O LUTO MATERNO NA GESTALT – TERAPIA: REFLEXÕES ATUAIS

Elizabella Queiroz da Paixão[1]
Fernanda Bicalho Pereira[2]

fernandabicalhopereira@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

RESUMO

O luto-materno se apresenta não somente como a perda de um filho, mas também como a perda de um modo de existir. As mães mantêm os seus filhos presentes nas lembranças, e no vínculo com eles, por intermédio da memória e pelo relato de suas histórias. Por meios de: ideias, fantasias ou crenças, como: fim, passagem, encontro, paraísos, Deus e reencarnação; é possível que muitas mães que buscam explicações se atrelem a um esboço cabível a uma falta. Foram levantadas reflexões que, a Gestalt – terapia contribui para o desenvolvimento dessa mãe em seu enfrentamento, desde que, através do apoio e acolhimento, essa mãe pode realizar ajustamentos criativos em sua vida. Desse modo, é entendido que a mãe buscará por novos significados de como viver. Vale salientar que, é necessário o apoio social para auxílio, assim como uma rede de apoio saudável para que essa mãe se fortaleça mediante a sua dor.

PALAVRAS-CHAVE: Gestalt-Terapia; luto; materno;

INTRODUÇÃO

Entrar em contato com a morte remete ao sujeito a verdadeira e concreta universalidade e descrença. A morte como o fim de nossa existência individual. Acontece antes de pedir ou receber perdão, antes daquele abraço engavetado, sem nunca ter dito a alguém o quanto era importante para si (FUKUMITSU, 2018). A autora Teresa Vera de Sousa Gouvêa disse: “Partimos também quando sobra amor, quando quase todas as palavras foram ditas, quase porque sempre faltará alguma; tudo que dissermos será insuficiente diante do amor e seus destinos” (FUKUMITSU, 2018, p. 183).

---

[1] Graduanda do curso de Psicologia do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX Matipó-MG.
[2] Psicóloga. Mestre em Enfermagem. Professora do Centro Universitário Vértice – UNIVÉRTIX Matipó-MG.

Para De Lucas Freitas (2013) o luto materno é uma vivência conflituosa, ambígua e paradoxal que pode ser caracterizada como a morte de um mundo; a morte de sua relação dialógica com o filho, ou seja, a morte também de parte de sua existência, de quem é essa mãe.

Nessa direção, uma questão que norteia, é a experiência da perda de um filho sabendo que esse filho é um pedaço de si. Quando um filho nasce, também nasce uma mãe, que ao perdê-lo, não perde lugar de status, como acontece na relação de casada para viúva, mas sim, uma posição no existir. A mãe continua a ser a mãe, no entanto, agora, de um filho morto (DE LUCAS FREITAS, 2013).

Existe a morte escancarada que é atribuída para aquela morte brusca, que é invasiva por dificultar a proteção e o controle de suas consequências, e as pessoas ficam expostas, sem defesas. Diferente da morte de adoecimento que permite uma comunicação, tempo de preparação para viver sem a pessoa querida. Nessa, acontecem por meio de: acidentes, homicídios, violência nas ruas, veiculadas por meios de comunicação (televisão, internet e redes sociais), são mortes brutais e individuais, que não permite previsibilidade, e que pode atingir qualquer pessoa seja qual for a sua etnia, crença ou status econômico (KOVÁCS, 2021).

A morte não pode ser descrita, pensada ou nomeada, desse modo, o não encontrar palavras para simbolizá-la a torna aterrorizante para uma mãe. Por meios de: ideias, fantasias ou crenças, como: fim, passagem, encontro, paraísos, Deus e reencarnação, é possível que muitas mães que buscam explicações se atrelem a um esboço cabível a uma falta (KOVÁCS, 2021).

Diferentes sentimentos e emoções vêm acompanhando a morte, e pode afetar cada pessoa de forma individual e de diversas formas. Além de que, pensar na morte é também se lembrar da possibilidade da perda de pessoas próximas e queridas trazendo dificuldade para lidar com a mesma. Para além dela se encontra o luto, que pode ser definido como um conjunto de reações diante da perda de algo ou de alguém, desse modo, é algo que não pode ser desprezado, deve ser valorizado e

acompanhado, como parte da saúde emocional (DO NASCIMENTO BARROCA, DE MELO LIMA, SALES; 2019).

A morte chega em casa, podendo ser em um dia qualquer, sem grandes ou contendo muitos acontecimentos, ela se espreita pelos cantos e simplesmente chega, sem aviso algum. Assim, falar sobre os dias de luto pede uma travessia na intensidade do amor destinado a quem partiu, no entanto, também necessita da compreensão da relação que é estabelecida com a morte (FUKUMITSU, 2018).

Para essas mães em contato com a perda, não são apenas seus filhos que morreram, mas também morreu o modo de existir que se mostrava apenas na relação com eles. Para elas, não só foi interrompida a relação com os filhos, elas se sentem como se uma parte delas tivesse morrido junto com eles (DE LUCAS FREITAS, 2013).

Na Gestalt - terapia o contato com o meio pressupõe que é possível satisfazer necessidades orgânicas, genuínas e autênticas, através das funções de orientação, manipulação e discriminação do self. É assim que assimilamos o que desse meio é apropriado e pode ser incorporado; e o que, por outro lado, pode ser destrutivo, tóxico e precisa ser recusado, rejeitado. Tendo o contato estabelecido como possível alavancada ao crescimento, ou então, a estagnação do crescimento que ocorre quando o indivíduo está desconectado de si mesmo e das circunstâncias atuais, e com isso deixa de contatar o meio de maneira espontânea, como um campo de possibilidades (DE SOUSA; 2007)

Compreender a diferença entre perda e luto pode ampliar o entendimento desde que, perdas é parte do existir humano, instáveis e eternas, enquanto o luto é um processo que é progressivamente aprendido, um dia de cada vez, reconstruir a vida a partir de uma vida requer aprender uma nova forma de estar no mundo, e uma construção de uma nova identidade por meio da necessidade de ajustamentos, podendo reconhecer e integrar recursos que antes eram desconhecidos ou não percebidos, transformando assim, as relações consigo e com o ambiente (MARRAS, 2020)

METODOLOGIA

Para atingir o objetivo proposto, foi realizada a revisão bibliográfica, através de um estudo exploratório de artigos e livros publicados a respeito da temática luto - materno e Gestalt - Terapia, utilizando os descritores Luto - materno; Gestalt - terapia; Luto. Para Gil (2002) o principal objetivo da pesquisa exploratória é proporcionar maior familiaridade com o objeto de estudo.

O critério para a seleção das fontes de informação foi a relevância do conteúdo, visto que, é um tema com pesquisas expressivas recorrentes tanto do presente quanto do passado. Para isto, foram utilizadas as plataformas PepSIC e SCIeLO, assim como livros que abordam a temática do Luto e Gestalt - terapia, priorizando as publicações mais relevantes para o estudo. Foram encontrados aproximadamente 466 resultados dos quais treze documentos, entre livros, artigos, teses e dissertações foram utilizados. A partir deles, foi desenvolvido um trabalho de literatura sobre Luto materno.

A observação é qualitativa que demonstra particular relevância ao estudo das relações sociais devido a pluralização dos domínios da vida. Tendo como finalidade estudar os fenômenos que envolvem os seres humanos assim como todas as suas relações, que podem se estabelecer em diversos ambientes. (GODOY, 1995) Logo, para esse estudo tem como intuito realizar reflexões sobre o luto materno com a perspectiva da Gestalt-terapia.

A pesquisa realizada é em cumprimento ao estágio específico do curso de Psicologia do Centro Universitário Univértix. O estágio foi realizado no mês de fevereiro a junho perfazendo um total de 320h, e contemplou com atendimentos clínicos supervisionados pela professora Magali Santana, e orientado pela professora Fernanda Bicalho Pereira.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A mãe mediante a sua dor

A Primavera Editorial lançou o livro: "*A Lua e o Girassol: um dia mães em luto; outro dia, mães em Luz",* para ouvir essas mães que pouco são ouvidas diante de suas dores, além de que, lidam com a morte de quem se ama, de seu filho ou filha. A memoria de um filho se torna a vida de seu filho. Cada movimento de uma pessoa pode trazer algo de quem um dia essa mãe viu caminhar em sua direção (FIUZA, 2021).

A Mariana Miranda Fiuza (2021), autora do livro, relata que, embora cada mãe viva a morte do filho de um modo, ela pretende unir essas mães para se acompanharem, se juntarem para que se comuniquem através da história de morte de seus filhos e filhas.

No livro em questão, traz o relato de Cláudia, que se questionava várias vezes "E se?", buscando por motivos pela morte da filha que ocorreu em um acidente de trânsito bem diante de seus olhos. A morte chegou em um dia tranquilo, sorrateira, deixando a sua filha morta em seus braços, lhe trazendo também, o sentimento de culpa por não ter protegido a vida de sua filha (FIUZA, 2021).

Em uma entrevista a uma mãe e um pai, onde houve o rompimento do relacionamento de ambos. O pai alegou que, a culpabilização pela morte do filho é muito comum entre casais que perderam o filho, um acaba culpando o outro de alguma forma, e isso desgasta o relacionamento. A morte provoca mudanças. A entrevista trouxe à tona que, a morte tende a uma ruptura nas relações familiares, amorosas e amostragem de amigos (LENER; FARIA, 2019).

A morte é atribuída a um caráter social, desde que, impactam as pessoas que podem então, significar um vazio interacional, devido ao rompimento do elo, de forma inesperada, ou não. Além do mais, a consciência de morte quando atinge um ente querido pode significar para uma pessoa que possui um elo forte consigo, como uma experiência da própria morte dentro de si (RODRIGUES, 2006).

Muitas vezes essas mães não se sentem autorizadas para vivenciar e expressar o pesar, devido, ao luto não ser socialmente reconhecido abertamente por conta da falta de empatia crescente nas relações sociais, que é uma grande

impulsionadora pela constante ansiedade de seguir adiante. Quando essa mãe expressa o seu luto de forma inapropriada não terá autorização, reconhecimento e apoios das pessoas que a cercam, podendo então, se inibir diante da autocensura ao seu redor (FUKUMITSU, 2018)

A mãe mediante a sua perda está sujeita a um processo onde os principais componentes são: o pesar; ameaças à segurança; mudanças importantes na vida e familiar; lembranças terríveis de eventos aterrorizantes; culpa pela morte; dirigida a outras pessoas; vergonha e/ ou culpa por sua negligência ou cumplicidade. Tendo, os seguintes pontos: concepção de luto como um processo de construção de significados; concepção de vínculos contínuos; e concepção do modelo do processo do luto (MARRAS, 2022)

Bowlby (1990) apresenta a teoria do apego a partir de estudos sobre a privação materna que pontuam a formação e rompimento de vínculos afetivos, o que acarretou uma valiosa contribuição para a compreensão do luto. Desse modo, entende-se que a segurança é uma necessidade primária de sobrevivência e a relação do bebê com a figura materna proporciona um vínculo afetivo. Tal necessidade, é uma experiência relacional que, auxilia no processo de crescimento e fortalecimento dentro do ambiente, de forma que, encoraje o seu autossuporte e na sustentação de ciclos.

O estilo de apego evitativo ocorre quando a criança ao desenvolver a reação defensiva por geralmente não conseguir confiar em outras pessoas e busca por recursos internos de proteção criando uma autossuficiência disfuncional. Logo, uma vez que, a autossuficiência e distanciamento afetivo permeiam nas relações na vida adulta, pode colaborar para que, em vivencias de perda não haja a expressão de pesar e sentimento de luto. Ou seja, é elaborado um adiamento desse luto por essa mãe por não terem recebido o heterossuporte necessário para lidar com esse sofrimento (MARRAS, 2022).

Quanto menos essas mães tem a oportunidade de falar sobre as suas dores de perda e/ou morte, menos preparadas se mostram para lidar com futuros

incidentes dessa natureza. Mediante a isso, a renúncia pela rotina, bem como se permitir para experimentar o novo possibilita essa mãe para passar do mundo das coisas para o mundo das presenças (FUKUMITSU, 2018).

O papel do terapeuta da Gestalt - terapia no enfrentamento junto com a mãe que está lidando com o luto de um filho/filha.

A terapia tem como objetivo proporcionar a essa mãe um ambiente acolhedor, onde ela tenha a liberdade para a expressão emocional. (pagina 169 do livro.) De diversas maneiras essa mãe pode manifestar a forma como lida, seja empacada, não estando claro para si e podendo então, aparecer como uma tensão crônica ou depressão. Frequentemente, enfrentar o luto proporciona crenças e temores sobre as consequências de mudança. A técnica do terapeuta é apoiar a pessoa enquanto ela reajusta e encontra uma nova forma de caminhar na direção de um resultado (MARRAS, 2022).

> A dor precisa de colo, sopa e cobertor, pede cafune, ouvidos e abraços, implora que os relógios sejam quebrados para que a paz se entrelace aos dias que passam. Assim entenderemos que o fechamento de ciclos se demora porque está ligado ao tempo do amor. Dar adeus é um exercício que pede memória, coração e compreensão de quanto somos incertos nas nossas certezas (FUKUMITSU, 2018, p.186).

O terapeuta gestáltico considera que, para possuir uma vida saudável é preciso o desenvolvimento dos relacionamentos, de forma que sejam: criativos, satisfatórios e que contribua para o amadurecimento dessa mãe. Um exemplo que os autores Phil Joyce e Charlotte Sills trazem no livro: “Técnicas em Gestalt: Aconselhamento e psicoterapia” é quando um bebê nasce, e a sua primeira manifestação de dor é a de chorar, logo após deseja pela atenção, e enquanto não possui essa atenção o choro não se vai embora (MARRAS, 2022)

Um dos principais conceitos na Gestalt - terapia é o apoio que pode contribuir para o desenvolvimento dessa mãe em seu enfrentamento ao luto. Em sua caminhada é preciso de ossos e músculos, e para isso, é necessário o seu

fortalecimento, além do monitoramento e ajustamento de seu passo para se estabelecer em pé com conforto. (técnicas em Gestalt LIVRO) Levando em consideração que o apoio saudável consiste na forma como essa mãe coopera com seu ambiente para um apoio mútuo, podendo equilibrar suas próprias necessidades com a dos demais (MARRAS, 2022).

Isso leva a pensar que, quando há um tornozelo inchado ou torcido, e/ou até mesmo uma perna quebrada, se tem uma disfunção que, a leva a caminhar de forma não confortável. Ou seja, essa falta que essa mãe sente a leva a caminhar de forma não eficiente, e pode a levar até mesmo a não conseguir dar o passo seguinte (MARRAS, 2022).

Contudo, uma mãe que acaba de perder o filho, busca por uma amiga, familiar, ou alguém de seu ciclo de contato para pedir consolo, expressando a sua dor em palavras. Essa mãe que buscou por esse consolo, obteve ajustamento criativo mediante a sua vivência. No entanto, nem todas possuem ou conseguem esse ajustamento, quando não há, é porque se tem presente uma disfunção que a impede de se ajustar a sua vivência (MARRAS, 2022).

A perda dessa mãe pode ser séria e debilitante. Na Gestalt – terapia é utilizado o conceito de situações inacabadas, ou seja, alguma situação do passado dessa mãe, especialmente traumáticas ou difíceis, que a faz pensar ou fantasiar, proporcionando a sensação de desconforto ou frustração, por ter vivenciado de forma que não obteve uma resolução satisfatória, por terem sidos ignoradas ou maltratadas, levando a um colapso do funcionamento cotidiano. (MARRAS, 2022).

Pode ocorrer de essa mãe chegar a um lugar que não se sinta confortável de quanto deseja mudar, podendo ser problemas com vícios, nesse tipo de situação, é precioso que o terapeuta explica os prós e contras das consequências, assim como permitir que essa mãe fique consciente de como ela irá terminar se decidir mudar ou não. Identificar sensações, resgatar para si, ajudar a encorajar a trazer os sentimentos, pensamentos, sensações corporais e crenças para a plena awareness, traz a mãe a estar consciente de si mesma nesse processo (MARRAS, 2022).

Nesse sentido, grupos de Apoio a Perdas Irreparáveis (API) contribuem para que essas mães possam possuir um espaço de fala e partilha de suas dores, que tende a auxiliar no enfrentamento e a elaboração, além da minimização ao isolamento social e afastamento profissional. Além de, ser possível doar amor, apesar da dor. Tal grupo, inspira novos caminhos. O processo de luto possui inúmeros recurso disponíveis para viver e se fortalecer (FUKUMITSU,2018).

É importante estar ciente que, o caminho espiritual dessa mãe está conectado com a sua vida pessoal, que pode se atrapalhar ou se ajudar de diversas maneiras. Logo, o terapeuta deve ter domínio para discriminar quando um problema ou necessidade é de natureza espiritual, e não proporcionado pela psicoterapia, cabendo ser viável enviar para uma fonte de orientação espiritual (MARRAS, 2022).

A vivência do luto está vinculada à qualidade da relação que havia com o morto e às circunstâncias que o levaram a morte. Em uma tentativa de manter o vínculo, as mães idealizam seus filhos e engajam-se em um trabalho memorialista, no qual se mantêm presentes a lembrança dos filhos e o vínculo com eles, por intermédio da memória e do perpétuo relato de sua história. A espiritualidade é ressaltada pela literatura como um dos caminhos de significação mais relevantes para mães e famílias enlutadas, pois oferece sentidos para a condição humana da finitude (FREITAS; MICHEL, 2014)

De acordo com Margaret Marras (2022) a espiritualidade oriental desempenhou um papel fundamental na moldagem da teoria e da pratica da Gestalt desde sua origem e muitos princípios gestálticos. Essa influencia enfatiza mais de conexão, de conjunto e ecológico. É eficiente explorar o contexto de crenças e influencias espirituais dessa mãe. Sabendo que, sem um apoio adequado, uma crise espiritual pode se tornar uma emergência psiquiátrica ou ser rotulada como tal.

Levando em consideração as experiências fora do campo, como: ouvir vozes, visões, entre outras, que são bem-vindas como algo espiritual, enquanto que em outras comunidades são tratadas como psicose. Caso, o terapeuta não tenha opção da lente de uma dimensão espiritual, poderá ver a busca espiritual dessa mãe como

algo que precisa ser mudado e não vivenciado. Cabe ao psicólogo investigar o contexto na cultura ou sistema de crenças dessa mãe para esse tipo de vivência (MARRAS, 2022).

O enlutamento pela perda de um filho não se supera, é algo a lidar, a ser recebido com menos carga, é ser incorporado a todas as demais experiências. Desse modo, a cicatriz do luto pode ser acolhida por pessoas e momentos que se mostram afáveis para essas mães (FUKUMITSU, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos que o processo de luto é complexo e que varia de forma significativa individualmente de mãe para mãe. As dores vividas por essas mães podem ser pouco acolhidas, ou então, o sentimento de que não há ninguém que possa compreendê-la a menos que tenha passado por uma experiência igual pode surgir.

É importante que se tenha o apoio social para auxílio, assim como uma rede de apoio saudável, no entanto, é preciso também que tenha ciência que, um apoio psicológico colabora para que, tenha com quem conversar abertamente sobre o seu passado, presente e futuro. Sabendo que, esse profissional poderá auxiliar com uma conduta humanizada, não somente no papel, mas também, no trato, no olhar e na escuta.

O terapeuta tem um importante papel na caminhada dessa mãe, desde que, é preciso ampliar o olhar e afeto para a inclusão do diferente que surgir pela fala da mãe, assim como empatizar com as questões sensíveis de sua vida.

A compreensão de perda e luto também faz a diferença, desde que, é fundamental para ampliar o entendimento para o tema, já que perdas fazem parte do viver humano, enquanto que, o luto é um processo ativo de elaboração do desenvolvimento dessa perda.

A reconstrução a partir de uma perda implica em aprender uma nova forma de viver, é a construção da identidade de mãe a partir de seu aprendizado diante de

seu processo de enfrentamento. Apresentando, uma revisão de mundo que foi pressuposto, diante da transformação da mãe que foi perdida para a construção de seu significado.

Dessa maneira, é entendido que a mãe buscará por novos significados de como viver. Ressaltando que, a complexidade que a mãe vive esse luto reside também na sua subjetividade e em seus recursos de ajustamento encontrados.

REFERENCIAS

BOLWBY, J. **Apego e perda: Apego - A natureza do vínculo.** São Paulo: Martins Fontes, vol. 1. 1990.

DE LUCAS FREITAS, Joanneliese. Luto e fenomenologia: uma proposta compreensiva. **Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies**, v. 19, n. 1, p. 97-105, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/kVYCVNL5nFcJmXDkw6rrcqj/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 26 Abr. 2022.

DE SOUSA, Lara Borges *et al*. O olhar da Gestalt-terapia sobre as experiências da presença e da perda. **Congressos e Encontros Nacionais da Gestalt-Terapia Brasileira**, 2007. Disponível em: <http://www.igt.psc.br/ojs2/index.php/cengtb/article/view/22> Acesso em: 24 Abr. 2022.

BARROCA, Amanda Maciel do Nascimento; LIMA, Nayara Gomes de Melo; SALES, Roberto Lopes. Luto antecipatório à luz da Gestalt-terapia. **Revista Psicologia & Saberes**, v. 8, n. 12, p. 88-101, 2019. Disponível em: <https://revistas.cesmac.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1061> Acesso em 25 abr. 2022.

FIUZA, MIRANDA MARINA. **A lua e o girassol: um dia mães em luto, outro dia mães em luz.** São Paulo. Primavera Editorial, 2021

FUKUMITSU, Karina Okajima. **Vida, morte e luto**. São Paulo: Summus, 2018. Disponível em: <https://www.gruposummus.com.br/wp-content/uploads/primeiras-paginas/11101.pdf> Acesso em: 28 Abr. de 2022.

FREITAS, Joanneliese Lucas de; MICHEL, Luís Henrique Fuck**. A maior dor do mundo: o luto materno em uma perspectiva fenomenológica.** Psicologia em

estudo, v. 19, p. 273-283, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-737222324010> Acesso em: 29 jun. 2022

GODOY, Arilda Schmidt. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de empresas**, v. 35, n. 3, p. 20-29, 1995. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rae/a/ZX4cTGrqYfVhr7LvVyDBgdb/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 28 Abr. 2022.

KOVÁCS, Maria Julia**. Educação para a morte: quebrando paradigmas.** Sinopsys Editora, 2021. Xx, 201 p. 16 x 23 cm. ISBN 978-65-5571-016-8. 1. Educação – Morte. 2. Morte – Aspectos simbólicos. 3. Atitude frente à morte. 1. Título 2021. Acesso em: 23 Abr. 2022.

LERNER, Katia; DE FARIA, Aline Ferreira. “Reaprender a viver”: os sentidos da morte e do sofrimento entre mães que perderam filhos. **Revista M.** Estudos sobre a morte, os mortos e o morrer, v. 4, n. 7, p. 180-200, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.9789/2525-3050.2019.v4i7.180-200> Acesso em: 22 jun. 2022 .

MARRAS, Margaret. **Angústias contemporâneas e gestalt-terapia**. Summus Editorial, São Paulo. 2020. Disponível em: Acesso em: 28 Abr. 2022.

RODRIGUES, José Carlos. **Tabu da Morte**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2006.