



SEPARAÇÃO CONJUGAL: COMPREENDENDO VIVÊNCIAS DE APEGO, PERDAS E LUTO EM MULHERES APÓS O TÉRMINO

Francinaira de Melo Paixão¹
Luana Comito Muner²

Resumo: A separação conjugal é o rompimento do vínculo afetivo de um casal, geralmente marcado por brigas, acusações e desvalorização do parceiro. A instabilidade, insegurança e a sensação de estar perdido, surgem com toda força após a separação. No início, as providências burocráticas da ruptura desse vínculo afetivo mantêm as mulheres ocupadas, tempos depois, emerge a confusão e as dificuldades de reorganizar-se. Sentimentos de angústia, desesperança e abandono, raiva, tristeza e luto acabam desencadeando ansiedade seguida de depressão. Em função disso, este artigo objetivou investigar o processo de luto vivenciado por mulheres em decorrência do término de suas relações conjugais. Para o alcance do objetivo deste trabalho foi realizada uma pesquisa do tipo bibliográfica básica, com uma busca aprofundada acerca do tema. As mulheres apontam para a dificuldade na elaboração da perda, e atribuem alguns fatores motivadores desse término como a infidelidade masculina, diferença de interesses e até mesmo a classe social. Analisando o doloroso processo de reconstrução da identidade individual, constata-se que a separação é uma oportunidade de transformação dessas mulheres modificando sua realidade, se redescobrir, se tornando mais soberana e independente em relação a futuras relações. Diante do exposto, foram sugeridos auxílio através de algumas abordagens da Psicologia, pois acredita-se na importante contribuição do auxílio terapêutico no que se refere ao manejo do luto.

Palavras-chave: separação conjugal, apego, perdas, luto.

Abstract: The marital separation is the breaking of the affective bond of a couple, usually marked by fights, accusations and devaluation of the partner. The instability, insecurity and the feeling of being lost, appear with all force after the separation. In the beginning, the bureaucratic measures to break this affective bond keep women occupied, and later, confusion and difficulties to reorganize emerge. Feelings of anguish, hopelessness and abandonment, anger, sadness and grief end up triggering anxiety followed by depression. As a result, this article aimed to investigate the grieving process experienced by women as a result of the end of their marital relationships. In order to achieve the objective of this work, a basic bibliographic research was carried out, with a thorough search on the theme. Women point to the difficulty in elaborating the loss, and attribute some motivating factors for this end, such as male infidelity, difference of interests and even social class. Analyzing the painful process of reconstructing individual identity, it appears that separation is an opportunity for the transformation of these women, changing their reality, rediscovering themselves, becoming more sovereign and independent in relation to future relationships. In view of the above, assistance was suggested through some approaches in Psychology, as it is believed in the important contribution of therapeutic assistance with regard to the management of grief.

Keywords: marital separation, attachment, losses, mourning.

¹ Graduada em Psicologia pela Faculdade Cathedral de Ensino Superior (Boa Vista-RR). e-mail: melonaira@hotmail.com

² Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Cathedral de Ensino Superior (Boa Vista-RR), Doutoranda em Distúrbios do Desenvolvimento na Universidade Presbiteriana Mackenzie (São Paulo-SP), Graduada e Mestre em Psicologia pela Universidade São Francisco (Itatiba-SP). e-mail: luanamuner@gmail.com





1 INTRODUÇÃO

Este artigo trata do luto feminino decorrente da separação conjugal, com foco na mulher com dificuldade em aceitar o término do casamento. Uma vez detectada as dificuldades vivenciadas na separação conjugal, levantou-se o seguinte questionamento: Como características do estado emocional da mulher, no momento da separação, prejudicam a superação do luto? Para fazer reflexões sobre essa dolorosa situação, buscou-se verificar como o processo de apego, perdas e luto interferem na superação do término do vínculo afetivo, bem como apresentar as possibilidades terapêuticas dentro da Psicologia para o atendimento a essas mulheres.

Nos últimos anos o número de divórcios aumentou em muitos países, como é o caso do Brasil. O que gera consequências psicossociais para todos os envolvidos no processo, homem e mulher, filhos e até em outros familiares próximos. Desta forma, este trabalho justifica-se em compreender melhor o processo de luto vivenciado pelas mulheres, propiciando reflexões sobre o quanto é penoso a dor da ruptura do laço afetivo, logo, que a mulher acredita e investe no casamento e na família.

Para investigar tais circunstâncias, foi realizado um levantamento bibliográfico com autores que tratam sobre as etapas do apego, da perda e o luto na vida humana, bem como a separação conjugal. Com o intuito, também, de apontar quais possibilidades de tratamentos terapêuticos nas abordagens da Psicanálise e a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC), Gestalt e Psicologia Positiva podem auxiliar as melhorias na saúde mental e a qualidade de vida dessas mulheres e assim, contribuir com a superação desse vínculo rompido e a retomada de suas vidas.

O processo de separação conjugal pode ser lento e doloroso, podendo ser marcado por sentimentos de solidão. A mulher sai do papel de identidade conjugal para o papel de identidade individual. Momento que pode ser assimilado por sentimentos de infelicidade, solidão e profunda tristeza. O término do casamento contempla a elaboração de algumas perdas: conjugalidade, sonhos desfeitos, bens materiais, família idealizada, a tristeza pelo o que poderia ter sido, mas não foi, fantasias inconscientes entre outros. Algumas mulheres sentem culpa, frustração e sentimentos como ódio e tristeza. Pensando só em coisas ruins do parceiro como forma de neutralizar um pouco a dor da perda, do lamento pela separação.





Quando a mulher passa pelo processo de separação e nos casos em que ela tem uma vida profissional que a ocupe em grande parte do seu tempo, uma rede de amigos que não foi afetada pela separação (logo, que os amigos grande parte é do casal), ela pode resgatar a autoestima, participando de eventos do trabalho e com os amigos em vários momentos de descontração, assimilando melhor esse rompimento, adquirindo aprendizado e aos poucos se reorganizando, concluindo o processo do luto, e o contentamento pela liberdade readquirida. Para alguns autores, existem tempos diferentes da superação do luto, vai depender de como cada mulher vivencia esse evento estressor e dos recursos que utiliza no processo de reconstrução de sua identidade individual.

2 PERCURSO METODOLÓGICO

Para cumprir com os objetivos deste trabalho, realizou-se uma pesquisa bibliográfica básica. Inicialmente, para compor o Referencial Teórico foi realizada uma ampla pesquisa em títulos de referência na Biblioteca da Faculdade Cathedral, acerca do tema. Após a delimitação do estudo, uma busca aprofundada foi realizada acerca do tema. O objeto de pesquisa deste estudo foi composto por artigos científicos que foram publicados na base de dados como PePSIC, SciELO e BDTD. As palavras-chave desta pesquisa: separação conjugal, apego, perdas e luto, serviram como critério de inclusão para os artigos pesquisados. Os demais artigos encontrados, que não se referiam à temática foram descartadas da seleção do estudo.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O papel do apego da vida do ser humano

Segundo Ainsworth (1984 apud BEE; MITCHELL, 1986), a ligação afetiva pode ser definida “um elo emocional entre duas pessoas”, pessoas que buscam contato com outra figura específica, que pode ser outra pessoa, um objeto ou um animal, por exemplo. Nossas primeiras interações sociais são fundamentais para a definição dos vários tipos de vínculos ao longo de nossas vidas. O apego é tido como normal e saudável, pois contribui para o desenvolvimento da personalidade do indivíduo como base para os futuros relacionamentos.

Em relação ao apego Bowlby (1990) refere-se a ele como um comportamento instintivo decorrente da busca constante de proteção e segurança. Apegar-se pode ser definido como o ato de prender-se, aderir-se a algo ou alguém, com comportamento que inclui chorar,





fazer contato visual e sorrir. Ainda segundo Bowlby (1990), o apego não pode ser considerado dependência e sim se constrói com segurança, confiança e amor. O apego faz-se necessário, pois assegura a continuidade da espécie humana. Nascemos fazendo parte de uma família, sendo assim precisamos de apego para sobreviver.

Bowlby (1950) em sua Teoria do Apego, cita que as crianças vivem um processo de apego da mãe nas fases iniciais ao seu desenvolvimento, pois precisam de alguém que as oriente de como vestir-se, calçar, dar banho, para dar o alimento, o apego seguro, vivido na infância, influenciam na vida do indivíduo ao longo de sua trajetória. Acumulam-se evidências de que seres humanos de todas as idades são mais felizes e mais capazes de desenvolver melhor seus talentos quando estão seguros, de que, por trás deles, existem uma ou mais pessoas que virão em sua ajuda caso surjam dificuldades. (BOWLBY, 1997)

Com o passar do tempo é natural que essa dependência diminua, passam a interagir com outras pessoas, fazer amizades, frequentar a escola. Isso é importante para que o processo de desapego seja praticado e elas passem a ter vida própria, nem por isso o laço afetivo será rompido, é um tipo de apego saudável. Desapegar lentamente é importante para que sofrimentos maiores sejam evitados, por exemplo, quando houver a perda ou a separação do objeto de amor. O desapego com amor possibilita a aceitação da perda. (BOWLBY, 1950).

De acordo com Canavarro (1999) o comportamento de apego é ativado quando a atuação normal de uma mãe é dar segurança e proteção ao recém-nascido e o dele é de sempre querer manter-se perto da mãe. Segundo Mary Ainsworth (1963 apud CANAVARRO, 1999), a mãe com base em experiências anteriores com outros filhos ou crianças já possuem um modelo próprio de proteção em relação aos seus filhos e que mulheres que já tem um padrão de relacionamento com os filhos mesmo antes deles nascerem conseguem no futuro continuar se relacionando com eles mesmo em situações difíceis.

Bowlby (1990) aponta que as relações de vínculo afetivo e apego nos adultos ocorrem de acordo com o padrão de apego formado na infância, em como a pessoa foi se formando e fazendo vínculos, vão influenciar no desenvolvimento de sua personalidade. Essas relações podem influenciar no processo da separação conjugal, levando a rejeição, ao distanciamento e a perda e de possíveis dificuldades de superação. Portanto, os padrões reais como segurança, conforto e confiança de interação familiar em que a atenção e o amor são tidos





como elos saudáveis, é que determinarão a qualidade para o enfrentamento e a superação das perdas ao longo da vida.

Bowlby (1950) a imagem interna construída durante as primeiras relações na infância é o que vai constituir a base de todos os relacionamentos íntimos e futuros. Diante desse contexto, algumas mulheres com padrões de apego disfuncionais apresentam ansiedade e insegurança, e veem no parceiro uma base segura para explorar o desconhecido e um refúgio nos momentos de estresse e medo, passando a apresentar uma dependência como valor de sobrevivência.

2.2 Perda

A perda é inerente a condição humana. Desde a infância o ser humano depara-se com essa questão, que se apresenta de várias formas ao longo da vida, não só no sentido físico como: ausência momentânea da mãe ou do cuidador, morte de entes queridos e saída dos filhos de casa. O término de uma relação amorosa é mais uma forma que o ser humano é passível de passar e, como acontece nas outras situações de perda, passa por um luto que precisa ser elaborado, (WORDEN, 2013).

Segundo Bowlby (1990), o sofrimento é uma reação universal à perda de uma figura de vínculo. Quando o indivíduo vivencia a perda, entra em um processo de luto. Nesse momento pode apresentar: desorientação, choque, medo de enlouquecer. A dor e a perda são experiências que pouco discutidas, e por muitas vezes, reprimidas, por achar que há algo errado nesses sentimentos que são perfeitamente naturais. A sensação de injustiça pelo abandono desencadeia uma demonstração de raiva, pelo sentimento de desamparo.

A perda de uma pessoa amada é uma das experiências mais intensamente dolorosas que o ser humano pode sofrer. (BOWLBY, 1985-2004, p.4). Elizabeth Kubler-Ross (2005) referência em estágios de reação a perda em pessoas com câncer, propôs cinco estágios como mecanismo de defesa temporária para amenizar o impacto da notícia de pacientes por morte devido o câncer; porém esses mesmos estágios são utilizados em diferentes contextos, como no artigo dificuldades na elaboração do luto por mulheres em virtude da separação conjugal, que são: negação e o isolamento, a raiva, a barganha, a depressão e o isolamento.

No início a negação e o isolamento servem como um mecanismo de defesa temporário, recusa em enfrentar a realidade. Ocorre em quem é informada de forma abrupta a





respeito da morte. O segundo estágio é externalização da revolta que está sentindo, a raiva, muitas vezes tornando-se agressiva. Há também a procura por culpados e questionamentos. Aparecem os porquês, onde errei, como não percebi que minha relação estava chegando ao fim, etc. O terceiro estágio é tido como acordos para negociar ou adiar as dores da perda segundo as crenças das pessoas próximas que podem auxiliar e ajudar nesse processo e que poderiam de intervir, promessas direcionadas a Deus pedindo ajuda com orações e aos profissionais de saúde que acompanham, como forma de reação e retomarem suas vidas. (KUBLER-ROSS, 2005).

A depressão é o quarto estágio, sendo dividida entre reativa que é quando envolve outras perdas como um emprego ou um importante papel no âmbito familiar; já a preparatória é quando a aceitação está mais próxima, é um momento em que ela fica reflexiva pensando na vida. O último estágio é o da aceitação, momento em que conseguem falar de forma menos dolorosa sobre seus sentimentos, frustrações e dificuldades que a assustam. Vale ressaltar que quando mais o sentimento de negação, mais difícil passar por essas fases. A iniciativa do rompimento conjugal é uma fase importante nesse processo de aceitação, geralmente quem dispara a iniciativa de querer a separação sofre um estresse maior antes do rompimento do laço conjugal. A ansiedade provocada por essa decisão, prepara mentalmente o conjugue que deu início ao processo para a ruptura do laço e este tem a sensação de controle sobre a situação (KUBLER-ROSS, 2005).

Além desses sintomas, Parkes (1998) relata que muitos outros são discutidos, pois “muitas doenças físicas e mentais têm sido atribuídas à experiência da perda”. Nesse sentido a perda é um fator gerador de muito estresse, se não for elaborada de uma forma funcional pode causar muitas consequências para vida de uma pessoa.

Em relação a perda de referenciais Wallerstein e Kelly (1998) apontam que a mulher que vive em função do casamento enfrenta dificuldade na hora da reconstrução da identidade, pois são mulheres que eram totalmente dependentes do marido, da renda dele, em que a adaptação ao divórcio nesses casos é muito complexo. Peck e Manocherian (1995) relatam que quando não há papéis definidos dentro da relação conjugal fica difícil o início dessa mulher recém separada no papel de solteira. Em contrapartida mencionam ainda que essas mulheres podem ter um crescimento pessoal que não foi possível no casamento, sensação de bem estar por se sentirem independentes pela primeira vez.





Ramos (2003) constata que as expectativas colocadas no casamento grande parte delas gera descontentamento, à medida que o casal não consegue dar conta dessas faltas que fazem parte do indivíduo. Costa (2006), afirma que a expectativa psiquiátrica e psicanalítica assegura que a maior dificuldade do indivíduo, desde o nascimento à sua morte, é lidar com a separação e a perda, sendo o divórcio representante de muitas perdas. Porchat (1992) cita que muito difícil se sair de uma separação conjugal sem nenhum trauma. Por mais que exista um entrelaçamento de sentimento de alívio e angústia. Mesmo que a pessoa separada sinta indiferença e frieza e experimenta a sensação de estar liberta de uma situação de opressão. Esse estado de separação conjugal independente de quem deixa ou de quem é deixado é uma situação delicada e dolorosa.

2.3 Luto

O luto é um processo doloroso, porém normal, pelo qual o indivíduo precisa passar para recomeçar uma nova vida, a pessoa enlutada perde o interesse pelo mundo externo, onde o humor latente é o do sofrimento, em volta as lembranças do objeto perdido e se achar incapaz de se envolver emocionalmente com alguém novamente, Nasio (1997) afirma ainda que o luto é o comportamento da perda do objeto amado. Afirma ainda que o luto é um processo de desamor e se constitui num processo, lento, detalhado e doloroso. Pode durar dias, meses e até ao longo da vida. Cada um vive de forma individual o qual fica inapropriado estipular um prazo de término, o que se espera é que aos poucos o enlutado vá aprendendo a conviver com sua perda.

Oliveira e Lopes (2008) apontam que o luto tem várias reações diante de uma perda, não deve ser desprezado e sim acompanhado, para preservar a saúde emocional. Para Parkes (1998) o luto não é um conjunto de sintomas que tem início após uma perda e, depois gradualmente se desvanece, envolve uma sucessão de quadros clínicos do enlutado que se fundem. Afirma ainda que o luto “não é um tipo comum de estresse na vida da maioria das pessoas” (p.23), e segue dizendo que “as perdas são comuns em nossas vidas (...). Mas que o luto não é usado para reação à perda de um guarda-chuva velho. É geralmente reservado para a perda de uma pessoa, em especial, uma pessoa amada” (p. 24).

A dor do luto é tanto parte da vida quanto da alegria de viver, é, talvez, uma consequência que indivíduo tem pelo amor e pelo compromisso. Ignorar esse fato ou fingir que não é bem assim é cegar-se emocionalmente, de maneira a ficar despreparado para as perdas





que irão inevitavelmente ocorrer em nossa vida, e para ajudar os outros a enfrentar suas próprias perdas. (PARKES, 1998)

Freud (1917-2006) aponta que a pessoa enlutada perde o interesse pelo mundo, perde o humor, tendo uma fixação apenas no objeto que se perdeu, se achando incapaz de fazer novos investimentos emocionais e que precisa se esforçar para elaborar esse luto, se desprendendo de lembranças, fantasias e esperanças pelo objeto perdido. Esse processo do luto pela perda do objeto amado entende como natural, e por mais que se torne patológico não considera como doença. Para Freud (1917-2006) o luto normal a perda é consciente e o luto patológico está relacionado à perda inconsciente. Melanie Klein (1940) pós-freudiana enfatiza que o luto patológico é uma interminável ligação com o objeto perdido, um abafamento dos sentimentos.

Para Bowlby (1990) é um conjunto de sentimentos antagônicos como: o desejo pela busca da figura perdida e do sentimento de culpa com grau elevado de desorientação relacionada a perda. Bowlby ainda observou 4 fases no luto: entorpecimento, o anseio, a desorganização e o desespero e a reorganização.

O entorpecimento diz respeito quando as pessoas recebem a notícia da perda e passam por uma fase de choque e negação da realidade, ficando agitada por horas, dias ou semanas seguindo para a próxima fase que é o anseio, fase marcada pelo desejo de recuperar o ente querido e trazê-lo de volta, há inquietação, insônias, falta de apetite ou compulsão alimentar. Logo, culpa e ansiedade são manifestados durante o momento de compreender de fato a situação; a terceira fase que relata o desespero e desorganização: É a fase onde a pessoa enlutada passa pelo sentimento de raiva, tristeza e revolta, pois se sente abandonada pela pessoa que partiu e incapaz de seguir com a vida sem ele. (BOWLBY, 1990)

A última fase citada é a reorganização, na qual depois da pessoa passar por esse turbilhão de emoções é que vai conseguir se restabelecer, embora fragilizada devido a saudade e se adaptando a nova rotina, poderá tomar suas atividades concluindo essa última fase do luto. O luto é um processo inevitável da elaboração da perda, a pessoa enlutada passa por mudanças que interferem no seu emocional, (BOWLBY, 1990).

Dando continuidade, após abordagens dos estágios da perda citados por Kubler-Ross (2005) e as fases do luto por Bowlby (1990), nota-se que as reações geradas são respostas





que um indivíduo apresenta a um evento estressor. Assim, a ruptura repentina do parceiro pode ser considerada um evento ameaçador a integridade física, psicológica e social de uma pessoa. A busca por configurar a própria identidade, desafiar-se, romper barreiras, se restabelecer após o luto desse relacionamento é normal, é entender essa emoção sem julgamentos.

Segundo Caruso (1989) separação conjugal é uma vivência psíquica de morte, pois os ex-parceiros morrem na consciência um do outro. O autor afirma ainda que, a separação amorosa é a presença da morte na vida, há uma sentença de morte recíproca: um morre para o outro. Pereira (2003) comenta que a separação conjugal é um dos momentos de transição mais sofridos e traumáticos do ciclo da vida. Quando o ser humano experimenta a separação conjugal, o indivíduo fica suscetível a diversas expressões físicas e emocionais que fazem parte do processo do luto. Diante dessa situação, o luto é uma manifestação de estresse emocional considerada normal.

Maldonado (1995) relata que a dor de uma separação também pode ser vivenciada através de sintomas físicos como: dor no peito, falta de ar e sensação de peso. Essas reações emocionais, comportamentais, físicas e sociais dependem do tipo de vínculo construído que segundo Parkes (1998), numa experiência de separação conjugal, espera-se que a pessoa que partiu seja interiorizada, passando a integrar recordações mentais do enlutado; entretanto nem sempre é assim, pois muitas vezes é um processo penoso para a pessoa por lhe faltar base segura e estratégias defensivas. O autor menciona ainda que, é somente quando o luto é muito prolongado por vários anos causando danos às funções da vida normal é que pode ser considerado um processo patológico, onde aqui propomos encaminhamento para um profissional da saúde mental para tratamento e possível acompanhamento através de terapias com a abordagem que mais se identificar.

Existem situações em que a mulher não consegue superar o processo de separação conjugal, algumas vezes não conseguindo elaborar o luto da separação, da perda, da ausência, sentindo culpa e profunda tristeza. Rassial (2003), parte do princípio de que tudo de bom está no outro e que se tem algum pequeno defeito isso é passível de mudança. No confronto do bom com o ruim, algumas mulheres renunciam a possibilidade de que o outro seja totalmente bom, constatando que os aspectos bons e ruins são indissociáveis. Como consequência ocorre depressão e movimentos que oscilam entre regressão e imposição, forçando o parceiro a atender as fantasias idealizadas por elas no início da relação, assim também vislumbra-se recomendação





de tratamento terapêutico que através de acompanhamento possa fazer reconhecer que essas expectativas foram criadas por elas e que foram projetadas no parceiro, não visualizando de fato como ele é, ficando mais fácil a aceitação e a convivência.

Essa vivência por algumas mulheres de sentimentos como a mágoa e solidão segundo Féres-Carneiro (2003) não deixa de ser uma situação extremamente dolorosa, pois a infidelidade masculina é apontada como uma das causas da separação e talvez por questões culturais a traição masculina é mais tolerada culturalmente do que a feminina, só enfatiza a dor nessas mulheres que traídas desejam a separação em seus relacionamentos. Em contrapartida, a medida em que as mulheres conquistaram nas últimas décadas mais espaços no mercado de trabalho, elas também se expuseram mais a traírem seus cônjuges, ao mesmo tempo em que se tornaram mais exigentes amorosamente.

Bowlby (1990) enfatiza que a imagem interna construída pelo indivíduo é fundamental para futuros relacionamentos e essa imagem de si mesma que a mulher constrói ao longo da vida depende de como ela foi cuidada na infância, vai ser a base para que ela acredite em si, tornando-se independente e exploradora da sua própria liberdade. A forma de lidar com o equilíbrio psíquico é restabelecido através dos estágios do processo de luto de Kubler-Ross (2005) negação e o isolamento, a raiva, a barganha, a depressão e por último a aceitação onde a perda é restaurada. O trabalho do luto inclui etapas valiosas como a compreensão, aceitação e enfrentamento da história da perda, o trabalho do apego pelo objeto perdido, a retomada da vida emocional trazendo aprendizado e maturidade para envolvimento num novo relacionamento.

Kaslow e Schwartz (1995), afirmam que algumas mulheres conseguem superar essa fase aguda da dor, que segue após a ruptura do vínculo, entre um e quatro anos. Wallerstein e Kelly (1998) apontam que dezoito meses após a separação as mulheres já conseguem retomar as atividades normais do cotidiano, como ir ao supermercado, a igreja, cuidar das atividades da casa, frequentar eventos sociais, entre outros, melhorando a segurança e autoestima. Já Féres-Carneiro (2003), relata que é impossível prever o tempo de duração do período do luto, pois a elaboração do luto pela separação pode ser maior do que o luto por morte. Parkes (1998), ressalta que quando o luto é muito prolongado causando danos psíquicos, físicos e emocionais à vida da pessoa, pode ser considerado patológico. Nesse momento é importante ir em busca de ajuda profissional.





A forma de lidar com o luto decorrente de uma separação conjugal varia muito, podendo ir de uma rápida superação ou não, assim, quando a dor da perda se estende por muito tempo, é classificado como “luto patológico” e se caracteriza por uma melancolia duradoura, acompanhada em geral de profunda tristeza, problemas de saúde, distúrbios psíquicos e diminuição dos contatos sociais, o que exige processos de readaptação, com a ajuda de profissionais habilitados (KUBLER-ROSS, 2005).

Algumas mulheres conseguem se refazer, saem fortalecidas desse processo de perda e de dor, descobrindo novos caminhos e oportunidades. Acabam descobrindo que a separação tem um caráter transformador, na medida em que se sentem maduras e confiantes prontas para reconstrução de suas identidades. É como se fosse um convite da vida para um novo começo cheio de restauração como, amor próprio e auto estima com novos caminhos a serem trilhados (MALDONADO, 2000).

2.4 Possibilidades terapêuticas com mulheres enlutadas pela separação conjugal

A maioria das mulheres que vivenciam o luto pela separação conjugal passam por situações de estresse, eventualmente lutando contra aceitação da nova realidade, evitando falar no assunto e também só tendo conhecimento do que aconteceu sem pronunciar nenhuma análise, apenas tocando a vida como se seguisse em choque (YOUNG, 2008). A negação e entorpecimento não deixam de ser uma resposta desadaptativa a essas mulheres enlutadas. Assim a enlutada precisa de ajuda para uma readaptação da nova vida e restauração de seu funcionamento e que as terapias auxiliam ajuda na resolução de conflitos existentes à separação (KUBLER-ROSS, 2005).

Parkes (1998) afirma que muitas doenças físicas e mentais são atribuídas a dor da perda, ocasionando a procura por ajuda pelos enlutados. O compromisso da terapia é com a promoção da saúde emocional. A elaboração do luto constitui num trabalho lento e minucioso. A psicanálise aponta que a melhor forma de enfrentar a perda de um parceiro é enaltecendo o lado bom da vida, como também evitar julgamentos e atitudes ou qualquer coisa que possa impedir a alegria, a criatividade, a iniciativa que mostre que a vida desse enlutado é valiosa. Dessa forma a Psicanálise tem importante papel no acolhimento e na escuta dessa mulher enlutada, através do desapego de cada lembrança, cada imagem, onde todo o desejo, o sentimento pelo ex-parceiro são transferidos para o eu, em forma de amor-próprio, valorização, narcisismo.





Bolwby (1950) aponta a Psicanálise como um elo a contribuir na atenuação do medo e da insegurança causada pela separação. Através da teoria do apego, da experiência infantil, do vínculo primário da experiência mãe e filho, da relação calorosa e amorosa com sentimento de segurança e conforto com essa cuidadora irá definir ao longo da vida se esse enlutado tornará um adulto confiante e determinado, onde estes comportamentos desconfortantes são extintos. Esses cuidados são vitais para a saúde mental do enlutado. Em contrapartida, na infância se houve rejeição, separação da mãe, ele se tornará um adulto resistente em aceitar decisões, com angústias causando sofrimentos, apresentando um comportamento agressivo. Para Worden (1998) pode-se constar grandes vantagens na psicoterapia de luto como: alívio ou diminuição dos sintomas, ao longo da psicoterapia a visão e opinião da situação é alterada, adaptação a situação atual, resgate da autoestima, entre outras. A retirada de toda libido no outro é redirecionada para o enlutado de forma narcisista.

Para a Terapia Cognitiva Comportamental, o objetivo de ajudar um enlutado é avaliar quais são suas preocupações e angústias priorizá-las para só então abordá-las, enfatiza-se várias estratégias e técnicas terapêuticas como forma de mecanismo ou comportamentos que podem ser apreendidos ou modificados. Segundo Nezu e Nezu (1999) estratégias ou técnicas para o tratamento do luto não são realizadas em uma ordem específica e é abordada de forma de acordo com a evolução de cada paciente, através de mecanismo que podem ser apreendidos ou modificados gerando um resultado esperado.

A resolução de problemas é uma estratégia de enfrentamento usada para avaliar como e o que o enlutado está priorizando, enaltecendo o que está funcionando e minimizando a problemática deles. É importante que esse enlutado consiga identificar as distorções cognitivas que dificultam a busca de alternativas saudáveis, Nezu e Nezu (1999). Também como estratégia terapêutica o treino de habilidades sociais pode ser um grande aliado como conhecimento de novas habilidades cognitivas, verbais e para que o enlutado perceba melhor e de forma positiva o ambiente (CABALLO, 2003). Por restarem deprimidos os enlutados avaliam a situação em que se encontra de forma negativa e errada o grau de dificuldade, assim o terapeuta sugere que seja listado uma relação de situações em que o paciente apresenta dificuldades para resolver, avalia-se como é o comportamento do paciente, e juntos terapeuta e paciente ensaiam um resultado apropriado.





A psicoeducação também pode auxiliar nesse reprocesso para proporcionar a compreensão da perda sofrida, Beck (1997) aponta o registro dos pensamentos disfuncionais (RPD) como uns instrumentos valiosos para identificar quais pensamentos passaram pela mente do enlutado quando discorre acerca da situação, proporcionando formas de manejo e enfrentamento mais funcionais. O registro de pensamentos disfuncionais (RPD) também é bastante utilizado como forma de identificar quais pensamentos disfuncionais passaram pela mente do paciente diante de uma determinada situação, podendo em seguida utilizar outra técnica a flecha descendente para identificar as crenças centrais que evocaram tais emoções e comportamentos ao paciente.

Na Gestalt Terapia, o luto inicia com a perda de alguém significativo, algumas vezes antes da perda de fato acontecer, já vem ocorrendo o luto de forma antecipatória, até sua elaboração, onde o enlutado encontra uma forma de ajustar a essa perda e consegue visualizar novas formas de atuar no mundo. Segundo Yontef (1998), na Gestalt o enlutado valoriza o sentido da vida (através dos seus pensamentos e ações), aprende a analisar e avaliar a consciência acerca de si mesmo, de como está vivendo e de como se relaciona com as pessoas. Nessa abordagem cliente e terapeuta estão em constante diálogo, discutem suas perspectivas um ao outro, com o propósito de serem o mais transparente possível. O papel do terapeuta é de escuta respeitosa, acolhendo e investigando a experiência do cliente, permitindo a expressão livre de ideias e sentimentos.

Brown (1995) relata que durante a terapia ele tem uma visão do contexto atual de vida, bem como a capacidade de expressar-se e ser ouvido sem sofrer julgamentos, contribuindo para elaboração desse luto e adaptação à perda. Segundo Worden (1998), o enlutado para superar a dor da perda precisa completar 4 tarefas que são: aceitar a realidade da perda que a pessoa não irá voltar entrando em contato com a realidade o direciona para a aceitação, aceitar a realidade da perda, o cliente não entra em contato com seus sentimentos (a dor da perda), abolindo esses sentimentos, negando a dor presente, ajustar-se ao lar ou a um novo lar, saindo da condição de vítima e desamparo e finalmente reposicionar seus sentimentos e continuar a vida, estando aberta a construção de novas relações; se o cliente conseguir completar essas tarefas significa que o luto está terminado.

Fukumitsu (2004) acredita em algumas estratégias como auxílio no processo de luto e na aceitação da perda como: perceber-se, o cliente deve se conhecer, entrar em conexão com





seu interior; perceber o tempo necessário para elaboração do luto, sofrer isoladamente ou abandonar o luto precocemente, a vida continua; conscientizar-se que a vida significa também se arriscar, tentar o novo sem medo de julgamentos e compreender que a perda não é o fim que se sobrevive após isso, conseguindo ter controle da sua vida.

A Psicologia Positiva tem o objetivo de acrescentar recursos mais brandos, leves na forma de proceder com a perda e com o luto. Por se tratar de uma abordagem com emoções positivas, forças e virtudes humanas, ela não vem remover ou substituir o sofrimento, a fraqueza ou desajuste humano causado pela dor da separação conjugal (SELIGMAN; PARK; PERTERSON, 2005).

A abordagem positiva não foca só no reparo, na recuperação da força e das virtudes mais no cultivo no que há de melhor em cada indivíduo. Ela envolve trabalho, educação, introspecção, o amor e o crescimento pessoal de cada um (SELIGMAN, 2004). Através do bem estar subjetivo do indivíduo, o afeto positivo pode estar associado a sociabilidade, a maneira de se relacionar com outras pessoas, proporcionando uma interação natural e agradável, mostrando que pode haver novas relações levando a felicidade (SELIGMAN, 2004).

4 ANÁLISE E RESULTADOS

Conforme visto Caruso (1989) aponta a separação conjugal como morte psíquica de um indivíduo para o outro, a pessoa morre em vida, ou seja, na consciência do outro. É a morte lenta dos laços conjugais mantidos ao longo de uma vida. É querer esquecer aquilo que não foi possível manter. Uma vertente forte, considerando que quando existem elos entre o casal como filhos, sociedades, negócios, etc, é preciso manter uma relação por menor que seja, logo que alguns trâmites levam tempo para serem dissolvidos e no caso dos filhos eles são para sempre. Já Pereira (2003) comenta que não é fácil passar por uma separação conjugal, é traumática e dolorosa, onde a mulher algumas vezes passa por abalos físicos e emocionais, tendo dificuldades para elaborar esse luto decorrente da dor da perda do ser amado. Considera ainda o luto como estresse emocional considerado normal. Ambos os autores evidenciam a separação conjugal como uma das mais dolorosas experiências em que o ser humano pode passar.





Segundo Maldonado (1995) e Parkes (1998) algumas reações físicas também são sentidas como dor no peito, falta de ar, intensa sudorese, porém essas reações por vezes físicas, comportamentais e sociais dependem da intensidade da relação construída, onde a mulher busca ser amada, pois ela se anula para completa abdição ao ser amado, por isso torna-se maior sua exigência amorosa. A maneira como o enlutado absorve a situação é que vai dizer sobre a intensidade de seus sentimentos e emoções. As técnicas terapêuticas irão servir como instrumentos de identificação desses pensamentos disfuncionais.

Segundo Féres-Carneiro (2003) algumas mulheres ficam extremamente magoadas, pois uma separação não deixa de ser um evento estressor, nessa ótica concordo em relação a mágoa e a decepção quando se trata da infidelidade masculina, pois não deixa de ser doloroso quando você pensa que está em consonância com o parceiro e na verdade você está seguindo sozinha. Maldonado (2000) aponta que algumas mulheres barganham para que o conjugue permaneça na relação na esperança de retomada dos laços conjugais, porém a raiva, a revolta, a insatisfação mostram que é o desejo de uma só pessoa.

Bowlby (1990) acredita que tem um motivo mais científico para o enfrentamento da mulher numa separação conjugal que seria a imagem no seu interior construída por ela mesma do que é capaz construída em cima de sua história de vida do nascimento, da infância e da sua vida adulta, de suas experiências, do que lhe enfraquece e do que lhe fortalece, se teve experiências saudáveis ao longo de seu desenvolvimento lhe proporcionando segurança e uma pessoa equilibrada.

Parkes (1998) e Bowlby (1973/1980)) que algumas doenças emocionais e físicas são atribuídas à dor da separação. Esses autores acreditam que a terapia através da psicanálise para elaboração desse luto é um processo lento e sem prazo determinado, só que Parkes (1998) direciona que deve ser trabalhado nesse paciente é exaltando o lado bom da vida, do seu bem estar e até da sua saúde evitando uma depressão, sem julgamentos e qualquer coisa que impeça que essa pessoa veja como sua vida é valiosa com um futuro que pode ser diferente das experiências sem sucesso que ficaram no passado, isso só é possível se o terapeuta conseguir que o enlutado passe a enxergar tudo com otimismo e positividade. Já Bowlby (1973/1980) com base em sua teoria do apego que o enfrentamento desse luto dependerá do primeiro vínculo desde a infância, da experiência com a mãe ou cuidadora, se houve uma relação calorosa de apoio, proteção e segurança, para que essa pessoa tenha se tornado um adulto confiante e





determinado sabendo enfrentar etapas mesmo difíceis da vida, como eventos estressores no caso uma separação conjugal.

Considerando que a Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma importante abordagem no enfrentamento de pessoas enlutadas pelo processo de separação conjugal, e que os autores Nezu e Nezu (1999) ressaltam a relevância de o paciente identificar seus pensamentos disfuncionais para uma melhor estratégia e/ou técnica de manejo mais adequado para sucesso da terapia, concluímos que não existe técnica como regra, a partir do momento que se consegue identificar as preocupações que estão invadindo a psique do paciente, colocá-las em ordem de prioridade para enfim conseguir abordá-las é que será visto qual melhor técnica para uma abordagem mais próxima do resultado esperado. Nesse contexto a resolução de problemas é bastante utilizada na busca de recursos que auxiliem no enfrentamento do problema. Outros autores como Caballo (2003) já acredita que o treino das habilidades sociais faz com que o enlutado descubra novas habilidades cognitivas, identificando e passando a avaliar de forma assertiva o grau de dificuldade de um determinado problema.

Analisando algumas estratégias e técnicas percebo que a psicoeducação é muito usada e a vejo com olhar positivo, pois é quando o terapeuta mostra de forma clara para o paciente seu comportamento disfuncional que deve ser todo reformulado para que ele possa compreender e aceitar de maneira positiva a situação presente como Serra (2006) confirma que é a partir de como o paciente interpreta uma situação é que diz como ele vai se sentir e reagir, muitas vezes dependendo evento de forma dolorosa e prolongada.

Os autores More e Fine (1992) e Nasio (1997) descrevem o luto não sendo um sentimento e sim um processo doloroso e, apesar de todo desconforto causado, toda pessoa passa. A pessoa perde o entusiasmo pela vida, não vê mais motivos para sorrir e nenhum atrativo na vida, e não acha que seja mais possível se envolver com alguém num novo relacionamento. Não veem um prazo para o término do luto, ele pode durar meses, anos ou toda a vida. Cada pessoa tem sua forma de vivê-lo e conviver com essa perda. Cabe salientar que o luto é um processo inevitável da elaboração da perda ou fisicamente através da morte ou pela separação do parceiro conjugal. Já para Oliveira e Lopes (2008) o luto deve apenas ser acompanhado para preservar o emocional da pessoa, a pessoa deve repensar de como era sua vida antes do envolvimento com seu par, recuperando a auto estima no âmbito profissional através da competência de estar fazendo algo que a realize e ao mesmo tempo se sentindo útil.





Freud (1975) o luto pela perda do amado através da separação conjugal é mais profunda, define como um processo doloroso, onde a pessoa enlutada perde o interesse pela vida e que a libido que movimento o desejo perde a força causando grande sofrimento, causando desequilíbrio psíquico, este equilíbrio só é restaurado quando essa libido é direcionada para um novo objeto substituindo o antigo. O tempo para elaboração desse luto é de acordo com o tempo que a libido leva para se desligar do objeto causador de sofrimento e desequilíbrio, junto com a recuperação da autoestima e valorização do ego. O autor considera ainda a perda do objeto como normal, pois essa perda é consciente e quando é considerado patológico (perda inconsciente) ainda assim não deve ser visto como doença.

Melanie Klein (1940) pós freudiana relata que o indivíduo no processo da elaboração do luto passa por um processo maníaco depressivo, entrelaçando sempre o processo desde criança, do alimento, da relação com a mãe. A dor fica no inconsciente, deixando de acreditar no seu mundo interno, para a autora quando o equilíbrio interno é restaurado, há um recuo da amargura, a esperança ressurgente novamente e o amor volta a aparecer. Assim como Freud, Klein acredita que o luto não deve ser tratado como uma doença, e sim deve ser superado, para o resgate de uma psique saudável.

5 CONSIDERAÇÕES

Este artigo objetivou trazer uma reflexão enriquecida sobre o luto vivenciado por mulheres em decorrência do término de suas relações conjugais. Como forma de alcançar esse objetivo, foram realizadas leituras sobre o tema, abrangendo os sentimentos surgidos e sobre o processo de reconstrução da identidade individual dessas mulheres separadas. Observou-se no processo do luto particularidades como algo pessoal e individual, onde podem surgir vários sentimentos como: raiva, tristeza, atordoamento por um longo período, confirmando a hipótese de que existem características emocionais e psíquicas de mulheres que passam por uma separação conjugal que são difíceis de superar e refutando na maioria dos casos a reconciliação.

Através de algumas leituras, observa-se um sentimento de desesperança frente a novas relações, algumas mulheres se sentem incapazes de começar uma nova relação, apresentam dificuldades em elaborar essa perda, da dissolução do casamento em si, da quebra do vínculo que existia, pois significa a perda do sonho de casar e ser feliz para sempre. A ruptura





dessa relação conjugal é descontextualizar a conjugalidade, a quebra dos mesmos sonhos e projetos compartilhados pelo casal.

Romper o laço conjugal e em seguida reconstruir a identidade visual é um processo lento e doloroso vivenciado com dificuldade pelo enlutado. Frente a esse evento estressor da separação conjugal, conclui-se que também não deixa de ser um evento evocador de sofrimento e alterações fisiológicas, psicológicas e algumas vezes comportamentais, afetando na maioria das vezes as relações e o convívio social ao qual o enlutado está inserido. Na medida em que há recordação dos bons momentos, vivenciando a saudade daquilo que não foi possível manter, a culpa e a tristeza e a solidão afloram nesse enlutado por muito tempo.

A partir desse momento nota-se a importância de se recorrer ao auxílio de um profissional da saúde, no caso de um psicólogo, ressaltar a importância do acolhimento e da escuta do paciente enlutado. Portanto, algumas abordagens terapêuticas promovendo um atendimento com resultados satisfatórios, através da construção conjunta entre terapeuta e paciente de sintomas, sentimentos impeditivos que possam ser anulados como forma de alívio para esse evento estressor, através de técnicas e estratégias agindo de forma positiva nesses comportamentos disfuncionais que causam sofrimentos, incapacitando essas pessoas de reorganizarem suas vidas.

REFERÊNCIAS

- BECK, J. **Terapia Cognitiva: Teoria e Prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- BEE, H. L; MITCHELL, S. K. **A pessoa em desenvolvimento**. Trad. Jamir Martins. São Paulo: Harper e Row, 1986.
- BOWLBY, J. **Apego e perda: tristeza e depressão, vol 3**. São Paulo: Martins Fontes, 1950.
- BOWLBY, J. **Apego e perda: apego vol 1**. Ed. Trad. Álvaro Cabral. São Paulo: Martins Fontes, 1990 (Coleção Psicologia e Pedagogia). Trabalho original publicado em 1969.
- BOWLBY, J. **Formação e rompimento dos laços afetivos**, 3ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 1997. Trabalho original publicado em 1979.
- BOWLBY, J. **Separação: angústia e raiva, vol 2**. São Paulo: Martins Fontes, 1985-2004.
- BROWN, F. H. O impacto da morte e da doença grave sobre o ciclo de vida familiar. **As mudanças no ciclo de vida familiar – uma estrutura para terapia familiar**. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.



CABALLO, V.E. **Manual de avaliação e treinamento das habilidades sociais**. São Paulo: Santos, 2003.

CANAVARRO, J. M. P. **Ciência e Sociedade**. Coimbra: Quarteto Editora, 1999 .

CARUSO, I. **A separação dos amantes**. São Paulo: Diadorim Cortez, 1989.

COSTA, G. P. **Conflitos da vida real**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

FERES-CARNEIRO, Terezinha. Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. **Estud. psicol. (Natal)**, Natal, v. 8, n. 3, p. 367-374, dez. 2003.

FREUD, S. (1917/2006). Luto e Melancolia. In *Escritos sobre a Psicologia do Inconsciente* (Hans, L. A., trad., Vol. 2, p.99-122). Rio de Janeiro: Imago Ed.

FUKUMITSU, K. O. **Uma visão fenomenológica do luto. Um estudo sobre as perdas no desenvolvimento humano**. São Paulo: Editora Livro Pleno, 2004.

KASLOW, F. W. e SCHWARTZ, L. L. **As dinâmicas do divórcio: uma perspectiva do ciclo vital**. Campinas: Editorial Psy, 1995.

KLEIN, Melanie. **O luto e sua relação com os estados maníaco-depressivos**. In: Amor, culpa, reparação e outros trabalhos, obras completas de Melanie Klein, vol. 1, Rio de Janeiro: Imago, 1996, p. 387-415. (Trabalho original publicado em 1940).

KUBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer**. Trad. Paulo Menezes. São Paulo: Martins Fontes, 2005.

MALDONADO, M. T. **Casamento: Término e Reconstrução**. São Paulo: Saraiva, 1995.

NASIO, J. -D. **O livro da dor e do amor**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1997.

NEZU, A.M., e NEZU, C.M. **Treinamento em solução de problemas. Manual de técnicas de terapias comportamentais e modificação de comportamento**, p.471-493. São Paulo: Santos, 1999.

OLIVEIRA, João Batista Alves; LOPES, Ruth Gelehrter da Costa. **O processo de luto no idoso pela morte do cônjuge e filho**. *Psicologia em estudo*, Maringá, v.13, n. 2, p. 217-221, abr/jun.2008.

PARKES, C. M. **Luto: estudos sobre a perda na vida adulta**. Trad. Maria Helena Franco Bromberg. São Paulo: Summus, 1998.

PECK, J.S.; MANOCHERIAN, J. R. **O divórcio nas mudanças do ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar**. Porto Alegre: Artmed, 1995, p.291-320.

PEREIRA, V. S. **Direito de Família**. Atualização e anotações por Vicente de Faria Coelho. Rio de Janeiro, São Paulo: Livraria Freitas Bastos, 2003.



PORCHAT, I. **Pensando a dor da separação conjugal. Amor, casamento, separação: a falência de um mito.** São Paulo: Brasiliense, 1992, p. 103-126.

RAMOS, M. **Novas parcerias, novos conflitos.** São Paulo: Callis, 2003.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica: usando a nova psicologia positiva para realização permanente.** Rio de Janeiro: Objetiva, 2004.

SELIGMAN, M. E. P., STEEN, T. A., PARK, N e PERTERSON, C. **Progresso Psicológico Positivo,** 2005.

SERRA, A. M. Estudo da terapia cognitiva: Um novo conceito de psicoterapia. **Psicologia Brasil**, 4(31),19-26, 2006.

WALLERSTEIN, J. S. e KELLY, J. B. **Sobrevivendo à separação.** Porto Alegre: Artmed, 1998

WORDEN, J W. **Terapia do luto. Um manual para o profissional de saúde mental.** Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

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

YONTEF, G, M. **Processo, diálogo, awareness,** São Paulo: Summus, 1998

YOUNG, J, Klosko, J e WEISHAAR, M. **Terapia do esquema. Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras.** Porto Alegre: Artmed, 2008.

