

FACULDADE JK DE TECNOLOGIA
UNIÃO NACIONAL DE ANALISTAS TRANSACIONAIS- BRASIL
UNAT- BRASIL
PÓS-GRADUAÇÃO EM ANÁLISE TRANSACIONAL

MORTE E O PROCESSO DE LUTO
Contribuições da Análise Transacional

MARIA CLARA RAMOS GROCHOT

Porto Alegre – RS
2013

MARIA CLARA RAMOS GROCHOT

MORTE E O PROCESSO DE LUTO
Contribuições da Análise Transacional

Artigo de conclusão de curso apresentado à Faculdade JK de Tecnologia e à União Nacional de Analistas Transacionais-Brasil, como requisito parcial do curso de Pós-Graduação em Análise Transacional, para obtenção do título de Especialista em Análise Transacional.

Orientadora: Jane M P Costa

Porto Alegre - RS
2013

MORTE E O PROCESSO DE LUTO
Contribuições da Análise Transacional

DEATH AND THE MOURNING PROCESS
Contributions of Transactional Analysis

Maria Clara Ramos Grochot¹
UNAT-BRASIL - União Nacional de Analistas Transacionais - Brasil
Faculdade JK de Tecnologia

Resumo: As perdas, a morte e o luto são situações que envolvem as pessoas em vários momentos de sua existência. O presente artigo tem como propósito apresentar uma abordagem sobre a reação psíquica determinada pela experiência com a morte ou perda, fazendo uma análise do processo de luto, correlacionando a descrição dos cinco estágios de Kübler-Ross com os níveis de Desqualificação de Jacqui L. Schiff. Considerando que as perdas e a morte ocorrem na vida das pessoas, sendo em geral, um fator de muito estresse, explanamos os estágios pelos quais passam as pessoas enlutadas para elaboração do processo do luto. Concluímos que trabalhar o processo de elaboração do luto através das intervenções nas Desqualificações, correlacionando-as com as fases vivenciadas neste período, mostrou-se útil no processo terapêutico para auxiliar na superação do mesmo.

Palavras Chaves: Luto, Morte, Perda, Análise Transacional, Desqualificação.

Abstract: Losses, death and grief are situations that people face in different moments of their lives. The purpose of this article is to present an approach about people's psychic reaction determined by their own experience with death or losses. The article analyzes the grieving process and correlating it to the Kübler-Ross' five stages of grief with the Jacqui L. Schiff's Discounting levels. Considering that losses and death are generally stressful factors in people's life, this article explains the stages that a mourner goes through in order to elaborate the grief process. It was concluded that working the grief process through the interventions in Discounts and correlating them with the stages that people experienced at this time, proved to be useful in the therapeutic process and assists people to overcome it.

Keywords: Grief, Death, Loss, Transactional Analysis, Discounting.

¹Psicóloga, pela Pontifícia Universidade Católica-RS,
Psicoterapeuta,
Certificado Clínico pela Unat-Brasil,
E-mail: claragrochot@cpovo.net

Introdução

Nossa existência é transitória como as nuvens do outono. Observar o nascimento e a morte do ser é como olhar os movimentos da dança. Uma vida é como o brilho de um relâmpago no céu, levada pela corrente montanha abaixo (BUDA, in CHOPRA, 2006).

Temos observado tanto em nossa prática clínica como também em nossas redes sociais que, geralmente, abordamos diversos assuntos como saúde, família, profissão, relacionamentos e dificilmente falamos sobre a morte ou o morrer. Porém, ao nos confrontarmos com esta situação, surge a necessidade de fazermos contato e falarmos sobre o assunto.

Para desenvolvermos o tema aqui proposto fomos em busca de material e poucos artigos sobre luto, perdas e morte foram encontrados na literatura da Análise Transacional, o que se tornou um desafio à elaboração deste trabalho.

Embora nos pareça complexo lidar com morte e a perda, vivenciamos estes acontecimentos ao longo da vida e estas fazem parte do desenvolvimento humano. A morte é uma situação que gera mudanças na vida das pessoas que enfrentam uma perda. No ponto de vista material, ocorrem mudanças nos bens e finanças, na área emocional, gera mudanças nas relações afetivas, hábitos e rotinas e na área social, como status e posição e toda mudança envolve perdas e ganhos acarretando transformações.

A cada novo estágio do desenvolvimento humano temos de renunciar ou perder algo e isso nos faz crescer. Durante nosso processo evolutivo, existem várias perdas e precisamos aprender a viver com estas separações físicas e psicológicas.

O modo de proceder, maneira de operar ou resolver o sentimento de pesar ou dor pela morte de alguém nos parece único, ou seja, próprio e diferente para cada indivíduo. A pessoa reagirá conforme seu Quadro de Referência, dependendo do vínculo com a pessoa falecida, dos vários papéis que esta desempenhava e de como lida com perdas no decorrer de sua vida. Entendemos

que, por tradição cultural, social e familiar cada indivíduo traz uma representação da morte.

Segundo Viorst,

começar a perceber como nossas respostas às perdas moldou nossas vidas pode ser o começo da sabedoria e de uma mudança promissora, portanto, para compreender nossas vidas precisamos compreender como enfrentamos nossas perdas (VIORST, 1990, p.14-15).

Observar, analisar e vivenciar como enfrentamos nossas perdas nos parece importante na compreensão da elaboração do processo do luto. Buscamos contextualizar o que se passa com uma pessoa enlutada e, assim, trazer uma contribuição no entendimento deste processo, pois nos parece importante que nós, clínicos, entendamos os estágios do luto e possamos ajudar os indivíduos a chorar suas perdas nas relações e assim elaborarem seu luto de forma saudável.

De acordo com Kübler-Ross,

se fizéssemos um esforço sobre-humano para encarar nossa própria morte, para analisar as ansiedades que permeiam nosso conceito de morte e para ajudar os semelhantes a se familiarizarem com tais pensamentos, talvez houvesse menos destruição ao nosso redor (KÜBLER-ROSS, 1988, p.17).

A partir dos estudos encontrados buscamos estabelecer na Análise Transacional uma forma de intervenção no processo de luto. É importante ter em mente que se desenrola um processo necessário e fundamental para sua elaboração e que de fato, o luto pode ser uma reação normal e até mesmo esperada, caracterizando-se por um conjunto de reações diante do rompimento de vínculos significativos. Entretanto, quando se prolonga indefinidamente ou apresenta ausência de reações imediatas à morte, apresentando mais tarde sintomas de luto distorcido, o mesmo se torna complicado, e, nesse caso se torna necessária uma intervenção para sua resolução. A maioria dos autores concorda que completamos a parte principal do processo de luto depois de mais ou menos um ano, às vezes menos, mas geralmente mais (VIORST, 1990, p.244).

O propósito deste artigo é apresentar uma abordagem sobre a reação psíquica determinada pela experiência com a morte ou perda, fazendo uma

análise do processo de luto, correlacionando a descrição dos cinco estágios de Kübler-Ross com os níveis de Desqualificação de Jacqui L. Schiff.

O Processo do Luto

Como elaboramos ou não nosso luto, depende de vários fatores – da nossa idade e da idade de quem perdemos, de que e em que circunstância foi a perda, da nossa história de perdas anteriores, da nossa Estrutura de Personalidade, do apoio externo e do nosso *Script* de vida.

A dor advinda de qualquer perda significativa, seja de um ente querido ou mesmo de um objeto estimado, resulta em um vazio que precisa ser preenchido, desenrolando-se um processo necessário e fundamental para sua elaboração. Parece haver um padrão típico no luto normal, consistindo em estágios ou fases para que aconteça a adaptação à perda, porém as fases não são seqüências fixas pelas quais todas as pessoas enlutadas precisam passar para se recuperar da perda.

Pode-se observar que existem pessoas que elaboram suas perdas e reagem de forma saudável, dando um novo significado, reconstruindo e reorganizando suas vidas e outras que não conseguem fazê-lo e ficam presas em alguns dos estágios.

Parkes lembra que

a dor do luto é tanto parte da vida quanto a alegria de viver; é talvez o preço que pagamos pelo amor, o preço do compromisso. Ignorar este fato ou fingir que não é bem assim é cegar-se emocionalmente, de maneira a ficar despreparado para as perdas que irão inevitavelmente ocorrer em nossa vida, e também para ajudar os outros a enfrentar suas próprias perdas (PARKES, 1998, p.22).

A perda causada pela morte, representa a ruptura de um vínculo emocional de forma irreversível e esta vivência gera mudanças em âmbito cultural, social, familiar, emocional e somático.

Mesmo que possamos dominar a morte em vários níveis, ela ainda constitui um “acontecimento medonho, pavoroso, um medo universal” (KÜBLER-ROSS, 1998, p. 9).

Kübler-Ross cita ainda que

em nosso inconsciente só podemos ser mortos; é inconcebível morrer de causa natural ou de idade avançada. Portanto, a morte em si está ligada a uma ação má, a um acontecimento medonho, a algo que em si clama por recompensa ou castigo (KÜBLER-ROSS, 1998, p. 6)

O processo do luto não ocorre apenas quando da morte de pessoas queridas, mas acontece também em todos os processos que envolvem reações às perdas, como o de uma importante separação, perda do status social ou profissional ou mesmo a perda de uma parte do corpo, como se dá na amputação e essa compreensão pode auxiliar-nos a ajudar os indivíduos a elaborarem suas perdas.

Quando nos deparamos com este tema, seja pela doença ou perda de um ente querido, percebemos que não estamos familiarizados em falar sobre o assunto. Temos a impressão que explicar sobre a morte nos deixa desconfortáveis, talvez pelo fato de termos necessidades de compreender os problemas dela decorrentes. Com isso recorremos a alguns mecanismos de defesa para podermos lidar com o que é inevitável, com o fato do qual não podemos fugir; porém, as defesas, ao mesmo tempo em que nos protegem do medo da morte, podem também nos restringir.

Como mecanismos de defesa, nos referimos a um processo psicológico que o Ego utiliza a fim de reduzir a tensão sentida sob a forma de angústia, oriunda de conflitos, mantendo-a fora do campo da consciência a fim de que não seja reconhecida. Este conceito evidencia o quanto a situação da morte causa impacto nas pessoas.

Observamos que muitas vezes as pessoas reagem passivamente à situação; passividade em sentir, pensar ou fazer. Segundo Schiff e Schiff (2010), Passividade pode ser entendida como a falta de reação a estímulos, o que resulta de Simbioses que são estabelecidas através dos Comportamentos Passivos, mantidas através de mecanismos de Desqualificação e justificadas através da Grandiosidade.

Esta falta de reação a estímulos é algo que não é produtivo para solucionar o processo de luto; entretanto, se houver consciência do estímulo, pode-se utilizar

esse conhecimento para sua elaboração de forma saudável, tendo a clareza que " a conscientização ajuda, que reconhecer o que estamos fazendo ajuda, e que a auto-compreensão pode ampliar o campo das nossas escolhas e possibilidades" (VIORST, 1990, p.15).

Elementos Conceituais de Schiff

Schiff (1986) realizou seu trabalho com foco nas relações de dependência e nos desajustes que estas promovem na pessoa que estabelece a relação simbiótica. Utilizou para isso conceitos como Quadro de Referência, Redefinição e Desqualificação. Utilizaremos no trabalho, o conceito de Desqualificação que pode ocorrer frente à morte e perdas.

Quadro de Referência

Segundo Schiff, Quadro de Referência de um indivíduo "é a estrutura de respostas (caminhos neurais) associadas (condicionadas) que integra os diferentes Estados do Ego em resposta a estímulos específicos" (SCHIFF, 1986, p.58).

A teoria da Análise Transacional sustenta que há três partes integrantes na personalidade, denominadas de Estado de Ego Pai, o Estado de Ego Adulto e o Estado de Ego Criança – com maiúsculas, estas palavras se referirão à personalidade e com minúsculas, às pessoas. Eric Berne define Estados de Ego como "sistemas coerentes de pensamento e sentimento manifestados por padrões de comportamento correspondentes" (BERNE, 1988, p.25).

Ao discorrer sobre o Quadro de Referência, Schiff refere que,

o Quadro supre o indivíduo com um conjunto total de ações perceptivas, conceituais e afetivas, que é usado para definir o *Self*, os outros e o mundo, tanto estrutural como dinamicamente, portanto o Quadro de Referência se refere a uma matriz global estrutural e funcional (SCHIFF, 1986, p.58,59).

O Quadro de Referência é aprendido das figuras parentais e estabelece uma estrutura de pensamentos, sentimentos e comportamentos característicos, definindo o sistema de crenças do indivíduo.

As diferentes opções de *Script* são oriundas dos diferentes Quadros de Referência estruturados nos indivíduos, fazendo com que cada indivíduo recorra a mecanismos internos específicos para enfrentar o luto. *Script*, segundo Eric Berne "é um programa continuado, desenvolvido no início da infância sob influência Parental que dirige o comportamento do indivíduo nos aspectos mais importantes da sua vida" (BERNE, 1988, p. 332).

Considerando a morte um destes aspectos, as crenças limitadoras a respeito de si mesmo, dos outros ou da realidade provavelmente inibem a espontaneidade e limitam a flexibilidade na resolução de problemas e nos relacionamentos interpessoais, e suas possibilidades de escolhas se tornam restritas para lidar com este fato, a morte.

Redefinição

Quando um estímulo não está de acordo com o Quadro de Referência de um indivíduo há uma necessidade de redefini-lo de forma a ajustá-lo ao seu referencial. A este mecanismo interno dá-se o nome de Redefinição.

Nas palavras de Mellor e Schiff,

redefinição refere-se ao mecanismo interno que as pessoas usam para manter uma visão estabelecida de si próprio, de outras pessoas e do mundo, a fim de levar adiante seus Scripts. É o meio pelo qual as pessoas se defendem contra estímulos que são inconsistentes com seu Quadro de Referência e redefinem os estímulos para ajustá-los a esse quadro (MELLOR, SCHIFF, 2010, p.115).

Dependendo dos elementos de *Script* do indivíduo, o estímulo provocado pela morte terá um determinado significado e a pessoa reagirá, redefinindo este estímulo para ajustá-lo a seu Quadro de Referência. Para uns a morte pode representar perda, ruptura, o fim de um ciclo, para outros, entrega, descanso ou mesmo alívio.

Desqualificação

Partimos do princípio de que “há uma realidade consensualmente definível e que a desqualificação envolve um quadro de referência que deforma ou é inconsistente com essa realidade” (SCHIFF, 1986, p.18).

A Desqualificação é um mecanismo interno, fora da consciência, que ignora ou distorce estímulos que chegam à pessoa. As Desqualificações por não serem conscientes, prejudicam um pensamento efetivo e a capacidade de avaliação da realidade.

De acordo com English,

sentimentos e percepções reais são respostas do aqui-e-agora aos estímulos internos e externos. Uma pessoa autêntica pode permitir-se conhecer e aceitar todo e qualquer sentimento que ocorra na sua Criança, quer o Pai goste, quer não. Seu Adulto poderá distinguir entre sentimento e ação e também poderá escolher o que e quando mostrar ou expressar (ENGLISH, 2010, p. 91).

Percebemos que o processo do luto é necessário para que o indivíduo restabeleça seu equilíbrio, aceitando a realidade da perda e tendo a permissão para expressar sua dor de acordo com seu Quadro de Referência.

Segundo Schiff, a Desqualificação é “um mecanismo interno que envolve pessoas que minimizam ou ignoram alguns aspectos de si próprias, de outras pessoas, ou da situação real” (1986, p.18). Pela Desqualificação, as pessoas podem manter ou reforçar um Quadro de Referência disfuncional, praticar Jogos Psicológicos e levar adiante seus *Scripts*, ao mesmo tempo em que tentam reforçar ou confirmar relações de dependência com outros.

A Desqualificação não é operacionalmente observável. O que se pode perceber são algumas manifestações de Desqualificação como Comportamentos Passivos, Redefinição de Transações, Transações Ulteriores e Comportamentos nas posições do “Triângulo Dramático” de Karpman (1986), isto é, Salvador, Perseguidor e Vítima. Estas posições estão presentes nos Jogos Psicológicos.

Jogos Psicológicos são “uma série de transações ulteriores e complementares que se desenrolam até um desfecho definido e previsível” (BERNE, 1974, p.49).

Transação é o intercâmbio de estímulos e respostas, sendo que, para um único estímulo, há uma única resposta verbal ou não verbal. A Transação consiste na unidade básica do relacionamento social.

Segundo Eric Berne "a morte não é uma representação, nem mesmo um acontecimento para a pessoa que morre. São representação e acontecimento para os que sobrevivem. O que pode ser, e deveria ser, é uma transação" (BERNE, 1988, p.164).

Se pensarmos na Transação quando da perda de alguém, existe uma ação – estímulo–morte e uma reação – resposta. Porém, a nossa relação com a pessoa que morre é interrompida e deixamos de interagir com a mesma, há ausência ou perda de contato e isto deixa um vazio em relação àquela pessoa, que precisa ser preenchido.

Para MELLOR e SCHIFF, a "Desqualificação pode ser categorizada em três Áreas-Self, outros e situação, três Tipos-estímulos, problemas e opções e cada uma dessas pode ser desqualificada em quatro Modos-existência, significância /valor, possibilidade de mudança e habilidades pessoais" (2010, p. 139).

Observamos algumas manifestações de Desqualificação que ocorrem com os familiares enlutados. Em muitas situações são terceiros que providenciam o funeral, já que os familiares demonstram Comportamentos Passivos nesta hora.

Elementos Conceituais de Kübler-Ross

Kübler-Ross (1998) desenvolveu seu trabalho em hospitais, lidando com pacientes terminais e identificou cinco estágios psicológicos pelos quais os mesmos passam ao se depararem com a proximidade da morte, finalizando com esta, sendo eles - negação, raiva, barganha, depressão e por último, no estágio final, a aceitação.

Os Cinco Estágios do Processo do Luto

Kübler-Ross (1998) cita as várias fases emocionais que os doentes em fase terminal passam e que também são experimentadas pelas pessoas que enfrentam uma perda.

Negação e Isolamento – quando confrontado com a notícia, a pessoa entra num estado de choque inicial e, logo em seguida, verbaliza a impossibilidade do ocorrido. A negação funciona como uma defesa frente ao acontecido. Este mecanismo auxilia a pessoa a aliviar o impacto da notícia, sendo necessário ao seu equilíbrio para continuar a vida. E, numa fase posterior, a pessoa poderá cair numa situação de isolamento pessoal.

Raiva – após um período inicial da negação, a pessoa poderá sentir raiva e cólera. Os relacionamentos podem se tornar problemáticos e o ambiente ser hostilizado.

Barganha – nesta etapa as pessoas abandonam as reações de raiva e adotam estratégias de negociações através de promessas e orações, estas geralmente feitas com entidades divinas e normalmente mantidas em segredo.

Depressão – quando não é mais possível negar, agredir e se revoltar, fazer barganhas não adiantou, surge um sentimento de grande perda, ocorrendo à fase da depressão, manifestada muitas vezes pelo choro, tristeza, desinteresse, fadiga e pesar.

Aceitação – neste estágio a pessoa já não experimenta mais o desespero e nem nega sua realidade. É um momento de serenidade e esperança.

Fizemos uma adaptação do Quadro de Desqualificação de Mellor e Schiff (2010) e os cinco estágios do processo de luto descrito por Kübler-Ross (1998)

Mecanismo Interno de Desqualificação de Schiff nos Cinco Estágios do Processo de Luto de Kübler-Ross

Utilizamos abaixo o quadro de Desqualificação de Ken Mellor e Eric Schiff (2010, p. 137) considerando duas variáveis, os Tipos e os Modos, e fizemos uma adaptação com os estágios do processo de luto de Kübler-Ross (1998).

Desqualificação - Tipos, Modos e Hierarquia e os Estágios do Luto.

Modo	Tipos		
	Existência	T1 Estímulos	T2 Problemas (NEGAÇÃO)
Significado/valor	T2 Significado do Estimulo (NEGAÇÃO)	T3 Significado do Problema (RAIVA)	T4 Significado das Opções (BARGANHA)
Possibilidade de Mudança	T3 Mudança de Estimulo (RAIVA)	T4 Possibilidade de resolver o problema (BARGANHA)	T5 Viabilidade das Opções (DEPRESSÃO)
Habilidades Pessoais	T4 Habilidade Pessoal de reagir diferentemente (BARGANHA)	T5 Habilidade Pessoal de resolver problemas (DEPRESSÃO)	T6 Habilidade Pessoal de agir nas Opções (ACEITAÇÃO)

Adaptação do quadro de Ken Mellor e Eric Schiff (2010, p. 137).

Análise das Desqualificações

A análise da Desqualificação será feita com base nos Tipos e Modos das Desqualificações. Os três Tipos de Desqualificação são Estímulos, Problemas e Opções. Estímulos podem ser internos – sentimentos, sensações, percepções do Eu – ou externos – informações, acontecimentos ou sinalizações do outro ou da situação. Os Problemas são as identificações de questões a serem equacionadas e Opções são as alternativas possíveis de equacioná-las. Cada um pode ser desqualificado de quatro Modos diferentes como existência, significado, possibilidade de mudança e habilidades pessoais.

Na existência, a pessoa não toma conhecimento da existência do estímulo-morte – conscientização da perda.

No significado/ valor, a pessoa reconhece a existência do estímulo-morte, porém distorce o significado.

Na possibilidade de mudança, a pessoa está consciente do estímulo-morte, compreende seu significado, mas acredita que não é possível lidar com a situação da morte e, nas habilidades pessoais, a pessoa reconhece a existência do estímulo-morte, compreende o seu significado, acredita que é possível lidar com a morte, mas desqualifica sua própria capacidade de lidar com esta.

No quadro de Desqualificação de MELLOR E SCHIFF (2010) existem relações hierárquicas de Desqualificação conforme descritas a seguir.

Na hierarquia vertical de Desqualificação – para cada Tipo de Desqualificação na tabela, uma Desqualificação em algum Modo geralmente envolve desqualificação em todos os Modos abaixo dele.

Na hierarquia horizontal – para um determinado Modo, uma Desqualificação de qualquer Tipo envolve uma Desqualificação de todos os Tipos à direita.

Na hierarquia diagonal – uma Desqualificação em qualquer ponto da tabela envolve uma Desqualificação no Modo abaixo e no Tipo à esquerda dela e ao mesmo tempo no Modo acima e no Tipo à direita.

Para que possamos elaborar nossas perdas criamos estratégias de defesa contra a dor da separação.

No quadro da Desqualificação existe um momento em que a pessoa não toma conhecimento do fato.

Choque - T1 - A pessoa Desqualifica a existência do estímulo.

Um exemplo é de uma esposa que foi encontrada lavando o chão de sua casa no dia do enterro de seu marido, e disse aos filhos que ele iria chegar e que ficaria muito bravo se encontrasse a casa em desordem.

Tenha a perda sido antecipada ou não, a primeira sensação é de choque, apatia e uma sensação de descrença, na qual períodos de dor se alternam com períodos de atônita incompreensão. Nossa mente parece ficar imobilizada com o choque e com dificuldade de compreender a situação e necessitamos de tempo

para podermos assimilar a idéia da morte da pessoa que amamos e que esta seja aceita como uma realidade.

Segundo Clark, "experimentamos choque com a notícia da morte de um ente querido, mesmo que esperado, pois ela representa a perda desse relacionamento" (2001, p.157).

Kübler-Ross (1998) também comenta que a primeira reação do paciente pode ser um estado temporário de choque do qual se recupera gradualmente.

Negação- T2- Desqualificação do Significado do estímulo e da existência de problemas.

Terminada a sensação inicial de torpor, a pessoa se recompõe e tende normalmente a reagir com incredulidade - Não, não pode ser comigo ou Não, não é possível!

Para Kübler-Ross, "a negação funciona como um pára-choque depois de notícias inesperadas e chocantes, deixando que o paciente se recupere com o tempo, mobilizando outras medidas menos radicais" (1998, p. 44).

A negação é um mecanismo que auxilia a pessoa a aliviar o impacto da notícia, servindo como uma defesa necessária a seu equilíbrio. A realidade é encarada como não existente ou transformada de forma a não parecer mais desagradável ou penosa. O que é conscientemente intolerável é rejeitado por um mecanismo protetor de não percepção.

Cita Clark

que a negação é um desejo inconsciente de que alguma coisa não seja como é, e quando confrontados com nossa própria experiência de perda significativa, nossa primeira reação, depois do choque, normalmente é experimentar algum tipo de negação (Clark, 2001, p.157).

Minimizar ou ignorar aspectos de si mesmo – dor da perda – ou da situação real – morte do ente querido –, envolve de um modo geral, a negação.

Jacobs afirma que "a força de nossa negação está relacionada com a profundidade de nossos medos" (2010, p.293).

Exemplificando a fase da Negação - Não estou triste, esboçando um sorriso. Dito por alguém que acabou de receber a notícia do falecimento de seu

filho. A pessoa Desqualifica a existência do significado do estímulo – falecimento do filho.

Usando os níveis de Desqualificação de Schiff, podemos pensar em negação de sentimento.

Apresentamos um exemplo de Negação de algum aspecto dos outros - A mãe está bem, nem parece que perdeu o marido de tantos anos de casamento. Dito por um filho que pode estar negando a existência de algum sentimento de dor da mãe.

Segundo Kübler-Ross, "a negação é uma defesa temporária, sendo logo substituída por uma aceitação parcial" (1998, p. 45).

Raiva- T3- Desqualificação da mutabilidade do estímulo, do significado do problema e da existência de opções

Kübler-Ross refere que,

quando não é mais possível manter firme o primeiro estágio de negação, ele é substituído por sentimentos de raiva, de revolta, de inveja e de ressentimento e esta raiva pode se propagar em todas as direções e projetar-se no ambiente, muitas vezes sem razão plausível (Kübler-Ross, 1998, p.55-56).

Este estágio é caracterizado por sentimentos que variam de intensidade, indo desde um leve aborrecimento ou irritação até a fúria intensa ou cólera, geralmente acompanhado por tensão muscular e excitação. Geralmente é expressa com comportamentos agressivos a outras pessoas ou objetos no meio ambiente.

Segundo Clark,

a raiva é uma resposta normal à percepção da traição ou de injustiça. É uma forma de tentar levar alguém a fazer alguma coisa ou parar de fazer alguma coisa, ou levar a sério um acontecimento ou experiência. É uma maneira de mudar o ambiente, a situação ou o curso dos eventos (Clark, 2001, p.157).

Percebemos as diferenças individuais na disposição para vivenciar e expressar a raiva; ou estes sentimentos são vivenciados e expressos ou são reprimidos e guardados. Algumas pessoas tendem a investir uma grande

quantidade de energia no monitoramento e prevenção da experiência e expressão da raiva, e um controle excessivo pode resultar em Comportamentos Passivos, isolamento e depressão.

Exemplificando a fase da Raiva - o filho expressa sua ira, entrando em atrito com o médico que estava atendendo sua mãe em fase de estado terminal e que veio a falecer, dizendo – Tu não fizeste nada para ela melhorar. A pessoa Desqualifica o significado do problema que é a morte da mãe. O estímulo é -mãe morta- e o filho não utiliza esta informação adequadamente para definir o significado do problema e, portanto a existência de opções.

Kübler-Ross considera que “o problema é que poucos se colocam no lugar do paciente e perguntam de onde pode vir esta raiva” (1998, p.56). O sentimento da raiva nos permite estabelecer limites e nos confere forças para nos defendermos do sentimento de ameaça ou perda e quando a raiva é usada de modo saudável, a energia é direcionada para solucionar o problema.

Entendemos que quando dispensamos tempo e atenção às pessoas enlutadas, respeitando-as e compreendendo-as, logo as mesmas baixarão o tom de voz e diminuirão suas exigências irascíveis para com os outros e/ou com o ambiente, sentindo-se reconhecidas em sua dor, percebendo que são seres humanos de valor e que necessitam cuidados. O alívio proveniente do fato de poder externar sua raiva contribuirá para que a pessoa venha a aceitar melhor o acontecimento da morte.

Barganha- T4- Desqualificação da habilidade pessoal de reagir diferentemente ao estímulo, da possibilidade de resolver o problema e do significado das opções.

O terceiro estágio é o da barganha. Clark comenta que “a barganha, assim como a negação e a raiva, é a tentativa mental, física e comportamental de solucionar um problema. É um esforço para reparar algo” (2001, p.158).

Identificamos nesta fase o pensamento mágico como uma tentativa de escapar às ansiedades e conflitos tanto do mundo interno como externo, como se o ato de pensar pudesse controlar, modificar ou explicar a realidade da perda e, desta maneira, obter alguma recompensa como a de reaver de alguma maneira o

vínculo perdido. As pessoas demonstram manifestações de uma forte necessidade para encontrar, recuperar e se reunir com a pessoa falecida.

O pensamento mágico confere às pessoas a sensação de controle e segurança, e se manifesta através das crenças, rituais e superstições, incluindo orações e sacrifícios, como forma de racionalizar a morte.

Observamos que as pessoas nesta fase negociam, geralmente com entidades divinas, como estratégia para amenizar sua dor e tristeza. "A maioria das barganhas são feitas com Deus, são mantidas geralmente em segredo, ditas nas entrelinhas ou no confessional do capelão" (KUBLER-ROSS, 1998, p.89).

Como exemplos, pensamentos ou verbalizações nesta fase - Se eu rezar bastante posso tê-lo de volta; Vou acender muitas velas, assim poderei encontrá-la novamente.

Depressão- T5- Desqualificação da habilidade pessoal de resolver problemas e da viabilidade das Opções.

Observamos que quando o indivíduo não consegue mais negar a realidade da perda, percebendo que esbravejando sua raiva não pode mudar a situação, não conseguindo atenuar a perda com barganha, e constatando a perda como definitiva, começa a emergir um sentimento de grande perda, e, uma profunda tristeza é sentida sendo geralmente rotulada de desespero.

Nesta fase, os comportamentos podem variar de um abatimento brando ou sentimento de indiferença, até um desespero sem esperança. Observamos que as pessoas manifestam tristeza, desinteresse, desalento, fadiga, insônia, falta de apetite, muitas vezes mostrando-se quietos, contidos e inibidos. Suas atitudes demonstram desânimo, desespero e também perda da iniciativa.

Cita Berne que "a depressão resulta de um diálogo entre o Pai e a Criança; o desespero resulta do fracasso ou da interrupção terapêutica de um Jogo ou *Script*: é um diálogo entre o Adulto e o ambiente externo que é escutado pela Criança" (BERNE, 1995, p.254).

Clark (2001) considera que na morte as perdas são imensas. Perda da esperança, dos planos, da conexão, do modo de vida, das posses - tudo provoca um profundo impacto em nós.

Portanto, a tristeza é uma reação natural e até mesmo esperada diante do rompimento de uma relação significativa. Evitar ou suprimir a dor, provavelmente irá prolongar o processo do luto.

Kübler-Ross comenta que

nossa primeira reação para com as pessoas que estão tristes é tentar animá-las, dizer que não encarem os fatos a ferro e fogo. Procuramos encorajá-las a olhar o lado risonho da vida, as coisas positivas e coloridas que a circundam. Geralmente, isto é consequência de nossas próprias necessidades, de nossa incapacidade de suportar por muito tempo uma fisionomia amuada (KÜBLER-ROSS, 1998, p. 93).

Constatamos que as pessoas necessitam falar sobre suas perdas, pois falar das perdas é falar de vínculos que se rompem e, que, também precisam se sentir reconhecidas e qualificadas em sua dor. A tristeza que acompanha a perda, através da morte ou de uma importante separação, nos parece que deve ser encarada como um processo de restabelecimento da pessoa diante da perda, pois se permitirmos que exteriorize seu pesar aceitará mais facilmente a situação.

Kübler-Ross refere que

no pesar há pouca ou nenhuma necessidade de palavras. É mais um sentimento que se exprime mutuamente, traduzido, em geral, por um toque carinhoso de mão, um afago nos cabelos, ou apenas por um silencioso "sentar-se ao lado" (Kübler-Ross, 1998, p.94).

Evidenciamos a importância do estar junto com a pessoa, abraçá-la para que a mesma possa sentir-se acolhida não sendo necessárias palavras de conforto.

Exemplos da fase da Depressão – Em prantos, a pessoa verbaliza - Por que isto foi acontecer comigo? A pessoa desesperada diz - O que farei da minha vida sem ele; sem ele minha vida não tem sentido. Ninguém quer saber o que estou sentindo, não entende este vazio que sinto, diz a pessoa em tom desesperado.

Aceitação- T6- Habilidade pessoal de agir nas opções.

Neste estágio a pessoa já não experimenta o desespero e nem nega sua realidade.

Constatamos ocorrer dois momentos. Inicialmente a pessoa desqualifica sua habilidade para agir nas opções, demonstra ter consciência que as opções existem, são importantes e possíveis, mas não para o *Self* ou para o outro. Num segundo momento, passa a aceitar a morte e ter a consciência de que ela ou os outros podem lidar com esta nova realidade.

A pessoa tem consciência do fato da morte e de que tem condições de dar continuidade em sua vida, buscando adaptar-se à nova situação. Demonstra uma nova aceitação da vida, atendendo às exigências do ambiente, desempenhando os papéis para os quais não estava acostumada, desenvolvendo habilidades e podendo seguir em frente com um sentido de vida reavaliado, reinvestindo suas emoções na vida e no viver.

Frequentemente neste estágio as pessoas se voltam à espiritualidade e à religiosidade, na tentativa de lidar com o desamparo sentido pela perda do vínculo significativo.

O importante nesta fase é que o indivíduo alcance esse estágio de aceitação em paz, com dignidade e bem estar emocional. Assim ocorrendo, esta fase pode ser experimentada em clima de serenidade por parte do indivíduo, de conforto, compreensão e colaboração para consigo e outros.

Exemplos de verbalizações ou pensamentos na fase da Aceitação - Penso nele, tenho saudades daqueles dias e vou dar continuidade nos seus negócios. Puxa! É verdade, ela se foi! Eu não queria, mas aconteceu.

Considerações Finais

O processo do luto depende da nossa história de vida de amor e de perda, do nosso *Script* de vida, e nesse processo passamos por algumas fases para elaborarmos nosso luto, sendo este um caminho lento e gradual.

Começamos com o choque, não tomando conhecimento do estímulo morte; depois a negação do fato, onde não atribuímos um significado a este estímulo, portanto o mesmo não será definido como um problema. Passamos pelo

sentimento de raiva, pois temos consciência da morte e lhe atribuímos um significado, mas não vemos opções de lidar com ela. Barganhamos geralmente com entidades divinas, pois desqualificamos nossa habilidade de reagir diferentemente frente à morte e também à possibilidade de resolvermos o problema; e passamos pela fase de dor aguda, não reconhecendo nossa capacidade de lidar com a morte e não vendo opções. Por fim, seguimos para o que é considerada com o final do luto, a aceitação, quando temos consciência da morte e reconhecemos que podemos lidar com ela. E embora, algumas vezes choremos ainda, tenhamos ainda saudades, esse fim significa um grau importante de recuperação, aceitação e adaptação.

Cada uma dessas fases tem suas características, e há diferenças consideráveis de uma pessoa para outra, dependendo de seus *Scripts* de vida tanto no que se refere à duração quanto à forma de cada fase, podendo haver oscilações nos estágios. Nestes, evidenciam-se uma sucessão de estados emocionais que se mesclam e se substituem.

Uma maior consciência e compreensão dos possíveis caminhos que cada indivíduo pode percorrer para se recuperar de uma perda permitem uma maior aceitação das inúmeras diferenças que o processo de luto tem de pessoa para pessoa.

O tempo acaba por ser o melhor aliado neste processo, permitindo uma recuperação lenta e gradual.

A possibilidade de estabelecer uma conexão entre os estágios de luto de Kübler-Ross e o conceito de Desqualificação da Análise Transacional mostrou-se útil, favorecendo o trabalho terapêutico no processo de superação do luto.

Compreender o processo do luto pelo olhar desta abordagem, a nosso ver, nos possibilita ter um encontro sensível com o outro; auxiliando-o, na conscientização de sentimentos e percepções durante o processo do luto, de como organizar a experiência da perda e criar um significado para ela, qualificando suas habilidades pessoais.

Percebemos que através da validação empática dos sentimentos e necessidades do indivíduo, o que implica em acolhimento e escuta; disponibilizando tempo para ouvirmos e partilharmos o sentimento de perda, permitimos assim, que estes extravasem suas emoções. Sendo assim, poderemos oferecer apoio e segurança nesta fase e também passarmos a

encarar o processo do luto como uma forma saudável de lidar com situações dolorosas e desagradáveis.

A exteriorização dos sentimentos quando da perda de alguém muito próximo é uma atitude saudável em como lidar com a perda, não permitindo que os sentimentos de culpa, raiva ou desespero permaneçam escondidos pelo indivíduo perante si próprio e os outros.

A pouca compreensão por parte do clínico, para entender o processo do luto pode levar à contenção do luto e deixar perdas mal resolvidas. Porém, se ao contrário, tivermos a consciência deste processo, poderemos guiar os clientes para sua evolução, a uma nova aceitação da vida. Os clientes poderão recuperar a estabilidade, a energia, a esperança, a capacidade de ter prazer e investir na vida.

Considerando nossa dificuldade em encontrar material sobre o tema luto dentre as publicações específicas da Análise Transacional, esperamos que esta abordagem possa trazer uma contribuição aos clínicos, visto a amplitude que o assunto requer.

Referências

BERNE, Eric. *O que você diz depois de dizer Olá?: a psicologia do destino*. São Paulo: Nobel, 1988. 357 p.

_____. *Os Jogos da Vida*. Rio de Janeiro: Artenova, 1974. 174 p.

_____. *Princípios de Tratamento de Grupo*. UNAT, 1995. (Tradução de uso restrito)

CHOPRA, Deepak. *As Sete Leis Espirituais do Sucesso*. Rio de Janeiro: Best Seller, 2006. 104 p.

CLARK, Fred. Psychotherapy as a Mourning Process. *Transactional Analysis Journal*, v.31, n.3, p. 156-160, 2001.

ENGLISH, Fanita. O fator de substituição: disfarces e sentimentos autênticos. In: UNAT-BRASIL. *Prêmios Eric Berne 1971-1997*. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010. Cap. 8, p. 82-93.

JACOBS, Alan. Aspectos de sobrevivência: triunfo sobre a morte e a solidão. In: UNAT-BRASIL. *Prêmios Eric Berne 1971-1997*. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010. Cap. 25, p. 292- 305.

KOLB, Lawrence C. *Psiquiatria Clínica*. Rio de Janeiro: Interamericana, 1976. 646 p.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *Sobre a Morte e Morrer*. São Paulo: Martins Fontes, 1998. 296 p.

MELLOR, Ken; SCHIFF, Eric; Redefinição. In: UNAT-BRASIL. *Prêmios Eric Berne 1971-1997*. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010. Cap. 13, p. 115- 129.

MELLOR, Ken; SCHIFF, Eric; Desqualificação. In: UNAT-BRASIL. *Prêmios Eric Berne 1971-1997*. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010. Cap. 14, p. 130- 139.

PARKES, Colin M. *Luto Estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo: Summus, 1998. 296 p.

SCHIFF, Aaron W; SCHIFF, Jacqui L; Passividade. In: UNAT-BRASIL. *Prêmios Eric Berne 1971-1997*. 4. ed. Porto Alegre: Suliani Editografia, 2010. Cap. 5, p. 29- 40.

SCHIFF, Jacqui L. *Análise Transacional-Tratamento das Psicoses - Leitura do Cathexis*; 1986; Apostila compilada pela UNAT-BRASIL. 122 p.

VORST, Judith. *Perdas Necessárias*. São Paulo: Melhoramentos, 1990. 335 p.