

Luto sob o contexto da pandemia de COVID-19 à luz da psicanálise

Mourning under the context of the COVID-19 pandemic in the light of psychoanalysis

Rosely Bolgenhagen^a, Liliana Cremaschi Leonardi^b

a: Graduanda do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas – FMU, Brasil

b: Psicóloga, Doutora e Docente do Curso de Psicologia do Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas - FMU, Brasil

RESUMO

Este estudo trata de aspectos teóricos da elaboração do luto por indivíduos que perderam entes queridos durante a pandemia de Covid-19 a partir da psicanálise. O objetivo é investigar, por meio de uma pesquisa teórica, como ocorre a elaboração do luto em indivíduos que perderam entes queridos para a Covid-19 à luz da psicanálise. Utilizou-se a pesquisa bibliográfica e exploratória a partir de textos de Freud e pós-Freud buscados a partir dos descritores: “morte por covid”, “psicologia”, “pandemia”, “depressão”, “transtorno depressivo”. Foi apresentada a contextualização da pandemia no Brasil, especificamente em São Paulo; a explanação sobre o processo de elaboração do luto e as consequências da não elaboração; o valor do ritual nesse processo, e a importância da terapia psicanalítica, bem como, do trabalho do psicólogo para auxiliar o paciente na escuta de si mesmo.

Descritores: psicanálise, luto, pandemia covid -19

ABSTRACT

This study deals with the elaboration of grief by individuals who lost loved ones during the Covid-19 pandemic from psychoanalysis. The contextualization of the pandemic in Brazil was presented, specifically, in São Paulo; the explanation about the process of elaboration of mourning and the consequences of not elaborating; the value of ritual in this process, and the importance of psychoanalytic therapy, as well as the psychologist's work to assist the patient in listening to himself.

Descriptors: psychoanalysis, mourning, covid 19 pandemic

INTRODUÇÃO

O interesse pela pesquisa na área de Psicologia e pelo tema foi o que motivou este estudo, pois queria entender melhor a teoria freudiana, visto meu desejo por atuar como psicanalista.

Com base em estudos sobre várias teorias de Freud, chega-se ao texto sobre luto e melancolia¹, cujo conceito chama atenção, devido à relação com o contexto vivido pelo mundo e, especificamente, pelos moradores da cidade de São Paulo durante a pandemia de Covid-19, visto que houve uma grande ruptura na situação dos indivíduos.

Segundo Freud S¹ “via de regra, luto é a reação à perda de uma pessoa amada ou de uma abstração que ocupa seu lugar, como pátria, liberdade, um ideal”, sendo assim, são possíveis

reações adversas como: tristeza, desamparo, frustrações e pensamentos de incapacidade, trazendo sofrimento psíquico, como citado no texto acima, por uma grande ruptura, podendo ainda se instalar sofrimentos psicossomáticos.

Pensando no então falado contexto vivido pelo mundo, a enfermidade causada pelo novo Coronavírus (COVID-19) foi, inicialmente, confirmada na China, em dezembro de 2019, transformando-se rapidamente em uma pandemia, nome oficializado em 11 de março de 2020, pela OMS (Organização Mundial da Saúde), devido ao crescente número de pessoas infectadas com mortes no mundo todo. Para conter o crescimento da doença, a prefeitura de São Paulo adotou as medidas de *lockdown* – termo cuja origem é o inglês antigo, da junção de *loc* e *down* que significava conter encarcerados em suas celas, atualmente, também é usada para referir-se ao isolamento das pessoas em diversas situações, em português "confinamento ou bloqueio" – por meio do Decreto Estadual 65.563, de 11 de março de 2021. As medidas adotadas para conter a doença parecem ter impactado a saúde mental dos residentes e aumentado o risco de sintomas de estresse, angústia, ansiedade e desesperança.

Em decorrência da situação apresentada, este presente artigo visa a investigar, por meio de uma pesquisa teórica, como ocorre a elaboração do luto em indivíduos que perderam entes queridos para a Covid-19 à luz da psicanálise, por meio de uma pesquisa bibliográfica e exploratória, de base psicanalítica, a partir de textos de Freud e pós-Freud buscados a partir dos descritores: "morte por covid", "psicologia", "ritual de luto", "pandemia", "depressão", "transtorno depressivo".

O estudo está dividido nas seguintes seções: elaboração do luto, em que ocorre uma discussão sobre o processo do luto e seus estágios; o papel do ritual na elaboração do luto, no qual disserta acerca da importância de rituais que nos ajudam a seguir em frente, como é o caso do velório; a atuação da psicanálise, seu desenvolvimento sobre como é a abordagem psicanalítica; e, por último, considerações finais, em que há uma conclusão sobre a ideia geral da pesquisa e as possíveis formas de lidar com o luto diante de um contexto adverso em que há a quebra do ritual preestabelecido, como ocorreu no contexto da pandemia.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

A elaboração do luto

O início da pandemia de Covid-19 produziu muitas mortes, atingindo a sociedade com algo extremamente difícil de lidar por grande parte da população, havendo uma série de mudanças drásticas e consequências duradouras que afetaram de modo intenso o comportamento da

parte da sociedade que passou por um momento de tristeza coletiva. Devido à situação em que o país se encontrava, para evitar a propagação do Coronavírus, foi imposto um isolamento, o qual agravou ainda mais esse período difícil, gerando assim o luto, ou seja, a perda do objeto, junto com fobias sociais pelo temor do outro, ansiedade, sensação de vazio interno, e ainda alguns sentimentos como tristeza, perda intensa e desamparo, sendo essa situação muito desafiadora e individual para qualquer pessoa, já que não foi possível fazer o ritual de despedida, pois, devido à contaminação o velório foi proibido, gerando um momento conturbado para os envolvidos.

A elaboração do luto pode depender de muitos fatores, especialmente, da subjetividade de encontrar uma maneira de viver e, de fato, sentir essa dor, pois é necessário um trabalho de recomposição e para que funcione deve se perguntar o que de fato se perdeu com a ausência desse ente querido. Segundo Crepaldi et al², pensa-se que quando a desordem que a pandemia de COVID-19 causou chegar ao fim, algumas pessoas poderão realizar o trabalho do luto se readaptando, ressignificando, sendo resiliente, para assim abrir novos caminhos, enquanto outras realizarão o luto complicado³. De acordo com Cabral e Levandowski⁴, “resiliência implica na capacidade do psiquismo para deter o traumático, originando assim novas condições psíquicas”. No luto complicado, há uma multiplicação de sofrimento vivido pela pessoa, sem perspectiva de uma solução imediata, trazendo comportamentos desadaptativos.

Dentre os sinais e sintomas desse tipo de luto, estão: pensamentos invasivos, recorrentes e persistentes sobre a pessoa que morreu; tristeza intensa; afastamento de outras relações interpessoais; e, percepção de falta de sentido na vida^{2:6}

Ao considerarmos o luto temos várias possibilidades. O próprio processo de luto, de modo geral, contempla algumas fases. Kovacs⁵ apresenta uma proposta de estágios vividos no enfrentamento de perdas significativas. Os estágios descritos são: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. A negação atua como uma proteção frente a uma notícia terrível de morte de alguém ou ameaça à vida, a fim de amortecê-la por um momento e alcançar uma estratégia de enfrentamento da situação; a raiva é uma emoção que pode influenciar quando a negação não se mantém; na barganha, há a fantasia de que se houver a promessa de bom comportamento, a doença pode ser vencida; a depressão é uma preparação para a morte, principalmente na separação dos entes queridos.

Apesar da tristeza como ponto em comum, a grande diferença entre o luto conceituado por Freud e a depressão é que, no luto, é o mundo que se torna vazio e o indivíduo sabe de fato o que perdeu, logo, quando tem a percepção da perda, sente tristeza. Na depressão, é o próprio EU que estava identificado narcisicamente com o objeto, pois tinha uma relação objetual com algo ou alguém, desta forma, quando esses objetos investidos narcisicamente

são perdidos resultam em depressão e não em luto¹. O deprimido não fala dele, mas do objeto que perdeu, é a relação objetal que foi destroçada. A identificação sempre é uma expressão de amor⁶.

Quanto ao seu manejo, na impossibilidade de o sujeito fazer o luto, algumas pessoas desenvolvem um processo de luto não resolvido e entram em um processo de rebaixamento de autoestima caracterizada como depressão, necessitando de ajuda medicamentosa. De acordo com Freud S¹, ainda sobre uma tentativa de distinção entre luto e melancolia, “o melancólico ainda nos apresenta uma coisa que falta no luto: um extraordinário rebaixamento da autoestima, um enorme empobrecimento do EU”. Na depressão, o Eu sucumbe e é esmagado pelo objeto, na mania é o ego que esmaga o objeto, nos dois ocorre um processo de perda.

Segundo Green⁷, “com o luto, é o trabalho que se produz depois da perda do objeto que é considerado como trabalho do negativo, em plena lucidez”, ou seja, a ausência é perceptível e reconhecida imediatamente pelo sentimento de dor e nas perdas coletivas que o mundo sofreu em que muitas pessoas foram vítimas das mortes de seus entes queridos e amigos, afetando seus ideais.

De acordo com Wanderley⁸, “o luto se inicia com a dor viva da perda do objeto amado e termina com a possibilidade de aceitação do seu real desaparecimento.” Quando uma pessoa importante morre e não se consegue falar sobre isso, é gerado um sofrimento, além de um gasto energético muito grande. Mas, durante o tempo em que se está lembrando, falando e chorando, acaba-se por se fazer uma homenagem a pessoa, é importante pensar e falar sobre seu ente querido, pois isso faz com que ela ainda exista para o indivíduo. Cada lembrança é um processo de hiper investir e de desinvestir, o período de investimento é muito penoso para o sujeito, mas é nesse sofrimento que o desinvestimento se dá, sendo através disso que ele fica desgastado e precisa desgastar essa experiência. De fato, quando o trabalho de luto se conclui, o Eu fica outra vez livre, desimpedido, isso é a elaboração do luto.

O papel do ritual na elaboração do luto

A falta do ritual de despedida impediu muitas pessoas a viverem e elaborar o luto, já que grande parte da população se viu obrigada a se despedir de seus amigos e familiares sem estar junto com sua família, vivendo, muitas vezes, o luto antecipatório, que tem como característica principal a experiência do luto com a pessoa ainda viva, por exemplo, em internações na UTI dos hospitais. Acontecendo principalmente pelo grande número de pacientes, ficando assim difícil de se saber o que estava acontecendo e em que situação seu ente querido internado se encontrava, por não ter mais notícias.

O mundo vive uma depressão generalizada, com sentimentos de cansaço, exaustão e de corpo pesado. Tudo isso tem relação com a pandemia e com a maneira que as pessoas a enfrentaram, ou ainda estão enfrentando, pois ela inviabilizou o processo de luto. Esse desenvolvimento após a morte começa por algumas experiências que precisam se materializar pela sensorialidade, vendo o seu ente querido em rituais fúnebres, especialmente através do velório, o que, justamente, não era possível durante a pandemia, prejudicando assim os momentos necessários nos quais se podia chorar e dizer adeus, conseqüentemente, afetando esse progresso sobre a perda.

Dependendo da faixa etária, a elaboração do luto pode ocorrer de diferentes maneiras, pois, um adulto quando percebe que a pessoa já está em um estágio crítico, tem a possibilidade de viver o luto antecipado, contudo, a criança, muitas vezes, não consegue entender, afinal: Se os médicos e enfermeiros fizeram de tudo para aquele paciente, como ele morreu, então? Portanto, é preciso falar da experiência que está acontecendo na família para conseguir dar um significado a essa morte. Desse modo, é possível construir um momento de ritual com as pessoas próximas, mesmo que já se tenha passado muito tempo da perda, no qual exista a possibilidade de falar a respeito, como, por exemplo, se lembrar da pessoa, ouvir sua música preferida, comer o prato favorito dela ou ler um livro importante para ela.

É esse tipo de atitude diante da morte, da perda, que possibilita seguir em frente, vivendo uma despedida e transformação pessoal, que resulta, justamente, no final do processo de luto, como explica Freud S¹, desligando-se do objeto perdido. A importância desse ritual ocorre mesmo que não tenha conseguido fazer no momento pandêmico, pois pode ser feito a qualquer momento, assim, podendo se abrir novamente a novas expectativas, a ter esperança no mundo e na vida.

A atuação da psicanálise

Percebemos então que ao nos aventurarmos numa pesquisa teórica em Psicanálise a qual terá como produto um ensaio ou texto metapsicológico, se faz necessário ao pesquisador a objetividade almejada por meio do entendimento profundo acerca das delimitações conceituais, mas também, a capacidade de fazer-se sensível e atento às próprias determinações subjetivas disparadas pelo seu contato com o objeto, ou seja, o diálogo que estabelece consigo mesmo e com o Outro de si proporcionado a partir de seu contato humano, demasiadamente humano, com o seu objeto de pesquisa^{9:174}

Em suma, toda pesquisa em Psicanálise é também clínica, na medida em que o processo metodológico condizente aos postulados desta resitua a posição do pesquisador frente ao seu objeto, conduzindo-o a uma nova produção de sentido - esta dependente de um processo criativo disparado pelos enigmas

e indagações teóricas a partir de sua vivência como pesquisador e como sujeito^{9:176}.

A psicanálise se propõe a contribuir para uma estrutura emocional em condições de saúde, equilíbrio diante do enfrentamento dessa natureza, por meio da associação livre em que o paciente fala o que lhe vem à mente e o analista, com sua escuta, dá sentido ao seu relato e supõe que dessa forma o sofrimento ganhará uma compreensão e poderá ser mais bem elaborado, já que o ser humano geralmente não está preparado para viver catástrofes dessa magnitude.

É bem provável que a experiência sensorial da dor desencadeie reações orgânicas-somáticas e viscerais-reflexas que permitem ao organismo fugir ou evitar o estímulo. No entanto, como observou Freud, quando a dor tem sua origem no interior do aparelho psíquico é impossível fugir dela, sendo necessários outros recursos para tratá-la⁸.

No setting terapêutico, ocorre o encontro do paciente com ele mesmo, com sua realidade psíquica, e o terapeuta, nessa abordagem psicanalista, torna-se o facilitador desse encontro. Se o paciente não tem um lugar onde é acolhido com uma escuta diferenciada, que o próprio analista é que proporciona ao paciente, então ele não consegue fazer a escuta de si mesmo. O caminho da escuta psicanalítica segue por essa condição do paciente ouvir suas necessidades físicas tanto como emocionais e satisfazê-la através da técnica de análise, em que o analista/psicanalista interpreta e ajuda o sujeito a colocar palavras nessas representações, coisas que estão no inconsciente, e que uma vez ligadas a uma palavra elas tem acesso ao inconsciente, para algo se tornar consciente é necessário ter uma palavra ligada a ela, e precisa estar associada há uma imagem verbal e não necessariamente uma imagem apenas visual, mas uma imagem auditiva da voz, assim como se tem imagem de uma dor de cabeça. Quando se fala de imagem se fala de um registro, imagem é uma experiência que está marcada, registrada no psiquismo. Nesse sentido pode ser uma imagem, visual, auditiva, gustativa, como o gosto de uma maçã. Dessa forma, o paciente vai tendo insights, tendo a compreensão de sua dificuldade em sua consciência, consentindo em, algumas vezes, despedir-se de seus entes queridos, como, por exemplo, através de uma escrita de cartas, no qual ele vai se permitindo fazer essa evolução, se despedindo e agradecendo pelos momentos que viveram e se deixando reescrever sua própria história. A proposta do trabalho terapêutico é ser um bálsamo para esse paciente enlutado e aliviar o choque, o soco no estômago que a vida lhe deu e aumentar o grau de confiança para que possa diminuir o nível de exigência, de cobrança e culpa que costumam carregar após a partida dos seus entes queridos. Proporcionando, assim, uma condição de autoconhecimento para conseguir se posicionar frente às adversidades, aumentando esse gráfico da autoestima do amor-próprio.

Destarte, quanto mais profundo o trabalho terapêutico com o paciente, mais ele estará apto a decidir suas escolhas dentro dos seus critérios, desde que o paciente queira se conhecer. Com esse vínculo de terapeuta e paciente, há a melhora da tristeza, do vazio, e a resignificação e percepção de qual é seu lugar no mundo após a perda, luto e a ausência dos seus amores que partiram. Pós-pandemia, pós ter perdido um mundo de ideal de sonhos não realizados e ter que novamente ter que se reencontrar, se reconhecer isso assusta se enxergar a si mesmo, pois o eixo com seu desejo foi perdido.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudando e observando o atual contexto vivido pela pandemia, é indispensável conscientizar as pessoas, escrevendo sobre a importância de viver essa fase do luto para não adoecer, já que isso é algo saudável e necessário. Neste ciclo, o sujeito só quer falar e lembrar de seu ente querido. Quando passa por um teste de realidade e percebe que o falecido não está mais presente, é necessário viver a tristeza da perda e dar lugar a saudade dessa pessoa amada, conseguindo lembrar da pessoa que não está mais com ela e das coisas boas que viveram.

Sendo assim, existe uma forma de tomar atitudes de transformação e recomposição para abrir novos caminhos. No entanto, a perda pode e deve ser vivida dentro de um ritual criado pela própria pessoa, mas isso vai demandar de fato muita elaboração, pois quando alguém não está mais aqui é preciso fazer uma reflexão sobre o que a pessoa perdida significava e o que deseja manter vivo sobre aquela pessoa. Pois, com base no que foi apresentado acima, percebe-se que é de suma importância um ritual fúnebre, dado que enterrar seus mortos é o fundamento da civilização e institui nesse processo um rito simbólico, pois ter a memória do ente querido é necessário¹⁰, além de validar o ato fúnebre, em todas as idades, até mesmo em crianças, pois elas também têm voz na família, levando em conta o impacto que essa morte teve dentro do sistema familiar.

É importante que um psicólogo atue na família da criança, para que assimile tudo isso e junto com seu paciente possa nomear esses sentimentos e emoções na vida das pessoas que ficaram com essa perda, dando uma possibilidade de transformação do significado da relação com a pessoa perdida. Portanto, o trabalho efetuado pelos psicólogos nesse período pode ser de extrema importância, juntamente com o uso de tecnologias para entrar em contato e fazer atendimentos *on-line*, possibilitando assim um tempo para conversar e ter ali um momento de acolhimento e escuta qualificada, em que era possível aliviar um pouco a dor do abandono, da morte e de um mundo que não existia mais. O poeta se dá conta que toda essa beleza da natureza vai acabar, isso é transitoriedade, ou seja, é a percepção de que as coisas podem não existir mais e que as coisas são passageiras; hoje o jardim está florescendo e amanhã vai estar murcho, hoje sou um jovem, amanhã serei um idoso, essa percepção nos remete de

imediatamente ao desamparo para a percepção de finitude, como vivido na pandemia, em que o sujeito se dá conta de si sozinho.

REFERÊNCIAS

1. Freud S., Souza PC. Introdução ao narcisismo: ensaios de metapsicologia e outros textos. São Paulo: Companhia Das Letras; 2021.
2. Crepaldi MA, Schmidt B, Silva, Dill S, Gabarra, Letícia Macedo. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Estudos de Psicologia (Campinas) [Internet]. 2020;37. Available from: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200090>
3. Alves TM, Neto L. Formação de indicadores para a psicopatologia do Luto. 2014.
4. Cabral SA, Levandowski DC. Resiliência e psicanálise: aspectos teóricos e possibilidades de investigação. Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental [Internet]. 2013;16. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1415-47142013000100004>
5. Kovács MJ. Educação para a morte - Quebrando paradigmas. Sinopsys Editora; 2021.
6. Guimarães VC, Celes LAM. O psíquico e o social numa perspectiva metapsicológica: o conceito de identificação em Freud. Psicologia: Teoria e Pesquisa [Internet]. 2007 Sep 1 [cited 2022 Dec 16];23:341–6. Available from: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/rqpsCXPDYxjNcKR9pxpnNvD/abstract/?lang=pt>
7. Green A. O trabalho do negativo. Artmed; 2010.
8. Wanderley K da S. Psicodiagnóstico: compreensão dos aspectos psíquicos da dor em portadores de hérnia de disco [tese]. São Paulo: Instituto de Psicologia. 2003;
9. Tavares LAT, Hashimoto F. A pesquisa teórica em psicanálise: das suas condições e possibilidades. Gerais : Revista Interinstitucional de Psicologia [Internet]. 2013 Jul 1 [cited 2023 Feb 17];6(2):166–78. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202013000200002&lng=pt
10. Souza CP de, Souza AM de. Rituais Fúnebres no Processo do Luto: Significados e Funções. Psicologia: Teoria e Pesquisa [Internet]. 2019;35. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722019000100509
11. Mezan R. Pesquisa em psicanálise: algumas reflexões. Jornal de Psicanálise [Internet]. 2006 Jun;39(70). Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-58352006000100015&lng=pt&tlng=pt.
12. Rosa MD, Domingues E. O método na pesquisa psicanalítica de fenômenos sociais e políticos: a utilização da entrevista e da observação. Psicologia & Sociedade [Internet]. 2010;22. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0102-71822010000100021>
13. Baratto G. A Descoberta do Inconsciente e o Percurso Histórico de sua Elaboração. Psicologia Ciência e Profissão [Internet]. 2009 [cited 2023 Feb 17];29(1):74–87. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=282021771007>
14. Fróes H, Viana T de C. As noções de inconsciente derivadas da teoria da defesa: primeiras elaborações freudianas. Tempo psicanalítico [Internet]. 2013 Dec 1 [cited 2023 Feb 17];45(2):267–85. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-48382013000200003&lng=pt
15. Savi BS. Totem e tabu: dois sistemas simbólicos arcaicos num ponto de vista contemporâneo do

capitalismo. Estudos de Psicanálise [Internet]. 2021 Jun 1 [cited 2023 Feb 17];(55):57–77. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-34372021000100007&lng=pt&nrm=iso

16. Bouteiller B le, Mello C de B e. Luto e melancolia: variações com o texto de Freud. Reverso [Internet]. 2017 Jun 1 [cited 2023 Feb 17];39(73):35–44. Available from: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-73952017000100004&lng=pt&tlng=pt

17. Mendlowicz E. O luto e seus destinos. Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica [Internet]. 2000 Dec [cited 2022 Apr 7];3(2):87–96. Available from: <https://doi.org/10.1590/S1516-14982000000200005>

18. Helenice OR. O Ideal. Vetor Editora; 2012.

CONTATO:

Rosely Bolgenhagen: roselybolg@gmail.com