um tempo. Uma mulher adulta, casada entende que luto é "momento de reflexão sobre a vida eterna" (P11). Ela é frequentadora assídua de igreja evangélica, não perdeu alguém relevante e "espiritualizou" em seu comentário, possivelmente por não ter vivenciado um luto.

Um homem casado de igreja evangélica perdeu seu pai e viveu o luto com muita oração. Já ouviu falar sobre as etapas do luto e acredita em partes. Disse que luto é “o processo de reflexão após o falecimento de alguém” (P13). Parece que para ele, o luto se restringe a uma reflexão, como a participante P24. Ela se considera seguidora de Jesus e vivencia sua fé em igreja evangélica, perdeu sua tia e descreve ter vivido a fase crítica de seu luto por um mês. Não tinha ouvido sobre as etapas do luto, mas acha muito importante saber sobre elas.

Uma mulher adulta que já perdeu pai, mãe e irmão entende que “luto é quando estou triste em questão de perda por algo ou alguém que eu não aceitei perder” (P5). Seu luto durou 20 anos. Depois descobriu que estava travada em meio às dores e que não adiantava ficar em luto profundo, pois as pessoas não iriam retornar em sua vida. Ela acredita no valor de passar pelas fases do luto, mas não demonstrou conhecer essas fases em suas outras respostas, como a maioria dos outros respondentes.

Outros falam de saudade, fase difícil, falta da pessoa que nunca mais se verá, que não volta, fase de pesar, de lamento. Uma mulher que perdeu o pai e nunca ouviu falar das fases do luto, disse: “[...] consegui passar esse processo com a ajuda do Espírito Santo em minha vida e com as orações de familiares e irmãos. Esse processo levou em torno de 2 anos” (P27), e disse sobre o luto:

Nunca parei para pensar nessa palavra, mas eu acredito que seja um momento de chorar a falta que uma pessoa faz e que jamais veremos em vida, também o momento de reflexão sobre a vida, e momento de reorganizar as ideias e prioridades após a perda de um ente querido.

Por outro lado, sentimentos profundos e fortes são expressos por quem já perdeu alguém relevante. “É a sensação mais dolorosa [...], a saudade nunca vai passar e com o passar do tempo você se “acostuma” [...], mas jamais deixa de sentir falta. Tem dias que a saudade piora, nunca vai passar por completo” (P7); momento ou período de muita tristeza (P9;P14;P54); momento, processo ou fase de dor (P15;P17;P16); dor sem explicação (P50); “é o mesmo que arrancar um pedaço do nosso coração (P16); “sentimento que não tem como explicar e algo que dói demais” (P25). “Falta e tristeza profunda” (P47); “A pior coisa que já me aconteceu, dor sem fim” (P55); “um momento muito difícil para mim, ainda dói muito” (P15). Esses momentos de luto foram descritos e detalhados em sua intensidade da dor da saudade, tristeza, dor forte, profunda e sem limite de tempo e sem explicação.

Os respondentes descrevem a vivência de sua perda de formas diferentes, alguns mais superficiais e outros com sentimentos intensos. Alguns passaram com facilidade e outros nem tanto. As pessoas sem perdas relevantes responderam mais genericamente, superficial e até

espiritualizada. Quem perdeu alguém relevante falou de dores fortes e sentimentos profundos e inexplicáveis.

Enfim, algumas pessoas já ouviram sobre as fases do luto, mas em outras respostas não fica claro se realmente conhecem. Algumas buscaram forças em sua fé, a esperança de um novo recomeço. Outras declaram ter tido a importante ajuda de familiares e amigos no processo. Essa é uma prática na qual a igreja pode se fazer presente, auxiliando em questões espirituais e amparo prático aos enlutados. Além disso, poderia ser ensinado sobre a importância de conhecer e reconhecer as fases do luto para ajudar a pessoas enlutadas.

3.3 COMO AS PESSOAS VIVENCIAM O LUTO

Na pergunta 8, como as pessoas superaram o luto e quanto tempo durou a fase, 35 pessoas responderam. Algumas as quais perderam pessoas significativas descreveram que ainda sentem falta, a saudade é muito forte e o luto nunca acaba (P3); ficou travada por 20 anos até sair da negação (P6); a tristeza com alguns meses diminuiu, mas a saudade é eterna (P12); orou muito pedindo para Deus o consolo para a dor inexplicável (P14); buscou conforto em Deus para amenizar pois acha que o luto pela perda da mãe nunca tem fim (P15); procurou levar de uma forma mais leve e durou alguns meses o luto pela perda da mãe (P21).

Uma mãe que perdeu um filho disse: “sem comentários”. Não quis ou não conseguiu comentar. Pode não ter vivenciado adequadamente as etapas do luto e estar ainda sem respostas para ela mesma, pois acrescentou: “é um processo horrível que eu acredito que dura a vida inteira com fases diferentes” e que “é um momento em que você consegue enxergar com clareza o que realmente importa na sua vida e tudo que está fazendo de certo ou errado” (P12). Tem vivenciado sua fé com familiar ou sozinha, descreve não ter ouvido sobre as etapas do luto, e acha muito importante saber sobre o assunto.

Outra mãe que perdeu o filho disse que vivenciou da pior maneira possível por ser muito doloroso. Acha que o luto não acaba, mas a pessoa se acostuma a viver. “São sentimentos e pensamentos que não tem explicação. [...] o pior momento foi durante uns 4 anos, depois, não é que acaba, mas diminui o sofrimento” (P25). Alguém que perdeu o pai vive ainda seu luto há 4 anos, e acha que “apenas” aprendeu a lidar com a dor e a ausência da pessoa (P27). Uma mulher sofre o luto por um outro tipo de perda: “estou passando por um luto pela perda da minha cachorrinha, e não sei em qual fase estou por ser muito recente, mas não está nada fácil” (P35). Há os que espiritualizam para ressignificar sua perda: “Quando conhecemos o autor e

consumador de nossas vidas não temos isso como luto, mas como alegria, pois está tudo certo se esteve na caminhada, decisões serão tomadas a seguir pelo dono da vida” (P45).

Alguns falam da longa extensão de tempo para o luto: “é para a vida toda” (P45); “foi muito tempo” (P46); “Não tem tempo determinado” (P47); “Demorou muito a pior fase, não lidei bem, e não gosto de velórios até hoje” (P53); “ao contrário do que muitos falam, não tem fase, são todas as fases num único dia, isso se torna exaustivo, porque não tem estabilidade emocional [...], isso é terrível” (P54); “é pra sempre, pois é como se fosse um membro do corpo arrancado e cicatrizado, não dói, mas a falta dele sempre sentiremos” (P55).

Os respondentes descrevem a vivência do seu luto como muita dor, tristeza profunda, sentimento de pesar, como luta diária. Para alguns, não tem explicação, e é como se nunca acabasse o tempo de luto. É comum encontrar pessoas assim como a respondente P53 que não gostam de velório e evitam estar nesses eventos, por considerarem um lugar hostil e de muitas lágrimas e tristeza. Nota-se também que o tempo do luto varia de alguns dias ou meses para muitos anos, ou até nunca acaba. O que demonstra que é algo particular de pessoa para pessoa. E vivenciar de forma mais leve ajuda no processo do luto. Para algumas o que as ajudou no processo de luto foi a oração e a sua fé em Deus.

3.4 A IMPORTÂNCIA DE CONHECER E RESPEITAR AS ETAPAS DO LUTO

Quando foi perguntado se a pessoa acredita na importância de conhecer e respeitar as fases do luto para vivência adequada de uma perda, 54 pessoas responderam. A maioria, 87% (46 pessoas) acreditam na importância de conhecer e respeitar as fases do luto, as outras 11,1% (5 pessoas) dizem conhecer em partes e 1,8% (uma pessoa) diz não ser importante conhecer as fases do luto.

Uma pessoa respondeu: “Por mais forte que seja a pessoa ela necessita ficar um pequeno tempo com a dor, pois a dor ensina muito inclusive o amor por pessoas” (P5). Para essa pergunta, outra pessoa não entendeu o que se quis dizer por fases do luto e pensa ser um preparo para o luto: “Acho que ninguém está preparado para viver o luto, e também entendo que cada pessoa tem um tempo diferente dos outros. E também depende do quanto essa pessoa conviveu e o quanto essa pessoa ama o ente querido” (P22).

Para outra pessoa, a negação somente retarda o processo e complementa que o luto precisa ser chorado, refletido e aceito com compreensão dos fatos. Disso depende o equilíbrio necessário para seguir a vida (P32). Essa mulher é assídua em uma igreja evangélica, perdeu pai, mãe e irmão e respondeu mencionando passos essenciais para a vivência do luto, mas sem

necessariamente mencionar todas as etapas. No entanto, foi a que mais se aproximou do que se entende por etapas de luto neste estudo.

Ainda em resposta à pergunta sobre a importância de conhecer e respeitar as fases do luto, outras respostas demonstram o desconhecimento do que significam as fases ou etapas do luto em sua essência. “É muito importante se despedir da pessoa que se foi [...]” (P46); “[...] cada pessoa reage de formas diferentes cada etapa da vida, sendo necessário respeitar as fases que cada uma precisa passar” (P47); “O luto tem altos e baixos, um dia você está bem e outro dia não está [...]” (P48); “Depois do luto seremos pessoas completamente diferentes, seremos uma mistura do que fomos e a incerteza do que seremos” (P53).

Por fim, uma das respondentes descreve não ter ouvido sobre as etapas do luto, e acha muito importante saber sobre o assunto. Demonstra a importância do ensino sobre esse assunto nas igrejas ou em grupos específicos. A maioria dos respondentes acredita na importância de conhecer e respeitar as fases do luto, mas no decorrer das respostas e comentários, nota-se que entendem como fases do luto apenas o primeiro momento de sentir dor profunda, tristeza e isolamento. Compreender as etapas do luto é útil para aqueles que estão próximos da pessoa enlutada, pois precisam entender, respeitar e estarem dispostos a ouvir e dar ombro amigo quantas vezes for necessário. E também ajuda a ter a percepção de quando o sofrimento é normal ou precisa de um acompanhamento profissional.

4 DISCUSSÃO

O luto foi descrito de formas diferentes pelos respondentes, algumas mais discretas e outras com sentimentos intensos. Alguns definem luto se restringindo a apenas como perda de pessoas queridas ou como coisas da vida que todas as pessoas um dia irão passar. E alguns passarão com facilidade e outros nem tanto. Principalmente os que não tiveram perdas relevantes descreveram dessa forma.

O respondente P11 descreve ter vivido seu luto “com muita oração”, assim como o P14 passou por essa fase com muita fé em Deus. O P48 afirmou que somente quem passa por isso sabe o quão difícil é, e que só Cristo pode dar forças. Parkes (1998, p. 147) cita fatores simultâneos que podem determinar os resultados do luto, e a religião é um desses fatores, pois pessoas se apoiam em suas crenças para poderem ganhar forças para superar essa fase difícil.

Uma mulher evangélica descreveu seu luto da seguinte forma: “perdi dois irmãos, não tinha muita convivência com eles, mas o que doeu mesmo foi ver meus pais tristes” (P20). Outra que perdeu o pai diz ter vivenciado seu luto “em família e com fé” (P17), e considera luto

uma fase difícil, de pesar. Parkes (1998 p. 147) concorda que a primeira fonte de apoio ao enlutado deve ser a sua família e amigos, quando lhe dão tempo para entender o que aconteceu.

Uma viúva disse que se torna exaustivo pois não se tem estabilidade emocional, e perder a referência é terrível. Se reerguer é uma luta diária, difícil demais (P53). Para Collins (2004, p. 409), o luto faz a pessoa enlutada ter a sensação de vazio e de ter que enfrentar a difícil e dolorosa missão de se reajustar à situação. Nesse sentido, perder uma pessoa com a qual se mantém vínculo afetivo é uma experiência dolorosa que fere, machuca e expõe a pessoa à sua própria impotência como ser humano (OLINTO, 1993, p. 37).

Quanto à duração do luto, duas mulheres responderam: “A tristeza com alguns meses diminui [...]” (P12); “eu acho que o luto nunca tem fim, a gente só vai amenizando por que tem muita fé em Deus e Deus vai nos dando conforto” (P14). Um homem descreveu que “um luto é para a vida toda” (P44). Para outro homem, o luto “foi muito triste, foi muito tempo” (P45). A respondente P47 disse que a “dor foi apenas no momento da notícia”. Um homem informou ter perdido o avô paterno e a fase crítica durou poucas semanas (P7), para outro foi um mês (P24). Para uma mulher foi 20 anos (P5). Da mesma forma, para um homem, o seu “luto já tem 4 anos, apenas aprendi a lidar com a dor e a ausência da pessoa” (P27). Dessa forma, entendem que o luto pode durar de poucas semanas para a vida toda.

Muitas vezes, uma perda significativa tem impacto em longo prazo sobre o indivíduo e a família. Para que sejam identificadas as medidas de intervenção que serão propostas, esse impacto necessita ser adequadamente avaliado. As medidas de intervenção podem tomar diferentes feições. Podem ser o fortalecimento da rede de apoio social até processos psicoterapêuticos a longo prazo (PARKES, 1998, p.10).

As declarações sobre o luto como um tempo a ser vivenciado mostra a naturalidade e a provisoriade que se espera do luto e a necessidade de vivenciá-lo, ou seja, admitir que precisa ser vivido, não o negando. Requer um período necessário para superar ao passar por um momento difícil. Sendo assim, compreender que vivenciar adequadamente o luto em suas etapas é importante para a vida do enlutado. É um processo a ser seguido e vivenciado, sem negação, respeitando suas etapas. Torna-se evidente a necessidade de ter pessoas preparadas para acolher e auxiliar aqueles que passam por esse momento (FERREIRA; AUGUST; KRAINSKI, 2021, p. 374).

Enfim, não há como prever a intensidade e o tempo que deve durar um luto, mas é possível observar, identificando suas fases na vida do enlutado, se ele não está mais saudável e quando já ocasionam enfermidades físicas ou emocionais que precisam ser encaminhadas para ajuda especializada.

5 AS IMPLICAÇÕES DO LUTO PARA O ACONSELHAMENTO PASTORAL

No aconselhamento em situações de luto, a relação entre o facilitador e a pessoa ou família em crise é crucial no processo de ajuda. É requerido que o conselheiro ou facilitador reconheça sua capacidade de lidar com o estresse, de estabelecer limites e de acompanhar as pessoas envolvidas sem dar sermões, moralizar, julgar ou pressionar (MALDONADO, 2005, p. 12).

A pesquisa de Ferreira, August e Krainski demonstrou que para a ajuda nas perdas por morte é necessário entender a história e o relacionamento do enlutado com o falecido antes de tentar aplicar estratégias de superação. É importante a ajuda espiritual, mas, quando ela vem acompanhada de um conjunto de regras, versículos bíblicos decorados e cobranças sem piedade e amor, torna-se um peso desnecessário para a pessoa em sofrimento. Para quem se disponibiliza a auxiliar um enlutado, entender o luto é estratégico para poder suprir de forma eficaz as necessidades e acompanhar em tudo o que a pessoa precisa para superar esse momento difícil e complicado (FERREIRA; AUGUST; KRAINSKI, 2021, p. 392, 369).

Existem na Bíblia relatos de pessoas que choram livremente a morte de pessoas queridas. Jacó chorou a morte de seu filho José, se negando a ser consolado em seu momento de dor (Gn 37). Ele desejava que permitissem seu choro e seu lamento. Outro exemplo na Bíblia é o do rei Davi que chora a morte de seu filho recém-nascido e de Absalão, morto durante uma batalha (2Sm 18.19-34). A Bíblia respalda aqueles que precisam de consolo, permite e acolhe as lágrimas dos enlutados. A palavra de Deus fortalece aqueles cuja alma está triste e cansada (COLLINS, 2004, p. 408), mas também incentiva o direito de prantear as perdas.

Mais uma das histórias da Bíblia a respeito do luto é a morte de Lázaro, descrita no evangelho de João 11.1-3. As irmãs de Lázaro disseram a Jesus que aquele a quem ele ama está morto. Jesus chora a morte desse seu amigo amado, mesmo que a morte de Lázaro tenha acontecido para que se manifestasse a glória do Senhor, como Jesus mesmo havia afirmado.

A falta de sensibilidade ao comunicar-se com o enlutado, negar e não permitir que expresse a dor e os sentimentos não contribuem para a superação do luto, bem como demonstrar pena. Também não ajuda o consolador comparar com suas próprias experiências, minimizando a dor do outro, as palavras vazias ou falar demais. Negar, fingir que não aconteceu e querer que a pessoa enlutada retome a vida cotidiana logo são atitudes inapropriadas. Há pessoas que passam anos sofrendo por causa das abordagens inadequadas, por serem constrangidas a segurar

o choro, mesmo com dor, sem ajuda ou algum apoio (FERREIRA; AUGUST; KRAINSKI, 2021, p. 380).

Collins (2004, p. 416) descreve a experiência de uma família que, ao perder seu filho, descobriu que alguns conselheiros não perceberam que os enlutados não precisam que alguém venha com frases prontas, ditas por pessoas que estão mais dispostas a falar do que ouvir. O que eles precisam é de compreensão, incentivo e contato com pessoas sensíveis que demonstrem interesse por eles.

Para algumas pessoas, a dor por outras perdas é semelhante ao luto por morte. Também requer a vivência de luto, pela dor que causam, como a do divórcio pelos diferentes tipos de sentimentos (traição, desconstrução da vida). Nesse sentido, compreender os tipos de perdas, acolher de forma adequada o enlutado, permitindo e respeitando seu processo de luto é primordial, independentemente do tipo de luto e do tipo de perda (FERREIRA; AUGUST; KRAINSKI, 2021, p. 376).

Collins (2004, p. 416) recomenda ações específicas no aconselhamento nos casos de luto:

- a) Estimule discussões sobre a morte, antes mesmo que ela aconteça.
- b) Esteja sempre por perto e coloque-se a disposição da pessoa.
- c) Deixe claro que expressar os sentimentos é positivo e aceitável.
- c) Não se surpreenda com os acessos de choro.
- d) Seja um bom ouvinte.
- e) Procure não pressionar.
- f) Ajude a pessoa enlutada a tomar decisões.
- g) Conteste, com brandura, pensamentos patológicos ou irracionais.
- h) Providencie ajuda prática, como refeições ou serviços domésticos.
- i) Não desestimule rituais de luto.
- j) Ore pelas pessoas enlutadas e conforte-as com palavras das escrituras.

Em muitos casos, em vez de ouvirem com acolhimento e empatia, as pessoas estão sujeitas a usarem palavras vazias e sem sentido, ou falar demais, contando suas experiências particulares na tentativa de ajudar o enlutado. Essa prática é passível de dar a impressão de que a dor do enlutado é sem importância. Outras formas inadequadas de ajudar no enfrentamento e superação do luto são: apressar o enlutado para retomar o quanto antes a sua vida, dizer que a pessoa deve ser forte, usar chavões do tipo “sei pelo que você está passando” ou “Deus está no controle” ou pergunta se a pessoa está bem, quando deveria imaginar que não está. É preciso

respeitar as reações normais das fases do luto e acolher no processo, além de adotar outras atitudes como: apoio, disposição para ajudar, chorar junto ou apenas ouvir. É importante ter pessoas por perto, em silêncio, mas disponíveis e interessadas em ajudar (FERREIRA; AUGUST; KRAINSKI, 2021, p. 391).

Maldonado (2005) e Worden (2013, p. 60-71) apontam princípios e procedimentos semelhantes para aconselhamento aos enlutados, em suas respectivas fases do luto, além de prover apoio contínuo a eles.

- 1) Ajudar a efetivar a perda, se dando conta dessa realidade pois, sempre existe certo senso de que isto não aconteceu realmente.
- 2) Ajudar a vivenciar os sentimentos, identificando e expressando. Alguns são desconhecidos em razão do desconforto e da dor que causam.
- 3) Ajudar a organizar a vida e viver sem a pessoa perdida, adaptando-se à perda e buscando autonomia sem o ente querido.
- 4) Ajudar a encontrar sentido na perda, ao realocar-se emocionalmente. Essa facilitação é um dos objetivos do aconselhamento no luto.
- 5) Facilitar a realocação emocional da pessoa morta. O conselheiro pode ajudar a encontrar um novo lugar em sua vida para o ente perdido, um lugar que permita à pessoa construir novos relacionamentos.
- 6) Dar tempo para a dor e a aflição. O ajustamento sem o falecido é um processo gradual. Impedimentos pode surgir se a família fica ansiosa para superar a perda e sua dor por voltar a rotina normal.
- 7) Interpretar as condutas como “normais”. Em perdas significativas, muitas pessoas ficam atordoadas vivenciando coisas que normalmente não são parte de suas vidas.
- 8) Permitir as diferenças individuais. É essencial não esperar que todos os enlutados passem pelo processo de luto da mesma forma.
- 9) Examinar estilos particulares de defesa e enfrentamento. Estes estarão intensificados por perda significativa.
- 10) Identificar e encaminhar patologias. Algumas pessoas passam por sérias dificuldades e precisam ser encaminhadas para um especialista.

Embora, as vezes, as palavras de conselheiros espirituais ou familiares e amigos pareçam inadequadas a algumas pessoas, a sociedade em geral e especialmente a igreja, se compadece e quer ajudar proativamente seus enlutados emocionalmente e espiritualmente. No entanto, as abordagens deveriam ser revistas por dificultarem a superação do luto (FERREIRA;

AUGUST; KRAINSKI, 2021, p. 391). A primeira fonte de apoio ao enlutado deve ou deveria ser os seus familiares e amigos, mas nem sempre acontece dessa forma. O que se pode fazer para a pessoa enlutada é ajudá-la com coisas simples do dia a dia, enquanto está em estado de entorpecimento. Ela precisa de tempo para entender o que aconteceu e poder colocar suas ideias em ordem (PARKES, 1998, p. 197).

Enfim, é muito importante conhecer e respeitar as fases do luto, ensinar sobre isso na igreja, pois desperta a empatia e a preocupação em ajudar adequadamente quem está passando por essa fase difícil e dolorosa. A igreja tem papel fundamental no auxílio espiritual, apoio ao enlutado, estar presente, e no ensino aos seus membros sobre o modelo bíblico de vivência do luto, a exemplo de Jesus, pois os enlutados precisam de pessoas dispostas a ouvir e estarem próximas quando precisam. Quando uma esposa perde seu marido provedor da casa, esta viúva pode precisar de coisas básicas para sobrevivência. A igreja pode, por um determinado tempo, ajudar com cesta básica e outras provisões.

CONCLUSÃO

O objetivo dessa pesquisa foi compreender as diversas fases do luto a que pessoas estão sujeitas a passar, com suas emoções e sentimentos relacionados para que o conselheiro possa ajudar de forma específica e adequada. A pesquisa de campo procurou saber se as pessoas já tinham ouvido sobre as etapas do luto e como foi a sua vivência com o luto. Algumas pessoas entendem que luto é apenas uma fase. Outras descrevem como tristeza e dor intensa pela perda de algo ou alguém que se ama muito. Há as que sofrem dor pela perda de seu animalzinho de estimação, pois o consideram parte da família, o que parece ser menos importante para outras pessoas. A real necessidade das pessoas quanto ao luto precisa ser compreendida para que se possa melhor ajudá-las, principalmente no âmbito das igrejas. Os respondentes em geral acham importante conhecer e respeitar as etapas do luto para uma melhor vivência de suas fases, mesmo que tenham demonstrado não conhecer propriamente do que se tratam as fases do luto.

Assim, o papel da igreja é ensinar e falar mais sobre o assunto da morte e de como lidar com o luto, e principalmente estar presente quando esses eventos acontecem, pois as pessoas demonstram ter a necessidade de ter alguém junto com elas. Além disso, a igreja tem esse papel de acolher e amar as pessoas, assim como Jesus ensina. O conselheiro, seja na igreja ou entre os amigos e familiares, precisa perceber os sentimentos da pessoa para não cometer equívocos na hora de aconselhar. Não que isso não possa acontecer, mas é bom estar preparado para as diversas situações, e estar disposto a ouvir em primeiro lugar.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Selene Beviláqua Chaves; MINAYO, Maria Cecília de Souza. Uma releitura da obra de Elisabeth Kubler-Ross. **In: Ciência & Saúde Coletiva**, v.18, n.9, p. 2729-2732, 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/r6v4mjCXnj8RYrd FktJ 5z3J/#>>. Acesso em 16/11/2023.

AUGUST, Hartmut; ESPERANDIO, Mary Rute Gomes. **Teoria do Apego e Apego a Deus**, fundamentos e implicações no cuidado Espiritual. Curitiba: Menonpress, 2022.

BÍBLIA online multilíngue. Nova Versão Internacional. Disponível em: <[HTTP://www.bibliaonline.com.br/index.jspa](http://www.bibliaonline.com.br/index.jspa)>. Acesso em: 2/4/2023.

COLLINS, Gary R. **Aconselhamento Cristão**. São Paulo: Vida Nova, 2004.

FERREIRA, Arlete Bianca Sandim; AUGUST, Mariluce Emerim de Melo; KRAINSKI, Katiane Janke. Atenção e cuidado da igreja às necessidades das pessoas enlutadas por diversos tipos de perdas. **In: Revista Cógno**, v.3, n.2, p. 365-394, 2021.

FRIESEN, Albert. **Cuidando na enfermidade**. Curitiba: Esperança, 2007.

KÜBLER-ROSS, Elizabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

MALDONADO, Jorge. **Crises e Perdas na Família**. Consolando os que sofrem. Viçosa: Ultimato, 2005.

OLINTO, Ruben. **Luto: uma dor perdida no tempo**. São Paulo: Imprensa da Fé, 1993.

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

WORDEN, J. William. **Aconselhamento do luto e terapia do luto: um manual para profissionais da saúde mental**. 4.ed. São Paulo: Roca, 2013.