

# CAMINHOS DO LUTO NAVEGANDO PELAS EMOÇÕES DA PERDA DO CÔNJUGE: uma análise junguiana<sup>1</sup>

## PATHS OF GRIEF NAVIGATING THE EMOTIONS OF SPOUSE LOSS: a Jungian analysis

Kamilly Victória Morais Costa<sup>2</sup>  
Públia Damaris Nunes da Silva Rodrigues<sup>3</sup>

Daniele Almeida Santos<sup>4</sup>

### RESUMO

O presente estudo busca contribuir para uma reflexão e compreensão acerca da vivência do luto após a perda de um cônjuge, a partir de uma revisão histórica sobre a morte e seus aspectos dentro da cultura do ocidente, e aprofundando na teoria do psiquiatra Carl Gustav Jung a fim de trazer reflexões dentro da psicologia analítica sobre a vivência, elaboração e individuação. Para além entender a contribuição da psicologia na exploração da perda e enfatizando a importância do processo terapêutico na vida daqueles que vivenciam este momento.

**Palavras-chave:** luto; velhice; emoções;individuação; Psicologia analítica.

### ABSTRACT

The present study seeks to contribute to reflection and understanding about the experience of grief after the loss of a spouse, based on a historical review of death and its aspects within Western culture, and delving deeper into the theory of psychiatrist Carl Gustav Jung the in order to bring reflections within analytical psychology on experience, elaboration and individuation. In addition to understanding the contribution of psychology in exploring loss and emphasizing the importance of the therapeutic process in the lives of those who experience this moment.

**Keywords:** grief; old age; emotions;individuation; Analytical psychology

---

1 Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Superior Mais - UniMais - Unidade Acadêmica de Inhumas - Go, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia, no segundo semestre de 2024.

2 Acadêmico(a) do 10º Período do curso de Psicologia Centro de Educação Superior Mais - UniMais - Unidade Acadêmica de Inhumas - Go e e estagiária do Estágio Supervisionado Específico II, com ênfase em Psicologia Clínica, na Abordagem Psicologia Analítica. E-mail: kamillycosta@aluno.facmais.edu.br.

3 Acadêmico(a) do 10º Período do curso de Psicologia Centro de Educação Superior Mais - UniMais - Unidade Acadêmica de Inhumas - Go e estagiária do Estágio Supervisionado Específico II, com ênfase em Psicologia Clínica, na Abordagem Psicologia Analítica. E-mail: publi@aluno.facmais.edu.br.

4 Professor(a)-Orientador(a). Especialista em Psicologia. Docente da Faculdade de Inhumas. E-mail: danielealmeida@facmais.edu.br.

# 1 INTRODUÇÃO

A experiência do luto é um fenômeno intrínseco à condição humana, marcado por um emaranhado de emoções, reflexões e transformações psicológicas. Quando esse luto é vivenciado pela perda do cônjuge, uma das relações mais íntimas e significativas da vida, as complexidades emocionais alcançam um patamar ainda mais profundo e desafiador. Este trabalho se propõe a explorar os caminhos do luto na perspectiva junguiana, reconhecendo-o como um processo de confronto e integração das múltiplas facetas do eu em meio à dor da perda.

A abordagem junguiana, fundamentada nos conceitos de inconsciente coletivo, arquétipos e individuação, oferece um arcabouço teórico robusto para compreendermos as dimensões simbólicas e espirituais que permeiam o luto. Ao explorar as profundezas da psique humana, a psicologia analítica de Carl Gustav Jung proporciona *insights* valiosos sobre como os indivíduos enfrentam e elaboram a morte do parceiro, navegando pelas águas turbulentas das emoções e da transformação interior. Neste contexto, este estudo busca mergulhar nas vivências, nas narrativas e nos processos psicológicos de pessoas que enfrentam o luto pela perda do cônjuge, à luz da psicologia junguiana. Ao fazê-lo, almejamos não apenas compreender os desafios e as adversidades desse percurso, mas também vislumbrar os potenciais de crescimento, de ressignificação e de renovação que podem emergir desse mergulho nas profundezas da alma.

Por meio de uma análise cuidadosa e sensível, pretendemos lançar luz sobre os diversos aspectos do luto conjugal, desde os estágios iniciais de choque e negação até as etapas posteriores de aceitação e reconstrução do significado da vida. Ao mesmo tempo, nosso enfoque junguiano nos conduzirá a explorar os símbolos, os mitos e os processos de individuação que se manifestam nesse período de transição e metamorfose psicológica.

A escolha deste tema para a realização do trabalho de conclusão de curso se deu em virtude do elevado número de casos observados na prática clínica e no contexto do cotidiano. As autoras identificaram uma demanda significativa relacionada ao luto pela perda do cônjuge, evidenciando a necessidade de aprofundamento e esclarecimento sobre o tema. A perda do parceiro conjugal é uma experiência devastadora que pode desencadear uma ampla gama de repercussões emocionais na vida do indivíduo enlutado.

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica abrangente, focada nas temáticas do luto sob a perspectiva junguiana, do processo de individuação e do envelhecimento. A pesquisa foi realizada em bases de dados acadêmicas, como Scielo, utilizando termos de busca específicos, como luto, velhice, emoções, individuação e Psicologia Analítica. Foram analisados artigos científicos, livros e dissertações relevantes, selecionados com base na sua pertinência e contribuição para o tema em questão. A partir da revisão bibliográfica, foram identificados e analisados criticamente os conceitos e temas recorrentes.

A pesquisa explorou as contribuições da Psicologia Analítica, particularmente da teoria junguiana, para a compreensão do processo de luto, considerando a vivência da perda do cônjuge. O presente trabalho, portanto, visa destacar a relevância do processo terapêutico no acompanhamento do luto pela perda de um cônjuge, enfatizando a importância de abordagens psicoterapêuticas adequadas que possam auxiliar na elaboração emocional e na ressignificação desse processo. A motivação para a investigação deste fenômeno reside na importância de compreendermos as múltiplas facetas do luto conjugal, bem como as suas implicações para o bem-estar

psicológico e emocional dos indivíduos envolvidos. Além disso, buscamos trazer à tona reflexões que possam contribuir para o entendimento do processo de luto, destacando os diversos sentimentos e desafios enfrentados pelo enlutado ao longo desse trajeto.

Em suma, este trabalho aspira a contribuir para uma compreensão mais profunda e humanizada do luto pelo cônjuge, fornecendo insights valiosos tanto para profissionais da saúde mental quanto para aqueles que enfrentam essa jornada de transformação pessoal. Ao trazer à tona as vozes e as experiências daqueles que vivenciam o luto, esperamos oferecer uma perspectiva enriquecedora que honre a complexidade e a singularidade desse processo de dor e crescimento.

## 2 DESENVOLVIMENTO

### 2.1 O LUTO NA PERSPECTIVA JUNGUIANA

Na psicologia analítica de Carl Gustav Jung, o luto é visto como um processo complexo e multifacetado que desempenha um papel crucial no desenvolvimento psicológico e na transformação pessoal. Jung (1959) enfatiza que o luto não é apenas uma reação emocional à perda, mas um caminho para a individuação e a integração de diferentes aspectos do self. Esta perspectiva abrange a interação entre o consciente e o inconsciente, o papel dos símbolos e arquétipos, e a importância dos rituais e da expressão simbólica no processo de cura.

A individuação é o processo pelo qual um indivíduo se torna aquilo que ele realmente é, distinguindo-se das normas coletivas e dos estereótipos. O luto, ao forçar a confrontação com a perda e o vazio, pode catalisar esse processo de autodescoberta e integração do self (Jung, 1959, p. 266).

O luto, portanto, não é apenas sobre a perda externa de um ente querido, mas também sobre a perda e a descoberta de partes internas de si mesmo. Ao enfrentar a dor e a saudade, o enlutado pode atingir níveis mais profundos da psique, facilitando a integração de experiências e emoções anteriormente não reconhecidas. Jung argumenta que a experiência do luto é permeada por símbolos e arquétipos do inconsciente coletivo, como a morte e a ressurreição, que podem ajudar o enlutado a encontrar significado e propósito após a perda.

A morte, no contexto dos arquétipos, simboliza não apenas o fim, mas também a possibilidade de renascimento e renovação. O luto permite ao indivíduo entrar em contato com esses símbolos arquetípicos, proporcionando uma experiência de transformação e renovação psíquica (Jung, 1959, p. 231).

Os símbolos e arquétipos fornecem uma estrutura para que o enlutado compreenda e processe sua dor. Por exemplo, sonhos ou fantasias sobre a pessoa falecida podem ser interpretados como comunicações do inconsciente, oferecendo insights sobre o processo de cura e adaptação à nova realidade. E também destaca a importância dos rituais e da expressão simbólica no processo de luto. Ele acredita que os rituais funerários e as práticas de luto ajudam a conectar o consciente com o inconsciente, facilitando a integração da perda.

Os rituais funerários, como velórios, funerais e outros atos de despedida, ajudam os enlutados a externalizar sua dor e a processar a perda de maneira simbólica. Esses rituais podem incluir a recitação de textos sagrados, a realização de

cerimônias de despedida e a criação de altares ou outros espaços de memória, todos os quais servem para facilitar a aceitação da perda e a integração das emoções associadas. Enfatiza que o luto não é um estado estático, mas um processo dinâmico de cura e integração. Através do confronto com a dor e a aceitação da perda, o indivíduo pode emergir com uma consciência mais profunda e um self mais integrado.

### **3 CONCEITOS BÁSICOS DA PSICOLOGIA ANALÍTICA**

A Psicologia Analítica, fundada por Carl Gustav Jung, estende-se como uma das abordagens mais abrangentes e profundas no estudo da mente humana, desafiando as visões tradicionais e oferecendo uma perspectiva que penetra nas camadas mais ocultas da psique. Jung rompeu com o conceito freudiano de que o inconsciente é apenas um reservatório de desejos reprimidos, propondo que ele é, na verdade, uma estrutura complexa e rica, composta não só pelo inconsciente pessoal, mas também pelo inconsciente coletivo. Este último é um depósito de experiências ancestrais, compartilhado por toda a humanidade, onde residem os arquétipos — padrões primordiais e simbólicos que influenciam nossas percepções, comportamentos e experiências emocionais.

A ideia de arquétipos é central na Psicologia Analítica, pois eles são vistos como moldes invisíveis que estruturam a maneira como os indivíduos vivenciam o mundo, manifestando-se em mitos, contos de fadas, arte, religião e, de forma particularmente evidente, nos sonhos. Esses elementos não são meramente fantasias ou ilusões, mas sim expressões simbólicas das realidades internas e coletivas da humanidade, proporcionando uma ponte entre o consciente e o inconsciente.

Uma existência psíquica só pode ser reconhecida pela presença de conteúdos capazes de serem conscientizados. Só podemos falar, portanto, de um inconsciente na medida em que comprovamos os seus conteúdos. Os conteúdos do inconsciente pessoal são principalmente os complexos de tonalidade emocional, que constituem a intimidade pessoal da vida anímica. Os conteúdos do inconsciente coletivo, por outro lado, são chamados arquétipos (Jung, 1982, p. 20).

O processo de individuação, que Jung descreve como o objetivo central da vida psíquica, é uma jornada de autodescoberta e integração, onde o indivíduo busca harmonizar as diferentes facetas de sua personalidade. Ao longo desse processo, a pessoa confronta seus complexos e sombras — aspectos da psique que foram reprimidos ou ignorados — e, por meio dessa confrontação, inicia um caminho de autoconhecimento que visa à realização do "Self". O Self, em contraste com o ego, representa a totalidade da psique, o centro regulador que equilibra e integra todas as partes do ser.

A análise de sonhos, símbolos e mitologias, que ocupa um lugar de destaque na Psicologia Analítica, é o método pelo qual o inconsciente se comunica com o consciente. Jung acreditava que os sonhos não são meras repetições do cotidiano, mas sim mensagens do inconsciente que, se interpretadas corretamente, podem oferecer insights valiosos sobre os conflitos internos e o caminho para a cura e crescimento pessoal. Da mesma forma, símbolos e mitologias funcionam como mapas da alma humana, refletindo a jornada arquetípica que todos nós percorremos ao longo da vida.

Em resumo, a Psicologia Analítica de Jung nos convida a uma exploração profunda da psique, reconhecendo a importância dos elementos inconscientes e simbólicos na formação de nossa identidade e na busca por significado. Ela propõe

um modelo de compreensão da mente humana que transcende as limitações do racionalismo e da ciência empírica, abrindo espaço para a espiritualidade e a integração de todos os aspectos do ser, na busca pelo equilíbrio e pela realização pessoal.

#### **4 A HISTÓRIA DA MORTE NA CULTURA DO BRASIL**

A morte, presente em todas as culturas, molda as sociedades e influencia as crenças, costumes e valores de um povo. No Brasil, a história da morte é rica e complexa, marcada por influências indígenas, africanas e europeias. Ao longo dos séculos, as representações da morte evoluíram, refletindo as transformações sociais, políticas e religiosas do país. Este tópico busca analisar a história da morte na cultura brasileira, desde os primeiros povos indígenas até a contemporaneidade, explorando as diferentes formas como a finitude humana foi compreendida e vivenciada.

As civilizações indígenas brasileiras possuíam concepções sobre a morte profundamente ligadas à natureza e aos ciclos da vida. A morte era vista como uma passagem para outro plano de existência, muitas vezes associada a ancestrais e espíritos protetores. Os rituais funerários indígenas eram elaborados, envolvendo cantos, danças e oferendas, com o objetivo de garantir a passagem segura do espírito para o mundo dos mortos. Essas práticas revelam uma visão da morte como parte integrante da vida, marcada pelo respeito e reverência pelos antepassados.

Com a chegada dos colonizadores europeus, as concepções indígenas sobre a morte foram confrontadas com as crenças cristãs. A Igreja Católica introduziu novos ritos funerários, como o batismo e o sepultamento em cemitérios, e impôs uma visão mais sombria e pessimista da morte. No entanto, as práticas indígenas resistiram e se misturaram às tradições europeias, dando origem a sincretismos religiosos que marcaram a cultura brasileira. A morte, nesse período, era vista como um castigo divino e a preparação para o juízo final. “A morte é uma das realidades mais universais da experiência humana, sendo que todas as sociedades criam rituais e crenças em torno dela, refletindo suas tradições, costumes e cosmovisões” (Ariès, 1977, p. 21).

A morte, na contemporaneidade, é um tema cada vez mais presente nas discussões sociais e culturais. A secularização, o avanço da medicina e a crescente individualização da sociedade levaram a mudanças significativas nas práticas funerárias e nas concepções sobre a finitude humana. A morte deixou de ser um tema tabu e passou a ser abordada de forma mais aberta e natural. No entanto, a violência urbana, as doenças crônicas e o envelhecimento da população impõem novos desafios para lidar com a morte e o luto.

Do meio da vida em diante, só aquele que se dispõe a morrer conserva a vitalidade, porque na hora secreta do meio-dia da vida se inverte a parábola e nasce a morte. A segunda metade da vida não significa subida, expansão, crescimento, exuberância, mas morte, porque o seu alvo é o seu término. A recusa em aceitar a plenitude da vida equivale a não aceitar o seu fim. Tanto uma coisa como a outra significam não querer viver. E não querer viver é sinônimo de não querer morrer. A ascensão e o declínio formam uma só curva. (Jung, 1984. p. 135).

A história da morte no Brasil é um reflexo da diversidade cultural e das transformações sociais que marcaram o país. Ao longo dos séculos, as representações da morte evoluíram, adaptando-se às diferentes crenças e valores de cada época. A compreensão da história da morte é fundamental para entender a cultura brasileira e para construir um olhar mais humano e respeitoso sobre a finitude.

Celebrado em 2 de novembro, o Dia de Finados é um momento de homenagem e lembrança aos entes queridos que faleceram. É uma data religiosa, profundamente enraizada na tradição católica, onde as famílias visitam cemitérios, levam flores e fazem orações. No Brasil, a prática predominante inclui a visita aos cemitérios, onde as pessoas limpam os túmulos, oferecem flores, acendem velas e rezam. Algumas comunidades também realizam missas em memória dos falecidos. A atmosfera é geralmente de respeito e reflexão.

Em contrapartida, “El Dia de los Muertos” é uma das principais festas nacionais mexicanas, movimentando o país de norte a sul em honra àqueles que já se foram e colorindo as cidades com cores vivas e uma decoração bem característica. Celebrado nos dias 1 e 2 de novembro, é uma festividade que combina elementos indígenas e católicos. O primeiro dia é dedicado às crianças falecidas, enquanto o segundo é voltado para os adultos. A festividade celebra a vida dos mortos, reconhecendo a morte como parte natural da existência. No México, as famílias montam altares em casa e nos cemitérios, decorados com fotos, alimentos, flores, e objetos que os falecidos apreciavam. As pessoas também realizam festividades com música, danças e comidas tradicionais. O clima é festivo, com celebrações que incluem desfiles e eventos comunitários.

Enquanto o Dia de Finados no Brasil tem um caráter mais solene e religioso, focando na memória e na oração, o Dia dos Mortos no México celebra a vida dos mortos de maneira festiva e alegre. No Brasil, a visita aos cemitérios é a prática central, enquanto no México a construção de oferendas e celebrações comunitárias são fundamentais. Ambas as celebrações refletem a relação cultural com a morte, mas o fazem de maneiras distintas, cada uma expressando valores, tradições e visões de mundo únicas. O Dia de Finados no Brasil é mais reservado e reflexivo, enquanto o Dia dos Mortos no México é uma celebração da vida e da memória dos que partiram.

## **5 OS DESAFIOS ENFRENTADOS PELA PERDA DO CÔNJUGE**

Quando uma pessoa perde um ente querido, as emoções que emergem são complexas e multifacetadas. O luto, embora seja uma experiência profundamente pessoal, está indissociavelmente ligado às relações estabelecidas tanto com o falecido quanto com os que permanecem. Essa interconexão significa que a dor da perda é não apenas uma resposta individual, mas também um reflexo das memórias compartilhadas, das vivências e dos laços afetivos que moldaram a história de cada um. Assim, as emoções podem variar amplamente, englobando tristeza, raiva, culpa e até alívio, dependendo da natureza da relação e das circunstâncias da perda. A intensidade e a duração dessas emoções são influenciadas pelo suporte social disponível, pelas dinâmicas familiares e pela maneira como cada indivíduo processa sua dor.

Assim, o luto torna-se uma jornada singular, marcada pela necessidade de reconfigurar a própria identidade e os relacionamentos à medida que se navega por essa nova realidade. Essa complexidade emocional ressalta a importância de um ambiente de acolhimento e compreensão, onde o enlutado possa explorar seus sentimentos e encontrar um caminho para a cura.

Além das emoções complexas que surgem durante o luto, é importante considerar o impacto da cultura e do contexto social na forma como cada indivíduo vivencia essa perda. Diferentes culturas têm rituais e tradições específicas que moldam as respostas ao luto, influenciando tanto a expressão das emoções quanto a busca por apoio. Esses rituais podem oferecer um espaço seguro para a manifestação

da dor, permitindo que os enlutados compartilhem suas experiências em um ambiente comunitário. A presença de familiares e amigos pode ser um fator crucial para ajudar o indivíduo a processar a perda, uma vez que a conexão social pode proporcionar conforto e validação.

Além disso, as expectativas sociais em relação ao luto podem criar pressão sobre o enlutado, fazendo com que se sintam obrigados a seguir certos padrões de comportamento ou tempo para "superar" a dor. Essa dinâmica ressalta a necessidade de um entendimento empático e flexível do processo de luto, permitindo que cada pessoa tenha seu tempo e espaço para se adaptar à nova realidade, assim como para reconfigurar suas identidades e relações interpessoais de maneira única e significativa.

De acordo com Lyra (2007) O ser humano é, por natureza, um ser sociável, capaz de estabelecer relações interpessoais e criar vínculos afetivos. Essa característica é intrínseca ao indivíduo, que inicia suas interações ainda na primeira infância, com os pais e familiares. Esse primeiro contato serve como a porta de entrada para a sociedade, a qual exige que o indivíduo se envolva com grupos cada vez maiores. Em resumo, o ser humano tem uma necessidade profunda dessas interações, pois ele tanto influencia a sociedade quanto é por ela influenciado.

A citação de Lyra (2007) destaca a natureza social do ser humano e a importância das relações interpessoais na construção de nossa identidade e bem-estar. No contexto do luto, essa sociabilidade se torna ainda mais evidente, pois a experiência de perda não afeta apenas o indivíduo, mas também suas interações e laços afetivos.

As emoções comuns nesse processo incluem: tristeza e desespero: A perda de alguém próximo pode gerar uma sensação de vazio e tristeza profunda. Esse luto pode se manifestar em um desespero que, muitas vezes, é exacerbado pela sensação de desconexão social. Solidão: Apesar de ser um ser sociável, a dor do luto pode fazer com que a pessoa se sinta isolada. A dificuldade em comunicar a dor ou o medo de sobrecarregar os outros pode levar a um afastamento involuntário. Raiva: É comum sentir raiva, não apenas pela perda em si, mas também direcionada a outros, a si mesmo ou até mesmo ao falecido. Essa emoção pode ser intensificada pelo impacto que a perda tem nas dinâmicas sociais.

Culpa: Muitas pessoas passam a questionar suas ações ou omissões em relação ao falecido, levando a sentimentos de culpa. Isso pode afetar a capacidade de se relacionar com outros, criando um ciclo de sofrimento. Busca por Conexão: Em meio ao luto, pode haver um desejo profundo de reconexão com os outros. Amigos e familiares se tornam essenciais para oferecer suporte emocional e lembrar do falecido, ajudando na construção de novas memórias. Esperança e Aceitação: Com o tempo, o processo de luto pode evoluir para uma aceitação da perda, onde as emoções começam a se equilibrar. Essa fase é frequentemente marcada por uma reavaliação das relações e uma nova forma de se conectar com os outros.

O luto é um processo dinâmico e não linear, e as emoções associadas a ele podem flutuar ao longo do tempo. Reconhecer e validar essas emoções é fundamental para o enfrentamento saudável da perda. O apoio social e a compreensão das reações emocionais podem facilitar a jornada de luto, promovendo um espaço seguro para a expressão e a cura.

A perda de um cônjuge representa um dos eventos mais estressantes e desafiadores na vida de um indivíduo. Esse tipo de perda provoca uma série de desafios emocionais, psicológicos, sociais e físicos que afetam profundamente a qualidade de vida e o bem-estar do enlutado. A seguir, são discutidos alguns dos

principais desafios enfrentados por aqueles que perdem um cônjuge. A morte de um cônjuge é frequentemente acompanhada por uma tristeza intensa e prolongada. A pessoa pode experimentar sentimentos de vazio, desesperança e desamparo, que podem evoluir para um estado depressivo severo. “A perda de um cônjuge pode desencadear uma profunda tristeza e depressão, que são respostas normais ao rompimento de um vínculo afetivo significativo” (Bowlby, 1980, p. 85).

Após a perda de um parceiro, muitos indivíduos experimentam um profundo sentimento de isolamento e solidão. A ausência do cônjuge não apenas remove uma presença física, mas também provoca um vazio emocional que é difícil de preencher. Esse vazio é frequentemente marcado por uma sensação de desamparo, pois o parceiro representava não apenas um companheiro, mas também uma fonte de apoio emocional e intimidade. A solidão pode se intensificar pela falta de interações diárias e pela perda das conversas e momentos compartilhados que outrora traziam conforto. Além disso, o enlutado pode sentir-se incompreendido pelos outros, que podem não conseguir captar a profundidade de sua dor, levando a uma sensação de desconexão ainda maior. Essa solidão pode criar um ciclo vicioso, em que o desejo de buscar apoio social é minado pela hesitação em compartilhar a própria dor.

Assim, a luta para lidar com a perda pode se transformar em um processo solitário, onde a busca por reconstruir uma nova vida torna-se um desafio ainda mais difícil em meio à ausência do amado.

A ausência do cônjuge pode criar um senso de insegurança e ansiedade sobre o futuro. Questões financeiras, a necessidade de tomar decisões sozinho e a adaptação a uma nova vida sem o apoio do parceiro são fontes comuns de preocupação. O cônjuge desempenha um papel crucial na identidade de uma pessoa. Com a perda, o indivíduo precisa redefinir seu senso de self e sua identidade social. Essa reestruturação pode ser um processo longo e doloroso. “A perda de um cônjuge pode desencadear uma descida ao inconsciente, onde o indivíduo encontra símbolos arquetípicos de morte e renascimento, e através desse encontro, ele emerge com um self mais integrado e consciente”. (Edinger, 1972, p. 145).

Lidar com as memórias do cônjuge falecido pode ser um desafio emocional significativo. A necessidade de revisitar e reprocessar experiências compartilhadas pode trazer à tona sentimentos intensos de dor e saudade. A perda de um cônjuge altera significativamente as dinâmicas sociais e familiares. O enlutado pode sentir-se desconectado de amigos e familiares que não entendem sua dor ou que também estão lidando com a perda. “A presença de uma rede de apoio social é crucial para o idoso enlutado, pois facilita o enfrentamento do luto e promove a resiliência diante da perda” (Fonseca, 2002, p. 92).

Muitas vezes, o cônjuge falecido era a principal fonte de suporte emocional e social. A necessidade de reconstruir essas redes de apoio pode ser desafiadora, especialmente para idosos que podem já estar socialmente isolados. O estresse emocional do luto pode ter um impacto direto na saúde física. Problemas como insônia, perda de apetite, perda de peso e aumento da vulnerabilidade a doenças são comuns entre os enlutados.

Na perspectiva junguiana, o processo de enfrentamento do luto é entendido como uma jornada de transformação que envolve a integração de emoções e experiências, levando à individuação e ao crescimento pessoal. Esse processo pode ser desmembrado em várias etapas específicas que ilustram como o indivíduo pode navegar por suas emoções e encontrar significado na perda.

O primeiro passo no enfrentamento do luto é o reconhecimento e a aceitação das emoções que surgem após a perda. Isso inclui tristeza, raiva, culpa e confusão.



Jung acreditava que enfrentar essas emoções de maneira consciente é fundamental para a individuação. O enlutado deve permitir-se sentir a dor da perda sem reprimir suas emoções, pois essa liberação é essencial para o processo de cura.

Durante o luto, o inconsciente pode trazer à tona conteúdos que estavam ocultos, incluindo memórias e sentimentos relacionados ao falecido. Jung sugeria que o indivíduo deve se abrir para esses conteúdos, muitas vezes manifestados em sonhos ou fantasias. A análise dos sonhos, por exemplo, pode revelar simbolismos que ajudam o enlutado a entender melhor sua dor e a relação com o falecido, facilitando um diálogo interno que promove a integração dessas experiências.

Os símbolos e arquétipos presentes no inconsciente coletivo também desempenham um papel significativo. O enlutado pode encontrar consolo e compreensão em mitos, histórias e símbolos que refletem a experiência universal da perda. Jung incentivava a utilização de ferramentas como a arte, a escrita e a meditação para explorar esses símbolos. Isso pode permitir que o indivíduo transforme sua dor em algo significativo, facilitando a aceitação da perda. E segundo Jung (1959) os símbolos que surgem do inconsciente podem servir como guias no processo de luto, permitindo que o indivíduo encontre sentido em sua dor.

Os rituais são fundamentais no processo de luto, pois oferecem uma estrutura para a expressão da dor e a celebração da vida do falecido. Jung acreditava que rituais simbólicos ajudam a conectar o indivíduo com sua comunidade e com o inconsciente coletivo. Participar de funerais, memorializar ou criar rituais pessoais pode proporcionar um espaço para o enlutado expressar suas emoções e encontrar um sentido de fechamento.

O último estágio do enfrentamento do luto, segundo a abordagem junguiana, é a integração da experiência de perda na narrativa pessoal do enlutado. Esse processo envolve a reconciliação com a nova realidade e a reformulação da identidade do indivíduo após a perda. O enlutado pode começar a ver a vida de maneira diferente, reconhecendo que, embora a dor da perda permaneça, ela também pode levar a um crescimento pessoal significativo e à renovação de laços afetivos com os que ainda estão presentes.

O processo de enfrentamento do luto na perspectiva junguiana é, portanto, uma jornada de autoconhecimento e transformação. Ao confrontar emoções, explorar o inconsciente, interpretar símbolos, participar de rituais e integrar a experiência de perda, o indivíduo não apenas enfrenta sua dor, mas também emerge dela com uma compreensão mais profunda de si mesmo e do significado da vida. Essa abordagem não apenas valida a dor da perda, mas também abre caminhos para a cura e a renovação.

## 5.1 O LUTO DE UM CÔNJUGE NA VELHICE

### 5.1.1 O processo da velhice

O envelhecimento é um processo inevitável para todos, assim abrangendo o conhecimento, a experiência, e o amadurecimento, de modo que seu percurso pelo passar do tempo pode ocasionar diversos acontecimentos de perdas significativas e intensas, que impõe mudanças abruptas em performances desconhecidas.

Segundo Brito e Litvoc (2004) O envelhecimento é um fenômeno universal que afeta todos os seres humanos, sendo um processo dinâmico, progressivo e irreversível. Ele está profundamente relacionado a fatores biológicos, psíquicos e sociais, os quais interagem e influenciam o desenvolvimento do indivíduo ao longo da vida.

Ainda nos dias atuais o processo de envelhecimento passa por vários preconceitos em uma sociedade teoricamente evoluída, mas que frequentemente deparamos com situações de abandono, vulnerabilidade, abusos (maus tratos, sexuais etc) aos idosos, onde seria a fase da vida onde mais cuidados deveriam receber.

A velhice é um processo natural da vida, conceituado por diversas formas, um conjunto de mudanças que influenciam suas características, mudanças no organismo principalmente pela perda da jovialidade (cabelos, pele, traços faciais etc), onde o corpo já fica mais suscetível ao acometimento de doenças, sendo essas algumas diferenças o envelhecimento também traz problemas que o idoso tende a enfrentar como solidão, a falta de oportunidades, a exclusão social, a falta de propósito na vida e depressão, acontecimentos ocasionando diversas limitações durante essa fase. “A população idosa é definida pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como o grupo etário de 65 anos ou mais nos países desenvolvidos e 60 anos ou mais nos países em desenvolvimento” (Brasil, nº5/2023, p.2)

O processo da velhice também se entende pelo desenvolvimento humano, através de contextos históricos, construção social e cultural e são provenientes de seus aspectos influenciadores pelo tempo e conhecimentos adquiridos. De modo que, a velhice é apresentada pela sociedade como declínio, limitações, concepções relacionadas a crenças e mitos. Sendo um fator inevitável e de ordem natural, o envelhecimento chega para todos na fase adulta, onde as mudanças ocorrem, caracterizando sua maturidade e alterações físicas. A compreensão do indivíduo é de forma única e individual diante de dificuldades, as mudanças e desafios apresentado pela pessoa, para alguns pode ser um problema que está relacionado a aceitação e negação do envelhecer tal qual para outros é vista pela experiência, maturidade e respeito, sendo outros visto com preconceito.

A velhice, embora seja racionalmente esperada e previsível, é com frequência percebida pelo sujeito que envelhece com surpresa ou, até mesmo, com espanto. Essa percepção da própria velhice envolve um olhar devolvido por um outro externo ao sujeito. (Cocentino; Viana, 2011, p.595)

A realidade é que de certo modo não somos preparados para essa nova etapa da vida que advém do pressuposto da morte, mas que nos dias atuais com novas tecnologias na área de saúde, a sociedade teve o aumento da expectativa de vida e a área de estética em plena ascensão, tem investido pesado em procedimentos que

retardam ou mesmo modifica o aspecto do envelhecimento da pessoa para um tom de jovialidade.

O envelhecimento possui determinantes intrínsecos e extrínsecos, apresentando uma complexidade de variáveis relacionadas aos aspectos biológicos, psicológicos, intelectuais, sociais, econômicos e funcionais. Não é algo determinado pela idade cronológica, mas é consequência das experiências passadas, da forma como se vive e se administra a própria vida no presente e de expectativas futuras. É uma integração entre as vivências pessoais e o contexto social e cultural em determinada época. (Schneider; Irigaray, 2008, p. 586).

O embrião desde sua fecundação já começa a participar do processo do envelhecimento, mesmo que de forma extrínseca não sendo observado, pois aquele momento é o início de tudo, tanto para o feto quanto para seus pais e familiares, ou seja o período da fecundação até ao final da gestação, ocorreu o início o meio e o fim que foi o nascimento do bebê. Se analisarmos esse fato, outro processo do envelhecimento inicia novamente com o fim da gestação e o começo da vida aqui fora. Desta forma bem natural as pessoas conseqüentemente vivenciam esse fenômeno e novas fases da vida se apresentam em que se caracteriza o desenvolvimento humano.

O termo envelhecimento tem sido utilizado para identificar a passagem do tempo na velhice, mas na verdade envelhecemos desde o nosso nascimento. No ciclo do desenvolvimento humano, a criança cresce e no seu desabrochar, todas as potencialidades se atualizam gradativamente; o adolescente, de forma barulhenta e estouvada vivencia as transformações que se operam na sua vida em direção a um maior equilíbrio e completude, e sabemos que as perdas e os lutos vividos logo serão sobrepujados por novas e surpreendentes aquisições. (Schwarz, 2008. p. 35-36)

Inicialmente como citamos anteriormente no mundo externo é vivenciado o período neonatal, a fase do bebê sendo e que está conhecendo o novo mundo, é um período de descobertas através de sensações e movimentos, aprendendo sobre o novo alimento, a respirar, o contato com as pessoas, ou seja recebendo um maior cuidado. A fase da infância onde a criança está mais habituada com a família, novos alimentos, aprendizados, o início da fase escolar, o desenvolvimento social, o início do pensamento lógico. A fase da adolescência em que ocorrem diversas transformações, no desenvolvimento cognitivo, as mudanças perceptíveis em seu corpo, o início da puberdade, o desenvolvimento do raciocínio lógico. Fase da idade adulta o período das realizações, a estabilidade e as responsabilidades. A fase da velhice é a última etapa do ciclo da vida, fase que representa as mudanças ocorridas no corpo devido o avanço da idade, possível declínio da saúde, sendo que inevitavelmente surgem a inquietação, a fragilidade, a perda da qualidade de vida.

As mudanças tanto corporais como psíquicas operam lentamente a partir, principalmente, da meia-idade, e as novas aquisições vão ser sentidas como satisfatórias ou não, dependendo da sociedade e da cultura na qual o idoso está inserido. Portanto, a definição do que é e quando somos velhos é muito importante, embora não haja uma resposta conclusiva. Sabemos que a

velhice é a última fase da vida que termina com a morte, e que o significado da velhice, como mencionamos acima, está diretamente ligado à cultura e ao tipo de sociedade. (Schwarz, 2008. p.36)

### 5.1.3 O luto de um cônjuge na velhice, desafios, reorganização, culpa e resistência

O luto de uma forma geral é difícil para todas as pessoas, e mesmo chegando na velhice e sabendo que o dia da morte está mais próximo, não será fácil para os familiares e principalmente para o(a) viúvo/a), pois normalmente essas pessoas se relacionam por décadas e essa separação mesmo que teoricamente previsível, interrompe uma relação de forma abrupta, trazendo ao cônjuge uma perda irreparável, “o luto é um processo de aperceber-se, de tornar real o fato da perda” (Parkes, 1998, p. 199). O luto é “afinal o acontecimento vital mais grave que a maior parte de nós pode experimentar” (Parkes, 1998, p. 44).

Nesse período de luto o idoso tem que ser muito bem acompanhado por seus familiares, pois normalmente apresentam comportamentos que possam leva-los a doenças psicológicas graves, levando inclusive a morte por suicídio, o(a) idoso(a) nessa fase de uma forma geral necessita de acompanhamento multidisciplinar. Nesse contexto, pelas perdas o idoso se depara com grandes impactos causados por eventos que podem transformar sua vida, seja positiva ou negativa.

O idoso deve ser acompanhado e deve-lhe ser permitido tempo para reorganizar-se emocionalmente. Na fase inicial do luto ele pode ter necessidade de ajuda para atividades básicas da vida diária, pois " a máscara usada no funeral não pode mais ser mantida e é necessário que algum parente ou amigo próximo assuma muitos dos papéis e responsabilidades do enlutado, deixando-o livre para vivenciar o luto. (Parkes, 1998, p. 205)

Vivenciar o luto pela perda do cônjuge é uma experiência muito dolorosa, compreende-se que em algum momento da vida iremos ter que vivenciar esse acontecimento, sabemos que a morte faz parte da vida e para a pessoa que fica se vê em um período de total insegurança e fragilidade. A perda e a experiência do luto não é simples, a falta não consegue explicar o vazio profundo e os sentimentos desconhecidos vindo à tona.

O sentido de continuar a vida é afetado pela desordem emocional, o medo, e as mudanças estruturais no seu contexto de vida, ao se ver só. Nesse processo o enlutado na velhice continua, e a reorganização da vida acontece, o presente evidencia uma transição para um novo eu ou seja aprofundar em si mesmo, assim adquirindo uma nova fase e uma nova identidade. “A perda de um cônjuge na velhice resulta em uma reestruturação significativa da identidade e das rotinas diárias, frequentemente exacerbada por sentimentos de solidão e insegurança”. (Parkes; Prigerson, 2010, p. 73)

Através do luto pela perda do seu par é desempenhado a elaboração da vida sendo um processo lento envolvendo conflitos, superação e desorganização interna e externa, levando o enlutado a lidar com situações estressantes que interferem no processo da perda e no modo como prosseguir com a vida sem o seu cônjuge, rompendo laços afetivos e as lembranças vividas no dia a dia. O reestruturar a vida ocasiona oscilações em seu comportamento, refletindo em suas ações e na realidade tão dolorosa que se encontra. A realidade é descrita em cada momento e em cada situação, circunstâncias, fatos, a construção de memórias, lembranças que estão inteiramente ligadas ao cônjuge que se foi.

(...) ao mesmo tempo que o enlutado vivencia a dor e os sentimentos da perda, há a necessidade de reorganização da vida diante da ausência do ente falecido, numa vivência constante e cíclica de eventos estressores que desestabilizam o viver. (Stroebe, Schut 2010, p. 280)

Mas esse processo de reorganização da vida não será fácil, acumulado com as dificuldades do processo como a saída do enlutamento, limitações físicas, autoestima, cuidado familiar, acesso a saúde pública e etc. O indivíduo nessa fase de transição de identidade necessita de estratégias de enfrentamento para que possa se estruturar, reabilitar e seguir a vida de forma consciente sobre a sua nova caminhada. No luto pela perda de seu cônjuge inicia-se uma mudança em rever e elaborar uma nova etapa, sendo um processo lento envolvendo conflitos e superações, a desorganização interna e externa leva o enlutado a lidar com situações estressantes que interferem no processo de sua reestruturação e resistência em prosseguir sem o seu cônjuge, rompendo laços afetivos que se tornam evidentes no decorrer de seus dias.

Quando alguém morre, uma série de concepções sobre o mundo, que se apoiavam na existência da outra pessoa para garantir sua validade, de repente passam a ficar sem essa validade. Hábitos de pensamento construídos ao longo de muitos anos precisam ser revistos e modificados; a visão de mundo da pessoa precisa mudar. (...) A perda da pessoa amada inevitavelmente cria uma série de discrepâncias entre nosso mundo interno e o mundo que agora passa a existir. Isto é verdadeiro não apenas superficialmente (Quem vai estar quando eu chegar em casa, noite?), mas também de forma mais aprofundada, acerca das concepções básicas (Se não sou mais uma pessoa casada, o que sou, então?) (Parkes, 1998, p. 114-115).

As dificuldades e a reorganização em sua nova etapa são intensas, os problemas e os desafios trazem à tona pensamentos que afetam a sua reorganização sendo ligados aos seus sentimentos e pensamentos refletidos em suas ações e comportamentos. A sua realidade é compreendida em cada momento e em cada situação vivenciada no seu dia a dia gerando frustrações diante de sua percepção de estar só, as lembranças e memórias estão inteiramente ligadas ao cônjuge que partiu, os planos interrompidos, alegrias, tristezas, as superações, e aquisições adquiridas em conjunto diante das circunstâncias vividas no decorrer dos anos, por fim as memórias de toda uma vida a dor sentida de lembrar esses momento. O luto provoca uma reação em cadeia, nossa alma é afetada pela dor e se desorganiza com a perda. (Guarnieri, 2022, p. 6)

A negação nesse período é natural pois o estresse ocorrido pelo enfrentamento das mudanças e as atualizações em sua vida não param e esse processo resulta uma necessidade em transformações e possibilidades que se tornam dolorosas. A resistência se caracteriza em um impedimento de sua jornada, o impacto de ter consciência da realidade resulta em sentimentos de impotência, de desamparo, sofrimento psíquico, a procura por respostas, e até mesmo culpar a si mesmo por continuar vivendo sua vida.

A perda de um ente querido provoca uma série de transformações que o sobrevivente não escolheu enfrentar e, não raro, observamos episódios de raiva, ou uma irritação generalizada, uma amargura, tal como os

comportamentos encontrados em situação de estresse. (Guarnieri, 2022, p. 6)

E com o passar dos dias esse processo tende a ficar mais difícil de superar, pois, não aceitando a partida do ente querido, aparece novas situações que dificulta a superação do momento de luto, pois os pensamentos tendem a buscar as lembranças do passado, encontrando memórias boas e ruins, podendo levar o enlutado às sensações e sentimentos de culpa por algo feito, situações não resolvidas, palavras não ditas e até mesmo palavras ditas em momento de raiva, ações que o prejudicou, o feriu, o entristeceu e magoou seu companheiro, levando ao pensamento que no presente poderia ter sido feito de uma forma mais sábia, e neste sentido se culpa por aquilo que não tem mais concerto, desta forma levando o cônjuge sobrevivente a pensamentos delicados de si próprio.

A inevitabilidade da morte carrega a inevitabilidade de continuar a vida sem o outro e o enlutado vive em uma situação limiar, que é uma fase de transição onde, no final, ele precisará se reconhecer vivo sem o outro a quem estava vinculado. (Guarnieri, 2022, p. 6)

O(a) viúvo(a) enlutado(a) necessita de muita atenção por parte de seus familiares, para que assim possa ser observado e identificadas situações de resistência na superação do momento de seu luto, é importante que estejam atentos às mudanças de hábitos alimentares e a falta de apetite, caso tenha o uso de medicamentos contínuo se está sendo ministrado de forma regular e se o viúvo traz com frequência sentimento de culpa em relação à perda do falecido(a). Oliveira e Lopes (2008) afirmam que o luto pode ser definido como um conjunto de reações diante de uma perda, portanto algo a não ser desprezado, e sim, devidamente valorizado e acompanhado, como parte da saúde emocional.

Devido às recordações da vida passada dos dois, as suas histórias trazem sentimentos e expressões em contexto principalmente de uma tristeza profunda, lamentações, arrependimentos, ações que conclui que o enlutado(a) sente-se culpado por situações mal resolvidas, pedidos não concedidos, e até mesmo sentimento de culpa por estar vivendo.

Tais sentimentos podem se manifestar por atitudes emocionais intensas e passam a ser expressos contra todo aquele que venha a compartilhar o luto, como uma manifestação de defesa, pois a aceitação desses sentimentos reafirma a perda. (Oliveira; Lopes, 2008. p. 218).

Outro fator que requer um cuidado maior para o enlutado, são as percepções da mudança de rotina, o afastamento dos círculos familiares ou de amigos, as ações que eram realizadas com alegria e prazer, a fuga da realidade, o desespero financeiro, o descuido com a saúde, a redução de suas atividades físicas, o desinteresse nos cuidados pessoais, mudanças de sentimentos, reações emocionais intensas, dores no corpo, problemas com insônia, ansiedade, desespero financeiro.

Nesse momento de distanciamento há uma dificuldade em expressar os sentimentos e muitos acabam se fechando se isolando do mundo externo, não será fácil se readaptar tão facilmente, principalmente para o cônjuge idoso que viveram por

longos anos de união, o laço foi rompido, o companheirismo cessou, as superações não irão mais acontecer.

Mesmo sabendo que a morte chega para todos, ela ocorre de uma forma inesperada, independente se a pessoa está doente acamada ou em fase terminal lutando para sobreviver, a morte interrompe vínculos muito forte onde a pessoa tende a cair em um isolamento da vida que vivia, trazendo para si dores intensas levando a falta de interesse em continuar a vida adquirindo comportamentos autodestrutivos.

O luto, como não é um processo linear, não tem data para terminar, podendo durar meses e anos, ou mesmo nunca acabar, na dependência direta das características individuais da personalidade e ainda do nível e intensidade de relação que se manteve com o falecido.(Oliveira; Lopes, 2008. p. 218).

## **6 EXPLORAÇÃO DA PERDA**

Diante dos diversos acontecimentos ao longo da vida de um indivíduo, o processo de luto na trajetória de um idoso é um fenômeno natural. O ser humano atravessa várias fases até atingir a velhice, e as experiências acumuladas ao longo dos anos proporcionam aprendizagem e amadurecimento. O envelhecimento acarreta diversos impactos sobre a vida do idoso, sendo influenciado por fatores como a restrição social, dificuldades físicas, aposentadoria, saída dos filhos de casa, medo do futuro, adoecimento, entre outros. No processo de luto enfrentado pelo idoso, é fundamental que ele enfrente a realidade da ausência de seu companheiro(a), o que provoca grandes mudanças na rotina e isso pode envolver a reorganização de papéis, expressão de sentimentos depressivos, solidão, tristeza, dor, choro, além de distúrbios no sono, apetite e no peso entre outros. A perda de um cônjuge na velhice pode gerar sentimentos de insegurança e incapacidade de enfrentar a vida sozinho. Essa perda não representa apenas a ausência de um parceiro, mas também a perda de um amor, de um amigo e de um companheiro de longa data.

A aceitação da perda pelo cônjuge enlutado envolve um processo de mudanças e ressignificação, com um olhar voltado para a busca de tranquilidade e para a obtenção de alterações comportamentais que permitam continuar a vida. Para essa adaptação, é essencial que o idoso enlutado conte com uma rede de apoio, seja ela familiar ou social, que favoreça a superação e a compreensão da nova realidade. E sobre isso Neimeyer (2001) nos diz que a reconstrução de significado é muito importante para os enlutados, permitindo-lhes integrar a perda em suas vidas e continuar com um senso de propósito.

O atendimento psicoterapêutico desempenha um papel crucial nesse processo, oferecendo suporte para lidar com os conflitos que surgem em decorrência da perda, acolhendo o indivíduo e auxiliando na busca de novas descobertas e na obtenção de clareza sobre o sentido da vida, além de promover a compreensão e aceitação da nova realidade. No acompanhamento do luto, é imprescindível estar presente e avaliar a forma como a ajuda será conduzida, respeitando a individualidade e a cultura de vida do idoso. O processo de acompanhamento deve ser livre, permitindo que o idoso enlutado expresse seus sentimentos emocionalmente e elaborando, de maneira necessária, o rompimento do laço afetivo, pois como nos diz Gonçalves e Fernandes (2012) o luto pode ter um impacto muito significativo na saúde física e mental dos idosos, exigindo intervenções que considerem suas necessidades específicas e culturais.

## 7 O PROCESSO TERAPÊUTICO NO LUTO PELO CÔNJUGE

O processo terapêutico desempenha um papel crucial no apoio e na orientação de indivíduos que enfrentam o luto pela perda do cônjuge. A terapia oferece um espaço seguro para o enlutado expressar suas emoções, processar a dor da perda e encontrar maneiras saudáveis de lidar com o luto. Neste contexto, a terapia pode assumir diversas formas e abordagens, todas voltadas para auxiliar o enlutado a atravessar esse momento difícil e complexo de sua vida.

O terapeuta oferece um ambiente de acolhimento onde o enlutado se sinta seguro para expressar seus sentimentos mais profundos. A validação desses sentimentos é essencial para ajudar o indivíduo a reconhecer e aceitar sua dor. Durante as sessões terapêuticas, o enlutado é encorajado a explorar sua experiência de perda, incluindo as memórias compartilhadas com o cônjuge, os aspectos da relação que foram significativos e os desafios enfrentados desde a perda.

O terapeuta auxilia o enlutado a identificar e processar suas emoções, como tristeza, raiva, culpa e até mesmo alívio. Esse processo é fundamental para a elaboração do luto e para a integração da experiência de perda. Além disso, auxilia o enlutado a desenvolver estratégias saudáveis de enfrentamento do luto, incluindo o estabelecimento de rotinas, a prática de autocuidado e a busca de apoio social e emocional. Com o apoio terapêutico, o enlutado é incentivado a reconstruir sua identidade e sua vida sem o cônjuge, explorando novas formas de se relacionar consigo mesmo e com os outros. A terapia oferece um espaço onde o enlutado se sente validado em suas emoções e experiências. Isso pode ajudar a reduzir a sensação de isolamento e alienação frequentemente associada ao luto. “A terapia oferece um espaço seguro para os enlutados explorarem seus sentimentos de perda, solidão e tristeza, ajudando-os a encontrar significado e propósito na vida após a perda do cônjuge” (Sanders, 1989, p. 36).

O processo terapêutico no luto pelo cônjuge pode promover o aprendizado e o crescimento pessoal. O enlutado pode desenvolver habilidades de enfrentamento mais eficazes e aprender a integrar a experiência de perda em sua vida de forma significativa. As sessões podem ajudar a prevenir complicações psicológicas, como depressão, ansiedade e problemas de saúde mental, que são comuns entre os enlutados. O terapeuta pode oferecer suporte e orientação na tomada de decisões importantes que surgem após a perda do cônjuge, como questões financeiras, mudanças de vida e planejamento futuro. Ao longo do processo terapêutico, o enlutado pode desenvolver maior resiliência emocional, aprendendo a enfrentar desafios futuros com mais confiança e capacidade de adaptação.

O luto pela perda do cônjuge é um processo complexo e desafiador que afeta profundamente a vida e a saúde emocional dos enlutados. Neste trabalho, exploramos os diversos aspectos desse processo, desde os desafios emocionais, psicológicos, sociais e físicos enfrentados pelos enlutados, até a importância do processo terapêutico como uma ferramenta fundamental no apoio e na orientação durante o luto. Assim, conforme Worden (2008) nos orienta, o suporte social é essencial para o enlutado, pois fornece a validação emocional necessária para a aceitação da perda e a reorganização da vida sem o ente querido.

Os desafios enfrentados pelos enlutados são significativos e exigem uma abordagem sensível e holística para lidar com eles. A tristeza profunda, a solidão, a ansiedade, a necessidade de reconstruir a identidade e as dinâmicas sociais são apenas alguns dos aspectos que podem ser abordados através da terapia. O processo terapêutico desempenha um papel crucial no processo de luto pelo cônjuge,



oferecendo um espaço seguro para o enlutado expressar suas emoções, processar a dor da perda e encontrar maneiras saudáveis de lidar com o luto.

Através do acolhimento, da exploração das emoções, da identificação de estratégias de enfrentamento e da reconstrução da identidade, a terapia ajuda os enlutados a atravessar esse período difícil e a encontrar significado e crescimento na experiência da perda. E sobre esse ponto Jung (1921) afirma que o luto é um processo de cura emocional que envolve a aceitação da perda e a adaptação a novas realidades, integrando-as na psique do indivíduo. Ao longo desse processo, a pessoa é capaz de alcançar um maior entendimento de si mesma e uma sensação de totalidade, à medida que lida com a dor e reorganiza sua vida.

É importante ressaltar que cada indivíduo vivencia o luto de maneira única, e o processo terapêutico deve ser adaptado às necessidades específicas de cada enlutado. A compreensão dos desafios enfrentados pelos enlutados e a importância da terapia como um suporte essencial podem auxiliar na criação de intervenções mais eficazes e sensíveis para aqueles que passam por essa dolorosa experiência.

Em última análise, o processo de luto pelo cônjuge é uma jornada de autodescoberta e transformação, onde o enlutado é convidado a confrontar sua dor, a reconstruir sua identidade e a encontrar significado e esperança em meio à perda. E através desse apoio, do amor e suporte da família e amigos, é possível encontrar um caminho de cura e crescimento após a perda do cônjuge.

A reorganização da vida no processo de luto, segundo a teoria junguiana, representa um estágio crucial em que o indivíduo começa a integrar a experiência da perda em sua identidade e narrativa pessoal. Jung enfatiza que o luto não é apenas um período de dor, mas também uma oportunidade para a individuação, onde o enlutado confronta suas emoções e simbologias emergentes do inconsciente. Essa reorganização implica uma reavaliação das relações e das prioridades da vida, permitindo que o indivíduo não apenas honre a memória do falecido, mas também encontre novos significados e caminhos para seguir em frente. De acordo com Jung (1981) a experiência da perda pode resultar em uma transformação profunda, levando a um novo entendimento de si mesmo. Esse processo pode possibilitar o surgimento de novas identidades e significados, à medida que o indivíduo reconfigura sua visão de vida e de seu próprio papel no mundo.

Através da reflexão e da expressão criativa, o enlutado pode transformar a dor em uma força motriz para o crescimento pessoal, reconectando-se com aspectos esquecidos de si mesmo e abrindo espaço para novas experiências e relacionamentos. Dessa forma, o processo de reorganização é essencial para a cura, pois promove uma nova forma de estar no mundo, onde a dor da perda se entrelaça com a renovação da vida.

Essa reorganização da vida durante o luto, na perspectiva junguiana, é frequentemente acompanhada por um intenso processo de introspecção e autodescoberta. O indivíduo, ao enfrentar a dor da perda, é levado a explorar aspectos de sua psique que podem ter permanecido ocultos ou negligenciados. Esse mergulho interior não apenas possibilita a elaboração das emoções associadas à morte, como também permite a identificação de padrões comportamentais e crenças que moldam sua vida. O luto representa uma oportunidade para o processo de individuação, no qual o indivíduo é desafiado a integrar aspectos de sua psique que foram negligenciados ou reprimidos. Esse processo permite o crescimento pessoal, ao promover uma maior compreensão e reconciliação com partes de si mesmo que, muitas vezes, ficam à sombra durante a vida cotidiana. (Jung, 1971).

A conexão com símbolos e arquétipos presentes no inconsciente pode facilitar essa jornada, ajudando o enlutado a encontrar ressonâncias mais profundas na sua experiência. Por exemplo, ao confrontar a figura do "Sábio" ou do "Herói" dentro de si, o indivíduo pode reconhecer a necessidade de resiliência e de um novo propósito. Para Hillman (1997) o inconsciente expressa a perda por meio de símbolos, e é ao trabalhar com esses símbolos que o indivíduo pode transformar o luto em uma experiência de crescimento.

Assim, essa busca por significado se torna um pilar essencial para a reconstrução da identidade, à medida que o luto é integrado como parte da trajetória de vida. Desse modo, a reorganização não é um mero retorno ao estado anterior, mas uma transformação que enriquece a vida do enlutado, proporcionando um sentido renovado e uma visão mais ampla sobre a própria existência.

O processo de luto é um momento de profunda ruptura emocional, desencadeado pela perda de alguém ou algo com grande significado pessoal. Na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, o luto é entendido como um evento que não apenas provoca sofrimento, mas também possibilita uma reorganização psíquica, onde a transformação da psique se torna essencial para a continuidade da vida. Essa transformação se dá pela integração de novos significados e símbolos, emergentes do inconsciente, que auxiliam o indivíduo a ressignificar a perda e a sua própria identidade diante da nova realidade.

Jung concebia o luto como uma experiência arquetípica, que envolve aspectos tanto conscientes quanto inconscientes do ser humano. Nesse contexto, a reorganização da vida após a perda está intimamente ligada à individuação, o processo de desenvolvimento pessoal que busca a integração de todos os aspectos do "eu". O luto, ao desestabilizar a psique, cria um espaço para que o inconsciente traga à tona imagens e símbolos que permitem ao enlutado confrontar a perda de maneira simbólica, facilitando a criação de uma nova estrutura interna. O encontro com essas imagens e o trabalho com elas no processo terapêutico são fundamentais para a cura e o crescimento pós-luto.

Além disso, o luto, na perspectiva junguiana, é visto como um processo cíclico e não linear, onde as fases de dor e aceitação se alternam de maneira fluida, permitindo ao enlutado revisitar diferentes aspectos da perda em momentos distintos. Essa visão contrasta com as abordagens mais convencionais, que tendem a categorizar o luto em fases rígidas. Para Jung, o luto envolve um movimento dinâmico entre a dor e a renovação, e a reorganização da vida ocorre na medida em que o indivíduo consegue integrar a perda ao seu processo de individuação, transformando-se a partir dessa experiência. "O luto não segue um percurso linear, mas sim cíclico, onde o indivíduo revisita diferentes aspectos da perda em várias fases da vida" (Hopcke, 2005, p. 134)

Portanto, a análise do luto à luz da psicologia junguiana oferece uma compreensão profunda do papel que o inconsciente desempenha na reorganização da vida após uma perda significativa. A experiência de luto não é apenas um processo de adaptação à ausência, mas um momento de intensa transformação psíquica, onde o sujeito, confrontado com a realidade da morte, é convidado a ressignificar sua trajetória de vida e a encontrar novos caminhos para o desenvolvimento pessoal. Esse processo, embora doloroso, pode ser também uma oportunidade de crescimento e fortalecimento interior.

A resistência desempenha um papel significativo no processo de reorganização da vida. Resistência é um conceito amplamente discutido em diversas abordagens psicológicas e, na psicologia analítica, refere-se às defesas internas que um indivíduo

cria para evitar o confronto com conteúdos do inconsciente ou emoções dolorosas, como as que surgem durante o luto. Para Jung, o luto traz à tona emoções e símbolos do inconsciente que podem ser difíceis de integrar à consciência. A resistência aparece quando o indivíduo, muitas vezes de maneira inconsciente, tenta evitar essa integração, seja por medo de enfrentar a dor, seja pela dificuldade em aceitar a perda.

Esse bloqueio impede o fluxo natural do processo de individuação, o qual exige a confrontação dos conteúdos inconscientes para que a psique se organize e encontre novas formas de significar a realidade. A resistência pode se manifestar de diferentes formas, como a negação da perda, a recusa em reviver memórias dolorosas ou até mesmo o afastamento de pessoas ou situações que tragam à tona sentimentos de luto. Conforme Hillman (1997), "a resistência no luto pode ser vista como uma defesa psíquica, onde o indivíduo tenta evitar a confrontação com os símbolos de morte e perda que emergem do inconsciente".

No entanto, essa resistência, em vez de proteger, muitas vezes prolonga o sofrimento e dificulta o processo de cura. "A resistência no luto, apesar de ser uma tentativa de proteção psíquica, frequentemente bloqueia o progresso da individuação, pois impede o contato com os conteúdos inconscientes que são essenciais para a reorganização da vida" (Hillman, 1997, p. 52).

Na psicoterapia junguiana, um dos objetivos é ajudar o indivíduo a superar essa resistência, para que ele possa lidar com os símbolos e emoções que emergem do inconsciente de maneira construtiva. Quando a resistência é superada, o processo de luto pode seguir seu curso natural, permitindo que a psique se reorganize e que novos significados sejam integrados à vida do enlutado. Dessa forma, o luto deixa de ser uma experiência de estagnação e passa a ser uma oportunidade de crescimento e transformação interior. A superação da resistência, portanto, é fundamental para que o indivíduo possa passar pelas fases de luto e, eventualmente, reorganizar sua vida de forma plena. Ao confrontar as partes de si mesmo que inicialmente foram rejeitadas, o indivíduo pode alcançar um novo nível de compreensão sobre si e sobre o mundo, o que é essencial para o processo de individuação.

## **8 VIDA X MORTE - EROS E TÂNATOS**

Eros e Tânatos são mitos que simbolizam a polaridade entre vida e morte, e foram empregados por Freud em sua obra de 1920, *Além do Princípio do Prazer*, para representar as pulsões vitais e destrutivas. A oposição entre esses arquétipos: Eros, o deus do Amor, que nos impulsiona para a vida, e Tânatos, o deus da Morte, que nos direciona ao destino inevitável da finitude. Segundo Brandão (2015) Tânatos simboliza o "aspecto perecível e destruidor da vida." Ele é filho da Noite e irmão de Hipnos, o deus do sono, ambos com o poder de regeneração, atributo que também pertence a Tânatos. Esse autor explica que quando a morte se aproxima de um ser, se este orientou sua vida exclusivamente para o plano material e instintivo, ela o mergulhará nas trevas. Porém, se, ao contrário, guiou-se pela bússola do espírito, a própria morte lhe revelará os caminhos que conduzem à luz.

Etimologicamente, o nome Tânatos é do gênero masculino em grego e tem como raiz o termo indo-europeu *dhwen*, que significa "dissipar-se, extinguir-se, tornar-se sombra" (Brandão, 2014, p. 576). Para esse estudioso, a "noção de morrer é uma inovação do grego", pois significava ocultar-se, tornar-se uma sombra, como um eidolon, ou uma imagem sombreada do falecido (idem, idem). Já Eros, representa "o desejo incoercível dos sentidos. Personificado, ele é o deus do amor".

Esse pesquisador nos lembra que a interpretação do mito de Eros sofreu diversas alterações ao longo dos séculos, com várias versões sobre sua origem. Em Hesíodo, Eros nasceu do Caos, simultaneamente a Geia e o Tártaro. Em uma variante da cosmogonia órfica, Caos e Nix (a Noite) estão na origem do universo: Nix coloca um ovo, do qual nasce Eros, enquanto Urano e Geia se formam das duas metades da casca rompida.

No processo de luto, esses dois impulsos estão em constante interação. O luto ocorre em resposta à perda, que pode ser de uma pessoa, de uma relação, de um papel, ou de um aspecto significativo de si mesmo. O luto ativa em nós sentimentos intensos de tristeza, dor e nostalgia, mas, ao mesmo tempo, Eros está presente como a força que nos faz desejar a restauração, a reconexão com a vida e o reencontro com a esperança.

O processo de luto é um movimento entre o deixar ir e o buscar novo sentido, em que o sujeito pode, aos poucos, reintegrar a perda à sua identidade e à sua narrativa pessoal. A presença de Eros auxilia na reconstrução do "eu", promovendo a cura e possibilitando a formação de novos vínculos e objetivos. Enquanto isso, Tânatos permite a aceitação do fim e a liberação dos apegos, ajudando na transição e na adaptação ao novo. Assim, o luto é um movimento de avanço e recuo entre Eros e Tânatos, onde, aos poucos, o apego ao que foi perdido dá espaço a novos significados, adentrando no processo de individuação e busca de propósito e significado profundo do ser.

## 9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender o processo de luto pela perda do cônjuge sob a ótica da psicologia analítica de Carl Gustav Jung, destacando a importância da integração do inconsciente e a individuação nesse processo. O luto, muitas vezes, não é apenas uma experiência de dor pela ausência do ente querido, mas também um período de profunda transformação psíquica. Jung nos oferece uma perspectiva em que o luto não deve ser visto como algo exclusivamente negativo, mas como uma oportunidade para o desenvolvimento pessoal e o processo de individuação. Ao enfrentar o luto, especialmente na velhice, os indivíduos passam por um processo de reorganização da vida, onde são confrontados com novos desafios, sentimentos de culpa e isolamento. Esse momento, embora doloroso, também pode catalisar um movimento de individuação, levando o indivíduo a reconhecer e integrar aspectos da psique que anteriormente permaneciam ocultos. A jornada do luto, portanto, se transforma em um caminho de autodescoberta e de renovação da identidade, onde símbolos e arquétipos desempenham um papel fundamental.

O processo do luto ocorre em várias fases, sendo períodos de desafios, reajustes e mudanças no cotidiano do indivíduo, trazendo para si uma realidade não esperada cheia de medos e incertezas. Neste momento experimenta situações complexas diversificando uma intensidade entre negação e aceitação do luto de sua perda concreta, ocorrendo um desequilíbrio em cada contexto vivenciado sendo preocupações e pensamentos passados, presentes e futuros. As emoções intensas e as mudanças inevitáveis que o luto traz à tona são fundamentais para o crescimento pessoal. O processo terapêutico se destaca como uma ferramenta essencial nesse contexto, oferecendo suporte para que o enlutado possa explorar suas emoções, enfrentar suas sombras e, finalmente, encontrar um novo equilíbrio emocional. Por fim, é importante reconhecer que cada experiência de luto é única. A abordagem junguiana nos convida a entender o luto como um processo dinâmico e simbólico, no qual o indivíduo não apenas se adapta à perda, mas também encontra novos significados para a vida. A reorganização da vida após o luto, assim, se torna não apenas um retorno à normalidade, mas uma renovação da própria existência.

Neste artigo verifica-se as repercussões e momentos diante da perda de um cônjuge, reflexões perante a dor, o desespero e os conflitos gerados dentro da sociedade e a convivência parental, os impactos influenciadores que podem ocorrer na vida de uma pessoa enlutada gerando uma desestruturação extrema levando a problemas e situações de risco na continuação da vida. Com tudo podemos concluir que o processo do luto é o momento de transição, mudanças, reorganização e novos aprendizados que o cônjuge enlutado tende a lidar e reaprender uma nova elaboração de vida.

## REFERÊNCIAS

BOWLBY, J. **Loss: Sadness and Depression**. New York: Basic Books, 1980.

BRANDÃO, Junito de Souza. **Dicionário Mítico Etimológico**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

BRANDÃO, Junito de Souza. **Mitologia Grega**, v. I. Petrópolis, RJ: Vozes, 2015.

BRASIL. Governo Federal. Secretaria Nacional da Política de Cuidados e Família. **Envelhecimento e o direito ao cuidado**. Nota Informativa nº 5/2023. 28 pág. Disponível em: <[https://www.gov.br/mds//pt-br/noticias -e-conteudos /dese-social /noticias -desen-social /mds -lanca -di-sobre-envelhecimento-e -direito -ao -cuidado/Nota\\_Info.pdf](https://www.gov.br/mds//pt-br/noticias-e-conteudos/dese-social/noticias-desen-social/mds-lanca-di-sobre-envelhecimento-e-direito-ao-cuidado/Nota_Info.pdf)>. Acesso em 20 out. 2024

BYINGTON, Carlos Amadeu B. **O arquétipo da vida e da morte: Um estudo da Psicologia Simbólica**. Junguiana [online], v. 37, n. 1, p. 175-200, 2019. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-08252019000100008&lng=pt&nrm=iso.](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-08252019000100008&lng=pt&nrm=iso.)> Acesso em: 29 out. 2023.

COCENTINO, J. M. B.; VIANA, T. DE C. A velhice e a morte: reflexões sobre o processo de luto. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 3, p. 591–599, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbgg/a/N4RRgjPh4xxPLxz6Nf8rFSv/?lang=pt&format=pdf.>> Acesso em 25 out. 2024

EDINGER, E. F. **Ego and Archetype: Individuation and the Religious Function of the Psyche**. Boston: Shambhala, 1972.

FONSECA, C. **Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta**. São Paulo: Summus Editorial, 2002.

HILLMAN, James. **O Código do Ser: Uma Busca do Caráter e da Vocação Pessoal**. São Paulo: Cultrix, 1997.

HOPCKE, Robert H. **Jung, o Mapa da Alma: Uma Introdução**. São Paulo: Cultrix, 2005

JUNG, C. G. **Tipos psicológicos**. 12. ed. Petrópolis: Vozes, 1984.

JUNG, C. G.. **The Archetypes and The Collective Unconscious**. 2. ed. Princeton: Princeton University Press, 1980.

JUNG, Carl Gustav. **Memórias, Sonhos, Reflexões**. Trad. de A. N. de Almeida. São Paulo: Editora Nova Fronteira, 1981.

JUNG, Carl Gustav. **O Eu e o Inconsciente**. Trad. de J. P. de Oliveira. 2. ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1959.

JUNG, Carl Gustav. **Psicologia e Alquimia**. Trad. de A. L. S. de Lima. 6. ed. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 1971.

NEIMEYER, R. A. **Meaning Reconstruction and the Experience of Loss**. Washington, DC: American Psychological Association, 2001..

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

PARKES, C. M.; PRIGERSON, H. G. **Bereavement**: Studies of Grief in Adult Life. 4. ed. New York: Routledge, 2010.

SANDERS, C. M. **Grief**: The Mourning After. Dealing with Adult Bereavement. New York: John Wiley & Sons, 1989.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quarti. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008. Acesso em: 22 out. 2024. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>>. Epub em: 22 set. 2011. ISSN 1982-0275>.

STROEBE, M., & SCHUT, H. (2010). O modelo de processo dual de enfrentamento do luto: uma década depois. **OMEGA - Journal of Death and Dying** , 61 (4), 273-289. Disponível em: <<https://doi.org/10.2190/OM.61.4.b>>. Acesso 09 set. 2024.

WORDEN, J. W. **Grief Counseling and Grief Therapy: A Handbook for the Mental Health Practitioner**. 4. ed. New York: Springer Publishing Company, 2008.