OS SOFRIMENTOS SOBRE O LUTO E O PROFESSOR COMO MEDIADOR

MARIA AMÉLIA BASTOS GABRIEL

RESUMO

O luto é uma experiência profundamente humana que atravessa todas as idades, classes e culturas. Em um ambiente escolar, ele pode se manifestar de diversas formas e impactar significativamente o desempenho, o comportamento e as relações dos alunos. Diante disso, o papel do professor vai muito além do ensino de conteúdos: ele também se torna um importante mediador das dores emocionais que seus alunos enfrentam. A criança ou o adolescente enlutado muitas vezes não consegue expressar com clareza o que está sentindo. O silêncio, a irritabilidade, a apatia ou até o excesso de agitação podem ser sinais de uma dor que não encontra espaço para ser verbalizada. Nesse cenário, o professor pode atuar como um porto seguro: alguém que observa, acolhe e proporciona um espaço de escuta empática e respeitosa. É essencial que o educador não tente substituir o apoio profissional especializado — como o psicólogo — mas que reconheça sua capacidade de humanizar o processo pedagógico. Ao promover conversas sensíveis, trabalhar textos, dinâmicas ou projetos que abordem perdas e ressignificações, o professor oferece aos alunos a chance de elaborar o luto de maneira saudável, dentro do seu tempo e da sua realidade emocional. Além disso, ao mediar conversas sobre o tema com a turma, o professor também contribui para a formação de um ambiente escolar mais compassivo. Ele ensina, com atitudes e palavras, que a dor do outro deve ser respeitada, e que não estamos sozinhos em momentos de tristeza. Nesse sentido, o professor torna-se uma ponte entre a dor e a possibilidade de reconstrução. Ele ajuda a transformar o espaço escolar em um lugar de cuidado e empatia, onde o aprendizado da vida caminha junto com o aprendizado do currículo.

PALAVRAS-CHAVE: Aprendizado; Comportamento; Professor; Relações.

INTRODUÇÃO

O luto, como vivência humana universal, manifesta-se de maneira profunda e singular em cada indivíduo, estando intimamente relacionado aos aspectos emocionais, afetivos e inconscientes que compõem a subjetividade. No contexto da psicodinâmica, o sofrimento oriundo da perda ultrapassa a dor imediata e se desdobra em mecanismos psíquicos que impactam diretamente o equilíbrio mental, emocional e até físico das pessoas enlutadas. Estudar a psicodinâmica do luto é, portanto, compreender os caminhos internos percorridos pelo sujeito diante da ausência, do vazio e da reconstrução da vida sem o outro.

A relevância deste tema encontra-se não apenas na sua presença constante nas práticas clínicas em saúde mental, mas também na sua importância social e cultural. As diferentes formas de vivenciar e elaborar o luto revelam muito sobre os vínculos afetivos, a estruturação psíquica e o papel das redes de apoio. Além disso, diante de eventos globais que intensificaram experiências de perda — como pandemias, conflitos ou tragédias ambientais —, torna-se urgente compreender os efeitos emocionais do luto sob uma perspectiva psicodinâmica.

Dessa forma, o presente trabalho busca responder à seguinte questão de pesquisa: como os processos psíquicos envolvidos no luto refletem os sofrimentos humanos à luz da psicodinâmica? Como objetivo geral, pretende-se analisar as manifestações do sofrimento psicológico diante da perda significativa, explorando os mecanismos internos de elaboração do luto e as possíveis consequências clínicas relacionadas a sua vivência.

Luto é um termo que, em nossa cultura, geralmente se refere ao conjunto de processos psicológicos e psicossociais que acompanham a perda de uma pessoa com a qual o sujeito enlutado, o enlutado, estava psicossocialmente ligado6. Luto, do latim dolus (dor) é a resposta emocional à perda de alguém ou algo.

Luto pela Royal Academy of Language tem vários significados:

Dor, pena, aflição ou sentimento.

Demonstrações que são feitas para manifes-

tar o sentimento que se tem pela morte de alguém.
Reunião de parentes, amigos ou convidados que frequentam a casa mortuária, a condução do corpo ao cemitério ou funerais.
Há outro sentido de luto, pelo menos em espanhol, que se refere ao desafio, ao combate entre dois, que alguns autores quiseram relacionar à elaboração do luto e ao desafio que a organização da personalidade dos enlutados acarreta.
O especialista e pesquisador J. Bowlby (1993) define luto como todos aqueles processos psicológicos, conscientes e inconscientes, que a perda de um ente querido desencadeia, seja qual for o resultado.
Na verdade, o luto é aquela experiência de dor, piedade, aflição ou ressentimento que se manifesta de diferentes maneiras, por ocasião da perda de algo ou alguém com valor significativo8. Portanto, podemos afirmar que o luto é um processo normal, uma experiência humana pela qual passa toda pessoa que sofre a perda de um ente querido. Portanto, não é um evento patológico. Há até quem argumente que lamentar a perda de um ente querido é um indicador de amor pelo falecido. Não há amor sem luto pela perda.

A FORMA DE ENTENDERMOS O LUTO

A forma como entendemos o processo de luto está relacionada à forma como lidamos com a morte no ambiente cultural em que nos movemos e evoluiu de acordo com as diferentes épocas pelas quais a humanidade passou.
Ao longo dos séculos, o processo de morte boa ou ruim variou.
Na Idade Média, a boa morte era aquela que acontecia lentamente e anunciava e era feita de forma assistida. Pelo contrário, o impróprio foi o que veio de repente.
Nos séculos XIV a XVIII, a dor e a agonia com o sofrimento adquiriram um valor religioso marcante e foram consideradas uma morte apropriada9. Atualmente, o luto, assim como a morte, tende a ser expulso do mundo público e tem que se refugiar cada vez mais na esfera privada10. De fato, a atitude social em relação à perda emocional seguiu e está seguindo em nosso meio social um caminho paralelo à atitude social em relação à morte.
A morte deixou de ser considerada parte da vida, do seu fim, tornando-se algo irritante que não é mais falado mesmo com quem a vivência de perto.
A atitude social em relação ao luto, em nosso ambiente, é de pressão para sua ocultação e isolamento.
A alteração do morrer humano é, talvez, uma das novidades mais marcantes do final do século passado e, como consequência disso, é necessário abordar o que significa morrer com dignidade em uma sociedade tecnológica.
Antigamente, era comum que a morte fosse muito mais pública do que agora. As pessoas morriam em suas casas, entre familiares, amigos e vizinhos, os doentes preparados de forma consciente e lúcida. Hoje, no entanto, a maneira de morrer mudou, uma morte rápida e instantânea é geralmente preferida, sem perceber que se está morrendo. A morte desejada é aquela que não perturba, aquela que não compromete os sobreviventes.
Na maioria das culturas, a expressão da dor individual tem um lugar no âmbito do ritual de luto público, no entanto, em nosso ambiente social atual, ela parece relativamente controlada e pouco expressiva. Aquelas explosões e gestos apaixonados de dor, raiva e desespero típicos de algumas décadas atrás quase não são mais experimentados. Por mais profunda que seja a dor dos enlutados, não é bem visto expressá-la de forma pública e na prática isso não é feito. Cada vez mais, os membros da família preferem realizar funerais e/ou enterros na mais estrita privacidade.
Como aponta F. Torralba11, em todo ser humano existe o abismo da fragilidade e da vulnerabilidade. Afirmar que o ser humano é vulnerável significa dizer que ele é frágil, que é finito, que está sujeito à doença e à dor, ao envelhecimento e à morte. A tese de que o ser humano é vulnerável constitui evidência factual, não precisamente de natureza intelectual, mas de natureza existencial. A doença é uma das manifestações mais plásticas da vulnerabilidade humana.
Os seres humanos são vulneráveis e isso afeta todas e cada uma das dimensões ou facetas. A vulnerabilidade está enraizada

em seu ser, seu fazer e seu dizer. Dizer que é vulnerável significa afirmar que não é eterno, que não é onipotente, que pode acabar a qualquer momento. Significa afirmar que o que ele faz pode ser impróprio, que o que ele diz com suas palavras ou seus silêncios pode ser equívoco.

É o sofrimento que nos revela e nos coloca em contato com nossa vulnerabilidade.

O sofrimento causado pela perda é, em muitos casos, uma experiência que penetra no âmago do nosso ser, como poucas outras coisas podem. Se não aprendermos a assimilar os sofrimentos das perdas, elas podem degenerar em doenças mentais e até físicas que desmoronarão nosso equilíbrio vital.

O sofrimento admite um certo movimento do sofredor, ele pode enfrentá-lo, pensar sobre ele, até mesmo tentar entender seu significado, suas conexões. Ninguém pode tirar o nosso sofrimento, mas a lucidez e a capacidade de o olhar face a face já é o início de um caminho para o superar.

Ser capaz de expressar, dizer o próprio sofrimento é um passo para superá-lo. É bem conhecida a função terapêutica da palavra, da articulação do que acontece a quem escuta.

É verdade que a cultura de hoje ignora, esconde ou evita a morte. É considerado e tratado como um tabu. Além disso, muitas vezes, talvez com muita frequência, a solidão, o medo, o abandono e o desamparo constituem o último ato da vida.

Tudo isso está acontecendo apesar de um movimento que está mais uma vez interessado na morte e no luto.

A obra de Freud, em sua obra Luto e Melancolia (1917) define os objetivos da elaboração do luto em: 1. O afastamento da libido investida no objeto. 2. Seu reinvestimento saudável em outro objeto.

Em suma, Freud criou um modelo de luto muito diretamente inspirado na depressão, melancolia, e em que as relações com os outros, com os objetos, são o elemento fundamental da perda que se vive com o luto, ou seja, quando algo ou alguém significativo se perde afetivamente, uma parte do eu se perde. do mundo interno, da estrutura pessoal.

Dentro dos modelos psicanalíticos, Melaine Klein14 insistiu que cada duelo reacende a ambivalência residual, nunca totalmente elaborada, em relação ao nosso objeto primordial. O luto, para Melaine Klein, envolve alterações mais profundas em nosso relacionamento com nossas memórias, com nossas representações mentais conscientes e inconscientes que nos ligam à mãe, ao pai e à família originais.

Outro modelo é o da teoria do vínculo de Bowlby. (1993) Essa teoria descreve o desenvolvimento psicoemocional saudável do ser humano. A pessoa instintivamente desenvolve vínculos (apegos). A manutenção de um vínculo é vivenciada como fonte de segurança e felicidade.

O objetivo do comportamento de apego é manter um vínculo emocional. Quando tais vínculos são ameaçados ou rompidos, reações emocionais intensas são provocadas.

Parkes (2003) foi outro estudioso do assunto com sua teoria das construções pessoais, sugerindo que a experiência do luto dá origem a grandes mudanças no espaço de vida do indivíduo. A pessoa estabelece vínculos afetivos com os elementos de seu espaço de vida e os experimenta como seus. No luto, o indivíduo deve renunciar às construções sobre o mundo que incluíam o falecido e a si mesmo em relação ao falecido e, portanto, deve desenvolver um novo esquema de construção sobre o mundo de acordo com suas novas circunstâncias de vida.

Tradicionalmente, o luto tem sido entendido como um processo que segue fases, desde o início até sua resolução.

Vários autores (Bolwy, Parkes, Engel; Sanders) definiram diferentes fases ou estágios que, com algumas nuances, podem ser vistos elementos comuns. Essas fases são um processo e não sequências ou estágios fixos, de modo que não há um corte claro entre uma fase e outra, e há flutuações entre elas. Abaixo, vamos descrevê-los brevemente:

Fase de atordoamento ou estágio de choque. É como um sentimento de descrença. Há uma grande confusão. A pessoa pode funcionar como se nada tivesse acontecido. Outros, por outro lado, estão paralisados e permanecem imóveis e inacessíveis. Nesta fase, experimentamos acima de tudo tristeza e dor. O choque é um mecanismo de proteção, dá às pessoas tempo e oportunidade para lidar com as informações recebidas, é uma espécie de evasão da realidade.

Fase de saudade e busca. Marcada pela ur-

gência de encontrar, recuperar e reencontrar o falecido, na medida em que a perda se torna cada vez mais consciente da perda, a assimilação da nova situação está ocorrendo. A pessoa pode parecer inquieta e irritada. Essa agressividade às vezes pode se voltar para si mesmo na forma de autocensura, perda de segurança e auto-estima.
Fase de desorganização e desespero. Neste período que o enlutado está passando, são marcados sentimentos depressivos e falta de entusiasmo pela vida. O enlutado está se conscientizando de que o ente querido não retornará. Experimenta-se uma tristeza profunda, que pode ser acompanhada por ataques de choro descontrolado. A pessoa se sente vazia e muito solitária. Apatia, tristeza e desinteresse são experimentados.
Fase de reorganização. Novos padrões de vida são adaptados sem o falecido, e todos os recursos da pessoa são colocados em operação. Os enlutados começam a estabelecer novos laços.
Conhecer as manifestações e fases do luto é de utilidade prática, se entendermos que as fases são uma diretriz e não um esquema rígido, que pode nos orientar na hora de saber em que situação a pessoa se encontra em seu processo de luto.
O psiquismo, por sua própria dinâmica interna, se cura, como um arranhão na pele, mas isso só acontece se enfrentarmos a dor em vez de negá-la.

INTERVENÇÃO NO LUTO

A perda de alguém significativo produz uma ampla gama de reações que podem e devem ser consideradas normais e adaptativas, como vimos nas seções anteriores.
Não devemos esquecer que a maioria das pessoas é capaz de lidar e sofrer adequadamente sem ajuda. As decisões de diagnóstico e intervenção devem ser prudentes para evitar interferência em um processo humano normal.
Para considerar o luto como um possível patológico, devemos levar em consideração os seguintes critérios26:
Falta de resposta ou resposta fraca nas semanas seguintes à perda. Prolongamento do embotamento afetivo.
Após as primeiras semanas, persistem emoções muito intensas de raiva, ressentimento, tristeza ou culpa.
O enlutado não pode falar durante a entrevista do falecido sem sentir dor intensa.
A pessoa que sofreu a perda não quer se desfazer de nenhum bem material que pertencia ao falecido ou, pelo contrário, se desfaz apressadamente de todos os objetos (evitação fóbica).
Quando algum evento relativamente sem importância desencadeia uma reação emocional intensa.
O enlutado não faz a menor referência à perda, evitando qualquer circunstância que possa lembrá-lo.
O enlutado desenvolveu sintomas físicos como os experimentados pelo falecido antes da morte, até mesmo imitando o falecido em gestos, comportamentos etc.
O enlutado faz mudanças radicais em seu estilo de vida após a morte de seu ente querido.
Medo excessivo de doença e morte, hipocondria, visitas frequentes ao médico.
Impulsos destrutivos e autodestrutivos com abuso de tabaco, álcool. Em seu grau extremo, pode levar a tentativas de suicídio.
Se após o primeiro ano desde a morte do ente querido, não há sinal de recuperação.
Quando 2 ou 3 anos após a perda não há evolução satisfatória clara.
Se a pessoa tem uma longa história de depressão subclínica, marcada por culpa persistente e baixa autoestima.
A estratégia fundamental para gerenciar o luto é dar a si mesmo tempo e permissão para abordar conscientemente o processo e se restabelecer. É verdade que o tempo por si só não nos alivia, mas precisamos de tempo para realizar uma série de tarefas que nos levarão a superar a perda. Será o que fizermos nesse tempo que nos proporcionará uma solução real. A passagem de dias e anos, como diz Santiago Rojas (2005), sem um processo restaurador, apenas transfere a dor da superfície para as profundezas, mas a pessoa permanece presa na amargura de sua tristeza do que foi e nunca mais será.
Com o tempo, devemos aceitar a perda para reconhecer que o ente querido morreu, devemos usar o tempo para expressar honesta e autenticamente os sentimentos que acompanham a perda.
O tempo também deve ser usado para

aprender a viver sem essa pessoa. Esse tempo será bem gasto se o interesse pela vida for recuperado, o sentido da vida for reconstruído e a existência for desfrutada novamente.

Para nos recuperarmos, devemos nos permitir mergulhar em nós mesmos, em nós mesmos, e descobrir os sentimentos que habitam dentro de nós, sem censurar, sem negar, mas não recriando-os e nos fisgando, mas deixando-os ir (BRASEIRO. 2000).

É verdade que haverá momentos difíceis e emoções intensas que ameaçam nos quebrar. Teremos que atravessar esses desertos na esperança de um amanhã melhor (LELOUP. 1999).

A CRIANÇA LIDANDO COM A MORTE

Diferentemente de períodos anteriores da história, hoje predomina a crença de que os pequenos não são capazes de compreender o significado da morte. Com base nessa suposição, muitas vezes evitamos dialogar com as crianças sobre esse tema, acreditando, de forma equivocada, que o contato com conteúdo considerados "pesados" possa causar-lhes algum tipo de dano.

Entretanto, conforme demonstrado na pesquisa de Torres (1979), os jovens já formam noções sobre a finitude desde muito cedo, o que reforça a importância de se tratar do assunto com naturalidade. Essas ideias não surgem isoladamente: ainda que o tema não seja abordado diretamente no convívio familiar, ele se infiltra no cotidiano infantil por meio de brincadeiras, produções audiovisuais, notícias e até conteúdos acessados na internet. A morte, portanto, integra a experiência humana e permanece constantemente presente de variadas formas — seja por meio da informação disponível de maneira abundante, seja pela vivência concreta da ausência de alguém querido.

A perspectiva de Jean Piaget indica que o estágio de desenvolvimento em que a criança se encontra influencia fortemente sua capacidade de compreender conceitos abstratos, como a própria noção da morte. Ao aplicar a teoria piagetiana à compreensão desse fenômeno, Torres (1979) identificou três níveis distintos de interpretação, que se relacionam diretamente aos diferentes momentos do desenvolvimento cognitivo infantil. Essa diferenciação aponta para a importância de adaptar o diálogo e os esclarecimentos à fase específica em que cada criança se encontra, respeitando sua maturidade emocional e intelectual.

Nível 1 – pré-operacional: as crianças ainda não percebem a morte como um processo irreversível, não é algo definitivo e as coisas ao seu redor podem voltar à vida. Ainda não há uma compreensão do que são seres animados e inanimados, então o conceito de morte abrange também o que não há vida;

Nível 2 – operações concretas: nesta fase, já há um avanço na ideia do que seriam os seres animados e inanimados, entendem a morte como um processo irreversível e conseguem distinguir a vida e a morte, apesar de ainda não alcançar uma explicação biológica para esta. É neste período que as estruturas cognitivas mais importantes surgem;

Nível 3 – operações formais: é nesta etapa onde as crianças já conseguem distinguir seres animados e inanimados, percebem a morte como algo que atinge todos os seres vivos, dão explicações biologicamente essenciais e a compreendem como um processo natural. Ainda assim, as crianças que realizaram a pesquisa não alcançaram o nível mais alto de desenvolvimento do conceito de morte, nos dando a entender que a maturidade intelectual no que se refere a este conceito só estará bem desenvolvida em etapas posteriores, de maneira mais tardia.

Existem maneiras distintas de compreender a morte, seja como uma perda, uma ruptura, uma desintegração, ou até mesmo como um encanto, uma viagem e um alívio ou descanso (KOVÁCS, 1992); isso está ligado diretamente à relação que a criança tinha com o falecido, as circunstâncias da morte, ao período do desenvolvimento cognitivo e emocional que ela se encontra, a maneira como ela foi comunicada e a forma como aqueles que estão ao seu redor lidam com essa questão (FRANCO; MAZORRA, 2007).

Aberastury (1978, apud KOVÁCS, 1992) nos mostra que a criança consegue perceber a morte de algum ente querido mesmo quando a família opta pela omissão do fato. Em sua pesquisa com crianças enlutadas durante o acompanhamento psicológico, percebeu-se que estas tinham conhecimento do que havia acontecido com informações

bem completas, que incluía citar até mesmo quando ocorreu o fato. Ocultar essas situações e evitar uma conversa aberta sobre a morte apenas atrapalha o processo de luto, o que deixa a criança confusa e desamparada.

Reforçando essa perspectiva, Mutarelli e Silva (2019) apontam que crianças muito novas, inclusive por volta dos três anos de idade, já elaboram noções iniciais sobre a morte e demonstram grande sensibilidade em relação à presença ou ausência de figuras cuidadoras, percebendo intensamente as variações emocionais no núcleo familiar. Elas estabelecem laços e se conectam, à sua maneira, com o sofrimento vivido pelos adultos, muitas vezes absorvendo essa dor com ainda mais intensidade do que a própria, embora não compreendam plenamente conceitos como tempo, causas, efeitos e consequências da perda.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desde os primeiros momentos de vida, nossa trajetória é atravessada por inúmeras experiências de perda que fazem parte do amadurecimento humano. O afastamento da figura materna nos primeiros meses, a transição da infância para a adolescência — que implica a renúncia de hábitos infantis e a aceitação de um corpo em transformação —, a perda de objetos significativos ou mesmo o falecimento de pessoas próximas são exemplos de vivências que envolvem processos de luto.

Essas experiências são absorvidas pelas crianças de formas distintas e, inevitavelmente, refletem também no ambiente escolar. Como espaço coletivo que tem o compromisso com a formação integral dos estudantes, a escola ainda carece de discussões abertas sobre a morte. Embora não substitua o papel da família, sua parceria é fundamental para a compreensão e o acolhimento dessas vivências. É essencial que tanto a escola quanto a família estejam disponíveis para construir diálogos sinceros e preventivos sobre o tema, e não apenas quando a perda já ocorreu.

O impacto do luto infantil sobre a vida escolar é visível em diversas manifestações: alterações comportamentais, dificuldades de convivência com colegas, queda no desempenho acadêmico, falta de concentração e até sintomas físicos que comprometem o aprendizado. Apesar disso, a temática da morte ainda é evitada nas salas de aula, por ser considerada sensível demais. No entanto, é justamente por sua delicadeza que se torna urgente incluí-la no cotidiano escolar.

A escola deve ser um espaço empático, acolhedor e atento aos sentimentos das crianças que passam por perdas. É preciso promover uma escuta afetuosa e oferecer suporte emocional para que o luto possa ser elaborado de forma saudável, respeitando o tempo e a dor de cada um.

REFERÊNCIAS

BERMEJO JC. Estou de luto. PPC, Madrid, 2005.

BOWLBY J. Perda afetiva. Paidos, Barcelona 1993.

CHEFE P. La perdida ambigua, Gedisa, Barcelona, 2001.

FRANCO, M.H.P.; MAZORRA, L. Criança e luto: vivências fantasmáticas diante da morte do genitor. Estud. psicol. (Campinas) 24, (4), Dez, 2007.

FREUD S. Luto e melancolia.

KOVÁCS, Maria Julia. A morte no contexto escolar: desafio na formação de educadores. In: Formação e rompimento de vínculos: o dilema das perdas na atualidade [S.l: s.n.], 2010.

_____. Educação para a morte: temas e reflexões. São Paulo: Casa do Psicólogo: FAPESP, 2003.

LELOUP JY, BOFF L. Terapeutas do Deserto: Sal Terrae, Santander, 1999.

TORRES, Wilma. O conceito de morte na criança. Arquivos brasileiros de Psicologia, v. 31 (4), 1979. Disponível em: > http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/abp/article/view/18239/16986<. Acesso em 01 abr.2025.