

# PROCESSO DE LUTO, COVID-19 E A CONTEMPORANEIDADE

GRIEVING PROCESS, COVID-19 AND CONTEMPORANEITY

EL PROCESO DE DUELO, COVID-19 Y LA CONTEMPORANEIDAD

## RESUMO

---

A autora aplica esforços para aprofundar o tema luto a partir da perspectiva cristã sobre relatos encontrados na Bíblia e através da ciência Psicologia sob orientação Psicanalítica. Observa-se nas Escrituras alguns trechos que apresentam o processo de luto. Debruçando-nos nestes trechos e nos conceitos de Freud, poderemos contribuir com famílias enlutadas para a vivência mais elaborada deste processo. O luto não se refere absolutamente à morte de uma pessoa, pode se referir à derrota, a separação geográfica, à perda de objetos, conclusão de ciclos. Neste artigo o foco está no processo de luto vivido no período da Covid-19 e suas representações na contemporaneidade.

**Palavras-chave:** Luto. Psicologia. Psicanálise. Bíblia. Pandemia. Covid-19.

## INTRODUÇÃO

---

Recentemente o mundo passou por uma pandemia pelo surto de uma doença respiratória infecciosa chamada Corona Virus Disease, comumente abreviada Covid-19. Foi decretado o fim da Emergência de Saúde Pública desta Pandemia em 5 de maio deste ano pela OMS (Organização Mundial da Saúde). Desde 2020 o mundo viveu períodos muito difíceis pela morte de milhares de pessoas, por dúvidas não respondidas, pela comunicação de notícias e informações que ainda hoje não se sabem a veracidade de seus conteúdos, pelo cumprimento de protocolos de saúde que determinavam o isolamento e distanciamento de membros da família, entre tantas outras situações nas áreas da educação e economia. Contudo, após vacinação da população mundial iniciada em 2021, os registros de óbitos por esta doença diminuíram.

---

<sup>1</sup> Psicóloga clínica. Mestranda em Psicologia (UNESP). Brasil. E-mail para contato: [analedahr@gmail.com](mailto:analedahr@gmail.com)

O processo de luto no que se refere aos ritos e cerimônias que preveem encontro dos familiares para o velório e enterro do morto foi modificado em decorrência da pandemia. Centenas de milhares de pessoas não puderam sequer ver pela última vez seu ente querido antes de enterrá-lo, pois, era necessário o cumprimento de protocolos de segurança sanitária por se tratar de um vírus altamente contagioso. A restrição da realização do velório permanecia durante o período de transmissão que era de 20 dias da data do diagnóstico, a urna era completamente lacrada e, mesmo antes, o corpo falecido era colocado dentro de um saco plástico específico para a finalidade de evitar contágio.

No artigo de Jhuma Basak (2023, p.191), lemos que na Índia, “os tradicionais ritos de cremação hindus consistem na queima do corpo, porém, todos os crematórios elétricos estavam sobrecarregados de cadáveres, que aguardavam pela cremação em longas esperas de mais de 24 horas”. E:

Em 13 de maio de 2021, toda a imprensa da Índia veiculou a singular e horripilante história de centenas de corpos flutuando no Ganges e nos rios de Bihar e Uttar Pradesh. Pesavam sobre governos e estados a quantidade de corpos e as causas dessas mortes resultantes da Covid-19, revelando a incapacidade da nação de viver o luto diante da perda de incontáveis vidas humanas. Essas pessoas tiveram um final criminoso, deixando para trás incontáveis corações quebrantados e existências atormentadas de filhos, pais, amigos e amantes que perderam seus entes queridos. Uma total negação da possibilidade de morte digna aos falecidos, simultânea ao descaso em relação às necessidades dos familiares e amigos sobreviventes, em busca de paz e desfecho para suas perdas. Um completo e deplorável sucesso de um sistema que subjuga entes humanos, sua vida e sua morte. (Basak, 2023, p.190).

Acima a descrição de uma cena terrorífica. Há mais de dois mil e oitocentos anos através da Bíblia lemos relatos de pranto e dor, ritos e cerimônias de luto. Sem dúvidas nos ocorre o texto bíblico a partir do relato de Basak acima “Certo dia, entretanto, ordenou o Faraó a todo o

seu povo: a todos os meninos que nascerem aos hebreus, lançareis no Nilo, mas a todas as meninas deixareis viver!” (Êxodo, 1:22). Podemos imaginar mais uma cena aterrorizante: bebês boiando nas águas do Nilo. Mães que geraram seus filhos, agora não poderiam tê-los em seus braços ao nascimento. Quantos pais desejavam a surpresa do nascimento de um menino, mas, diante da ordem do Faraó, oravam para que Deus mudasse suas sortes. Mães e pais que tiveram seus filhos vivos recém-nascidos lançados ao Nilo certamente padeceram de uma tristeza profunda. Como se deu o processo de luto de centenas de famílias que passaram por tal mortandade?

Atualmente, com o desenvolvimento célere da Inteligência Artificial, existem possibilidades para viver o processo de luto que nos parecem questionáveis. Em matéria do jornal *O Estado de São Paulo*, lemos que “projetos usam algoritmos para coletar e processar informações sobre as pessoas e emular suas personalidades em ambiente digital após a morte; criadas para amenizar o luto, ferramentas são recebidas com ressalvas por especialistas” (2021, p. B8). Talvez o ser humano não tenha superado a morte e seu desenlace. Na Palavra diz que àquele que honrar pai e mãe terá vida longa e sucesso, vejamos “honra teu pai e tua mãe, conforme te ordenou o Senhor, o teu Deus, a fim de que tenhas longa vida e tudo te vá bem na terra que Yahweh teu Deus te concede” (Deuteronômio 5:16). A morte traz questões imensuráveis para nossa reflexão, abrange muitas outras considerações como o tempo de vida de cada ser humano, suas causas, e modo (morte rápida, morte violenta, morte súbita etc.), período de enfermidade, descasos na área de saúde pública e privada, sentimentos como indignação ou assombro, condições de vida, vida pós-morte. Muito embora aos cristãos lhes sejam oferecidos através da Graça de Jesus, a salvação eterna ao Seu lado, e o paradigma de que o que se deve temer não é a primeira morte, mas, sim, a segunda, existem ainda temores e paradoxos ao se falar sobre a morte e processo de luto.

O processo de luto não deve ser visto como algo simples de se viver ou interpretado como falta de convicção da fé e verdades bíblicas. Através

deste artigo demonstramos que este processo nunca sofreu julgamento por parte de Jesus, muito pelo contrário, Ele se enchia de compaixão pelas pessoas que lhe apresentavam queixas, dúvidas e sofrimento a respeito da morte de um ente querido. Por conseguinte, na Psicologia, verificaremos que este processo não deve se estender por demasiado tempo, pois, o luto pode se tornar em outra condição de estado emocional, a melancolia, e aí sim necessária será uma intervenção médica, ou seja, de um processo saudável de compreensão dos fatos para um estado patológico.

Nestes últimos anos, milhares de pessoas morreram em decorrência de Covid-19, outros milhares de outras enfermidades e mesmo homicídio, suicídio, razão de acidentes, entre outras causas. É fato também que as pessoas deste século sofrem de transtornos de ansiedade e depressão em uma proporção muito mais expressiva que séculos anteriores, e, vemos imperando a drogadição, transtornos alimentares como bulimia e anorexia, somatizações, transtornos do sono como a insônia. Estamos vivendo em uma sociedade narcísica, a sociedade do espetáculo, vide as exposições em massa das pessoas em redes sociais. Os valores que são cultivados hoje são a beleza e a perfeição, perseveram o amor ao dinheiro, ao poder. E notamos, certamente, o imediatismo como característica principal deste período da história; pessoas passam por cima de outras em busca de satisfação própria, não sabem esperar, querem tudo para o segundo seguinte, assim, como lidar com questões relacionadas à morte, à dor da perda, ao processo de luto? Atualmente lidar com o luto a respeito da morte de um ente querido é desafiador. Os religiosos não conseguiram aplacar neste tempo de crise pela pandemia por Covid as dores e conflitos da alma, a ciência procurava por respostas, novos significados foram dando formas aos relacionamentos e vínculos e o que ficou evidente é que os cristãos não estavam tão posicionados acerca da Palavra como acreditavam para lidar com tamanha tragédia humana. O processo de luto foi atropelado, vilipendiado, durante a pandemia. Ficou claro que a família cristã enlutada não soube como ainda não sabe lidar com a morte de um ente querido e por conseguinte não sabe viver o processo de luto.

O luto como um processo vivido de forma saudável se torna imprescindível para a elaboração da transitoriedade. A vida não para. Aos que estão vivos, novas experiências virão, outras histórias, novas oportunidades, novos investimentos, expectativas, guardarão lembranças que o tempo jamais apagará e com tudo isso, o que é fato: a vida continua. O processo de luto contribui para o assentamento de emoções, para resolver assuntos burocráticos, organização de objetos pessoais, é um tempo de respeito a si próprio diante de sua dor, sofrimento, frustração, impotência e angústia diante da perda de um ente querido.

Frases como “meus sentimentos”, “meus pêsames”, são superficiais, muito embora, denotam carinho e consolo, mas, o processo de luto reivindica ações mais profundas por parte dos que estão ao redor da pessoa enlutada. Realizar uma escuta ativa sobre seus sentimentos mais profundos, ouvir prestando atenção no que está por trás de lágrimas, compreender o vínculo que existia, história de vida desta pessoa, trazer ao conhecimento dela como Jesus via este período, trarão alívio, vigor e revitalização para que a vida continue com seus próximos desafios e com suas conquistas também.

Oferecer à família enlutada bases sólidas dentro da Palavra de Deus e escuta ativa através da Psicologia fará toda diferença na aceitação gradual da morte do ente querido, levando-a lembrar de vivências especiais, ter gratidão sobre o tempo que passou. É apresentar tolerância aos seus sentimentos até de indignação, é permitir a diluição destes sentimentos, são tantas outras vezes não ter respostas imediatas ou precipitadas. É, também, poder dizer sem o uso das palavras, é criar espaço de espera, de paciência, de um continente que abarca sentimentos e emoções. Se uma pessoa não faz o processo de luto diante da perda de um ente querido, o caminho esperado é que ela venha a padecer emocionalmente, fisicamente e mesmo espiritualmente.

A entrega de palavras de consolo, orações, mimos, cartas, mensagens e fazer-se presença, foram e são tão importantes para quem está passando pelo processo de luto, assim como a oferta de uma escuta psicológica

com atenção nas emoções, na história de vida e vínculo com a pessoa que morreu.

“O reino significa levar o senhorio de Cristo em palavra e obras a vida destroçadas” (Keller, 2016, p. 130). Esta frase faz refletir o quanto palavras e ações são fundamentais para o serviço cristão. Partindo deste princípio surgiu a ideia da criação de um projeto de ação social para acolhimento emergencial às pessoas enlutadas no período mais crítico da pandemia. O projeto visou proporcionar atendimento de psicólogos e líderes espirituais, em uma ação conjunta de responsabilidade emocional e espiritual, em período máximo de 4 a 8 semanas, gratuitamente. O projeto teve como objetivo falar sobre o luto como um processo necessário para um bom desenvolvimento emocional e espiritual.

A seguir uma vinheta de atendimento realizado no ano de 2021: Roberta estava acompanhando Patrick há mais de 10 dias em uma internação para tratamento de determinada enfermidade. Naquela manhã de agosto eles foram informados que Patrick havia contraído Covid e, portanto, ele precisaria ser encaminhado para outra ala hospitalar com a finalidade de evitar contágio a outros pacientes. Eles se despediram, pois, Roberta não poderia ficar de acompanhante. Neste mesmo dia no período da tarde, Patrick se acidentou ao sair do leito e veio a óbito. Roberta foi chamada às pressas ao hospital, ela ainda o viu em seu último fôlego de vida. No dia seguinte houve um culto fúnebre de 30 minutos, caixão lacrado, pessoas ainda com máscaras faciais.

Requeria das pessoas que se disponibilizaram a acolher famílias enlutadas, recursos internos próprios bem consolidados, coração misericordioso e conhecimento bíblico satisfatório. Certamente que durante o período da pandemia todos estavam com as emoções e sentimentos à flor da pele, foi um período de constante receio sobre o que haveria de acontecer no dia seguinte. Muitos foram os relatos sobre a morte de entes queridos, mas, ainda que no período da pandemia, outros atendimentos foram realizados em circunstâncias diferentes. Segue o relato de outra vinheta de atendimento:

Adriana se despediu naquela noite e Claudio seguiu para o trabalho. Na estrada, de madrugada, seu meio de transporte colidiu com a traseira de outro. Claudio veio a óbito na mesma hora. Adriana foi avisada e precisou viajar para outra cidade na qual o corpo de Claudio estava, para reconhecimento e entrada nos documentos. Não fora nada fácil estar diante de um corpo vitimizado por um acidente automobilístico. Velório e enterro se deram, esposa e filhos ficaram atordoados com a perda repentina de alguém que amavam tanto.

Estes atendimentos desvelaram a necessidade de haver um aprofundamento sobre o tema luto e a compreensão de que os voluntários estavam tão vulneráveis às partidas, perdas e despedidas de seus entes queridos quanto os que careciam de acolhimento. Vejamos abaixo:

Elizangela colaborava com o grupo de acolhimento atendendo àqueles que solicitavam atendimento psicológico. Sua mãe precisou realizar um procedimento cirúrgico, mas, não resistiu a uma infecção hospitalar e veio a óbito. No mesmo período, sua avó estava internada em condição muito debilitada pela idade avançada. Em poucos dias após o falecimento de sua mãe, sua avó também veio a falecer. Elizangela e sua filha moravam com a sua mãe e avó, assim, precisaram passar por processo de adaptação sem a presença destas duas grandes mulheres.

Aproximadamente morrem por dia no Brasil mais de 3.600 pessoas<sup>2</sup>, estes dados são de 2020. Em decorrência da Covid-19 morreram no país cerca de 700 mil pessoas<sup>3</sup> registradas até o mês de março deste ano. Este artigo traz uma convocação à igreja deste século para abrir espaço ao que sofre perdas, ao que está enlutado, aos que choram, aos que clamam a Deus por uma resposta nesta área. Não podemos julgar e sim acolher com amor. Vejamos:

---

<sup>2</sup> Fonte: IndexMundi Blog, 29/03/2020.

<sup>3</sup> Fonte: [www.gov.br](http://www.gov.br), Ministério da Saúde, [www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023](http://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023)

O princípio que destacamos aqui é: as pessoas em sofrimento precisam chorar e derramar o coração, em vez de serem imediatamente caladas com instruções sobre como devem agir. E também não é assim que devemos tratar a nós mesmos, se estivermos sofrendo. (Keller, 2016, p.266)

## 1 ASPECTOS ESPIRITUAIS

---

No livro sinótico de Lucas 8:52 lemos: “Enquanto isso, grande comoção atingiu a multidão, e todos choravam e se lamentavam por ela. Diante disso Jesus os encorajou: ‘Não pranteeis! Ela não está morta, mas, dorme.’” Observando este versículo notamos como as pessoas se comportavam, quantidade destas pessoas, emoções, expressões sentimentais e mesmo no trecho dos versículos 49 a 56, verificamos o status social da família e alguns rituais. Ao realizarmos estas observações, apontaremos a seguir algumas conjecturas de como as pessoas viviam o processo de luto pela morte de um ente querido e o quanto a Bíblia nos ensina sobre este processo.

Jairo, um dirigente da sinagoga local, chegou até Jesus e implorou, prostrado aos Seus pés que Ele fosse até a sua casa, porque sua filha única de aproximadamente 12 anos estava à beira da morte. Enquanto Jesus caminhava entre a multidão houve a cura de uma mulher que havia 12 anos que sofria de uma hemorragia. Neste intermeio chegou uma pessoa da casa de Jairo comunicando a morte de sua filha. Aqui temos a impressão de que houve um atraso da parte de Jesus em socorrer a menina e agora ela já se encontrava morta. Neste momento ficamos a imaginar sobre as emoções de Jairo: tristeza, impotência, raiva, entre outras, banhadas por lágrimas. Jesus então se dirigiu a Jairo, ainda que não tivesse visto a menina e disse: “Não temas, tão somente crê, e ela será salva!”. Notamos nesta frase de Jesus que Ele incentiva a fé em Jairo. No versículo 48 do capítulo 8 Jesus afirma à mulher que fora curada da hemorragia crônica que sofria “Filha! A tua fé te curou; vai-te em perfeita paz”. São duas situações dife-

rentes, o primeiro deveria acessar a fé e na segunda situação, ela já havia acessado a fé.

E então, agora, já na casa de Jairo, Jesus permite apenas a Pedro, João e Tiago entrarem com Ele, assim como Jairo e a mãe da menina. Chegando no versículo 52, notamos a comoção das pessoas que provavelmente já estavam acompanhando a situação da filha de Jairo, como da multidão que acompanhava Jesus, ansiosa, após seu regresso das terras dos gerasenos. Todos choravam e se lamentavam. Em Mateus, esta mesma história relata que Jairo ao se aproximar de Jesus pela primeira vez, já O comunica da morte da filha. Não sabemos qual a enfermidade da menina, mas, certamente seria difícil superar a morte tão prematura de uma criança acerca dos seus 12 anos, a lamentação por parte da multidão nos sinaliza isso. Ficamos a imaginar as pessoas produzirem falas do tipo “Com tanta vida ainda pela frente” ou “Que judiação, tão novinha, uma criança”, ainda, “E agora, os pais, como ficarão?” e mesmo, “Ela descansou, há muito vinha sofrendo”, como, “Foi tudo tão rápido, parece que foi ontem que a vimos nascer.” Diante disso Jesus encoraja a todos dizendo que a menina não estava morta! No versículo 53 é relatado que muitos zombavam de Jesus, pois, tinham certeza de que ela estava morta. Esta certeza possivelmente veio de pessoas que puderam ver o estado ou a condição da menina mais de perto, como aqueles responsáveis pela área da saúde na época.

Atendo-nos ao substantivo morte como falecimento, óbito, como fim da vida humana no planeta Terra, pensamos de imediato na interrupção de planos, propósitos, relacionamentos, mas, o que este trecho da Bíblia também nos convoca a pensar é sobre a finitude do ser humano em um determinado momento de sua história e o início da vida eterna, agora em outro lugar. A morte para o cristão não seria tão horrenda vista deste ponto-de-vista, mas, então, o que leva ao ser humano e mais especificamente aos que crêem na vida eterna, repudiarem a morte de tal maneira, que o processo de luto, para os que ficam, torna-se algo tão complexo e dramático? Neste trecho de Lucas que nos limitamos a refleti-lo, a morte, o tempo e o luto são temas relevantes; não vimos o processo do luto por-

que a filha de Jairo foi ressuscitada, seus pais ficaram maravilhados com o que acontecera e esta história se encerra com Jesus ordenando que não contassem a ninguém o que se passara ali.

Escrever sobre luto não nos parece tarefa fácil, criar uma profundidade soa ainda mais complexo. O luto é para cada ser humano, vivido de uma forma, não existe um padrão, uma regra, muito embora saibamos que se trata de um processo, mas ainda assim, cada qual o viverá à sua maneira ou mesmo não. À luz do que a Bíblia revela acerca do luto e nos amparando aos Evangelhos entre outros livros, talvez tenhamos a compreensão como cada qual de nós, cristãos, poderemos nos comportar ou mesmo agir dentro deste processo.

No prefácio de *A Anatomia de um luto*, de C. S. Lewis, Madeleine L'Engle (2021, p. 16) escreve: “Não se oferece nenhum consolo fácil ou sentimental, mas o propósito último do amor de Deus por todas as criaturas humanas é o amor”, e continua afirmando que “ler *A Anatomia de um luto* é compartilhar não apenas do luto de C.S.Lewis, mas também de sua compreensão de amor, e isso é, de fato, uma riqueza”.

A etimologia da palavra “luto” vem do latim *luctus* que significa “aflição”, “pesar”, “dor”. É interessante apresentar a origem da palavra luto muito embora não é pretensão abranger as superposições de significados à palavra processo. Podemos nos deter à leitura do *Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa Michaelis* versão online:

1. Sentimento de pesar ou tristeza pela morte de alguém; burel, cipreste.
2. Tristeza profunda causada por grande calamidade; dor, mágoa, aflição.
3. Panos pretos com que se forram a câmara ardente, a casa ou a igreja por ocasião do falecimento de uma pessoa.

4. Vestes escuras que a família e amigos da pessoa falecida usam durante certo tempo, como sinal do seu pesar ou tristeza.
5. Tempo que dura o uso dessas roupas.
6. O aspecto tristonho das coisas.

Vejamos o trecho do livro de Lucas, o terceiro livro dos Evangelhos, capítulo 7, versículos 12 e 13: “Ao se aproximar da porta da cidade, estava saindo o enterro do filho único de uma viúva; e grande multidão da cidade a acompanhava. Ao observá-la, o Senhor se compadeceu dela e a encorajou: ‘Não chores!’” Na nota de rodapé da Bíblia King James a que se refere ao versículo 15 do mesmo capítulo, podemos ler: “O Senhor é movido pelo amor e sua compaixão em relação à morte do ser humano. Jesus sabia que o ente humano fora criado para viver eternamente em harmonia com Deus; e, por isso, várias vezes, demonstra sua dor e indignação em relação à morte” (Bíblia King James, p. 1.928)

Por meio das citações acima nota-se o quanto a mãe que acompanhava o enterro do seu único filho estava consternada. Havia uma multidão que a acompanhava e Jesus viu seu sofrimento, condoeu-se. Sabemos o final desta história, Jesus ressuscita o jovem. Além da ressurreição deste jovem nos são apresentados outros três relatos: a de Jesus, a filha de Jairo descrito em Lucas, Mateus e Marcos, e a de Lázaro, irmão de Maria e Marta, narrado no Evangelho de João.

Embora saibamos os desfechos destas histórias, o conteúdo riquíssimo que cada uma nos traz acerca da morte e pós-morte nos faz levantar hipóteses e mesmo consolidar algumas afirmações, sobre o quanto este processo já era marcado por lágrimas, saudades, tristeza, indignação, ritos e cerimônias. Leiamos um trecho do capítulo 19, versículos 39-41, Evangelho de João:

Nicodemos, aquele que havia dialogado com Jesus durante a noite, veio também, trazendo cerca de cem libras de uma mistura de mirra e aloés.

Assim, pegaram o corpo de Jesus e o envolveram em faixas de linho, juntando as especiarias, conforme a tradição judaica de sepultamento. No lugar onde Jesus fora crucificado, havia um jardim, e no jardim, um sepulcro novo, onde ninguém jamais havia sido colocado.

Dar a conhecer a tradição judaica de sepultamento não será um dos nossos objetivos neste artigo, embora muito interessante. Apresentar alguns ritos fúnebres realizados nos dias de hoje no Brasil nos ajudaria em muito para substanciar o processo de luto para os brasileiros, porém, o artigo se estenderia. Acreditamos que esta composição enriqueceria este artigo, mas, como o Brasil é um país que abarca várias culturas, delongaríamos na exposição de cada rito. Por exemplo, nos ritos funerários da cultura japonesa que misturam tradições xintoístas e budistas, as pessoas deixam um envelope com dinheiro aos entes familiares, a quantia arrecadada é para contribuir com o pagamento do funeral, mas, também simboliza um gesto para confortar, apoiar e se solidarizar com os familiares. É costume também que este gesto retorne por parte dos familiares do falecido com a entrega de alguma lembrancinha após 49 dias. Vale citar também a Missa de 7º Dia realizada pela Igreja Católica, mas, não somente por ela. Neste dia, novamente, reúnem-se familiares e amigos na igreja local para homenagear o ente querido e se ampararem uma vez mais todos juntos.

Nos versículos acima sobre o investimento de Nicodemos na compra de especiarias que muito provavelmente serviriam como um preparo ao corpo morto, as faixas de linho também nos mostram este cuidado nobre. O sepulcro novo e mesmo o jardim nos são informações relevantes que certamente, na ocasião, ajudariam a superar a morte de Jesus (a boa notícia é que Jesus ressuscitou, Ele vive e reina para toda a eternidade! Aleluia!). Estes elementos contextuais nos servem de base para nos dias de hoje pensarmos este processo de luto que inclui as cerimônias fúnebres.

No livro de Levítico, capítulo 10, versículo 6, chama-nos atenção o contexto de Arão quando seus dois filhos morrem e a impossibilidade de fazer o luto por conta do serviço sacerdotal. Moisés fala a Arão e aos seus filhos

Eleazar e Itamar: “Não desgrenheis os vossos cabelos e não rasgueis as vossas vestes em sinal de luto (...)” O serviço a Deus seria prioridade como servos e sacerdotes que eram Arão e seus filhos.

Certamente, pesquisar e escrever sobre luto depreende tarefa desafiadora, mas, do nosso ponto de vista, necessária para este tempo que estamos vivendo. Que tempo é este? pode-se ocorrer a pergunta. O tempo do avanço da tecnologia e biomedicina, os vínculos superficiais e relacionamentos através das redes sociais, cancelamentos a partir da opinião tirânica do outro, o tempo da velocidade, tudo é muito rápido, imediato e saber esperar é uma virtude de poucos, o tempo da busca frenética por notícias atualizadas, as marcas que a Pandemia por Covid-19 nos deixou e talvez o ponto mais relevante, como a Igreja de Cristo se encontra: amedrontada, recuada, em dúvida, em conflitos ou encorajada, a frente deste tempo, avançando, convicta; e de que forma está posicionada diante de muitas pautas e agendas nacionais e internacionais, narrativas criadas e desenvolvidas com embasamento em ideologias? Líderes e pastores estão valorizando e dando importância ao ser humano ou apressados na realização de conquistas pessoais, atrelados a shows e espetáculos daqueles que são figuras públicas e que possuem grande influência nas mídias, preocupados essencialmente com o fazer operacional de seus membros e não com o ser, afinal, cada pessoa nasce para ser e viver genuinamente e verdadeiramente os propósitos eternos. Este é o tempo que temos para avaliarmos a vida e a morte, a existência real e a sobrenatural. Algumas vivências nos mostraram a importância de:

1. Quem acolhe uma pessoa enlutada cristã precisa ter profundidade sobre o processo de luto e suas nuances com foco na Palavra de Deus.
2. Ao profissional psicólogo que atende a estas pessoas é necessário compreender sobre espiritualidade e verdades cristãs.
3. Ao acolhido é importante saber identificar desde lugares mais primitivos onde suas emoções estão guardadas até sobre sua identidade em Cristo.

Temos convicção de que este artigo apresenta repertório significativo e enriquecedor a todos que queiram entender o processo de luto, mas, principalmente ao público-alvo: os cristãos. Vejamos ainda o texto bíblico que relata quando Jacó morre e seu sepultamento. Gênesis 49:29-33 e 50:1-14 nos apresenta inicialmente uma ordem de Jacó aos seus filhos e talvez seu último desejo, ser enterrado junto aos seus pais na gruta que está no campo de Macpela, em Canaã. Abraão havia comprado esta propriedade com o objetivo de sepultura. Na sequência das instruções, Jacó morre. José externaliza seus sentimentos e emoções, atira-se sobre o pai, beija-o e chora. Como haveriam de realizar uma viagem até Canaã, José solicita aos médicos para embalsamar Jacó e este processo durou 40 dias. Interessante notar no versículo 3 do capítulo 50 “os egípcios choraram sua morte setenta dias”. “Quando terminaram os tempos de luto” o Faraó autoriza José a ir sepultar o pai como fora prometido. Com José foram todos os conselheiros do Faraó, os oficiais de sua corte e as pessoas mais importantes da terra do Egito e todos os próprios de Israel. Foram muitas carruagens, ou seja, “um cortejo grandíssimo” escrito no versículo 9. Mesmo com o passar de mais de 70 dias, havia lamento expresso em voz alta e com profunda amargura; José dedica mais 7 dias de pranto pela morte de Jacó. No versículo 11 lemos o que comentavam os cananeus: “Eis que os egípcios estão realizando uma grande solenidade de pranto, de luto”. Após o sepultamento, José, seus irmãos e os demais retornaram ao Egito.

O que este texto bíblico logo no primeiro livro da Bíblia nos mostra é que é completamente natural viver o luto. Grandes homens de Deus viveram perdas de seus entes queridos, choraram durante a enfermidade e após a morte, e propriamente Jesus se encheu de compaixão por aqueles que prantearam seus mortos. O processo de luto requer dias e mesmo na história de Jacó quando vemos o quão convicto era sobre a vida eterna, mesmo depois de ter dado uma palavra particular aos seus filhos e “reunido ao descanso com seus antepassados” em Gênesis 49:33, os que o amavam e o admiravam choraram sua partida, sua morte. Todos os envolvidos nesta história pararam suas atividades diárias para prantea-

rem a morte de Jacó. O luto e o processo de luto requerem tempo para uma reorganização até mesmo espiritual, pois, quem morreu ocupava no espaço/tempo um lugar. Sua presença com seus dons e talentos, com suas virtudes, com suas lutas e conquistas, testemunhos de milagres e vitórias, com suas perdas e fracassos, com todas as suas antíteses, não ocupa mais um lugar vivo na companhia de familiares, amigos e comunidade. Seria desnatural que na morte de uma pessoa, os que viviam ao seu redor não expressassem nenhum tipo de sentimento. Até mesmo o mais vil do ser humano que morre se destina algum tipo de sensação por parte dos que ficam.

## 2 ASPECTOS EMOCIONAIS

---

Na obra intitulada *Luto e Melancolia*, Sigmund Freud (1915, p.173) escreve: “Em que consiste, portanto, o trabalho que o luto realiza?”. Há mais de 100 anos, não mais que os relatos bíblicos, porém, quando lemos esta obra damos conta do quanto a verdade e o amor ao considerar a dor do próximo eram marcas do pai da Psicanálise. Freud entendia que não era demais falar sobre este assunto e que os fatos da realidade não poderiam ser negligenciados, afinal, ao longo de sua vida, ele enfrentou perdas difíceis: quatro irmãs em campos de concentração nazista e a filha Sophie para a pandemia de Gripe Espanhola<sup>4</sup>.

A pessoa amada não existe mais, o ente querido morreu e juntamente todo produto do vínculo que outrora fora vivido. Este vínculo era regado constantemente com palavras de afeto, com carinho, dedicação mútua, vivências, investimentos de amor. Com a morte, todo este investimento precisa ser retirado. É demasiado complexo fazer esta retirada, entender que o outro morreu e que este vínculo já não existe mais e ninguém irá substituí-lo. No processo de luto existem dias quase impossíveis de acreditar nesta realidade que se apresenta. Estendem-se as lembranças,

---

4 Pandemia por Gripe Espanhola aconteceu entre 1918 e 1919.

a falta no dia a dia é dolorida, vem a saudade, os pensamentos chegam sobre como poderia ter sido “se”..., mas, nada mais poderá trazer o ente querido de volta à vida. E quando o processo de luto termina?

Em momento de dor, o ser humano se recolhe em si mesmo, recolhe toda sua energia ou investimento e nada lhe parece ter importância, a não ser o objeto perdido, o ente querido. Aos poucos e com o passar do tempo, a pessoa enlutada se ajusta, se restaura e se considera mais fortalecida para a realidade ao seu redor. Se este ajuste ou elaboração não ocorre, o luto passa a ser patológico, vindo a ser chamado de melancolia.

Na melancolia a baixa autoestima está presente, a pessoa está envolta a algo que absorve sua vontade de viver. Ela não vê no mundo exterior algo que a faça romper com a tristeza tão profunda que a toma, e nem em si mesma encontra forças. Negligencia-se, despreza-se, culpa-se, julga-se ser inferior e desconsidera sua identidade ou quem é até este momento com toda sua história de vida.

Sobre o pavor de uma Pandemia centenas de milhares de pessoas enfrentaram situações outrora nunca vividas. É certo que a Gripe Espanhola entre 1918 e 1919 marcou a história com cerca de 50 milhões de mortes, mas, isso ocorreu há mais de 100 anos. Hoje o mundo concluiu este período de Pandemia por Covid-19 com outras marcas.

A ressonância que pode causar aos que lêem o título deste artigo pode ser de assombro, todos querem ler sobre vida e não sobre morte. Interessante esta dialética, pois, ao mesmo tempo que tratamos do tema luto, falamos de vida, pois quem passa pelo processo de luto está vivo e à estas pessoas se fazem necessárias uma revitalização, uma manutenção de vida e mesmo esclarecimentos sobre poder viver este processo sem constrangimentos. Faz parte da vida de todo ser humano.

Esta manutenção de vida diz respeito ao cuidado que todo cristão deve ter com sua saúde física, emocional e espiritual. Havia um preconceito dentro da Igreja que perdurou centenas de anos, mas, hoje nos parece

menos intransponível, o respeito e cuidados com a saúde emocional. Estar em psicoterapia ou fazer análise e mesmo passar por consulta com um profissional psiquiatra não eram bem aceitos ou visto com naturalidade. A ideia era de que a pessoa poderia estar em pecado, fé ínfima, de que não valeria para nada sendo besteira ou se desviando do caminho de Jesus.

Falar sobre revitalização também nos remete ao preconceito de que ao cristão não cabia frequentar uma academia ou que poderia ter cuidados com a saúde física, este cuidado poderia soar como vaidade. Cuidar da saúde física se restringia apenas ao uso de medicação para doenças cardíacas, diabetes entre outras “aceitas”; não se falava muito em prevenção e sim em tratamento e reabilitação. Mais do que nunca, hoje, vê-se necessário este cuidado com todo o organismo físico e o quanto este cuidado repercute na saúde mental e emocional. Uso de vitaminas, complementos, exercícios aeróbicos, cuidados com a pele, cabelos, entre outros não estão ligados à vaidade, desvio de conduta e sim aos cuidados primários da saúde física.

Quando em um processo de luto, a pessoa enlutada compreende que não dosou suas energias nos cuidados consigo mesma no acompanhamento do enfermo (quando não há morte súbita e inesperada) e que as necessidades da sua família continuarão e de diversas formas; encontrar o equilíbrio é fundamental, justamente porque a vida continua para os que aqui ficam, o ciclo de vida continua; vimos que José “mais tarde, retornou ao Egito” (Gênesis, 50:14). Não lhe deve ocorrer julgamentos ou sentimento de culpa. Poder falar tranquilamente de seus sentimentos e conflitos ajudará a passar por mais dignidade este processo. Vejamos no livro intitulado *Sobre a Morte e o Morrer*, de Elisabeth Kübler-Ross (1998, p.185):

Se tolerarmos a raiva deles, quer seja dirigida a nós ou ao falecido, ou contra Deus, teremos ajudado a darem passos largos na aceitação sem culpa. Se os incriminarmos por não reprimirem estes pensamentos pouco aceitos socialmente, seremos culpados por prolongarmos o

pesar, a vergonha e o sentimento de culpa deles, que resultam, frequentemente, em abalo da saúde física e emocional.

No livro *Superando a dor do Luto*, Marcos Kopeska (2021) lista cinco estágios pelos quais o luto é processado com base nos estudos de tanatologia de Elizabeth Kübler-Ross: negação, raiva, negociação, depressão e aceitação. No estágio da Negação, a pessoa enlutada tenta reverter o irreversível. Atualmente, nas redes sociais, vemos familiares enlutados prestando homenagens aos que partiram em uma tentativa latente de falar o que não foi dito, de agradecer ou demonstrar o carinho e amor ao morto e enfatizar o quanto fora especial e importante. Diariamente fazem alusão sobre como tudo aconteceu e postagens de fotos. Vejamos: “Esta etapa pode durar de alguns minutos até meses. É o estágio em que as pessoas voltam ao local da perda, falam sobre a perda, narram repetidamente os acontecimentos com detalhes” (Kopeska, 2021, p.69)

Na Raiva, a capacidade para pensar no princípio da realidade fica prejudicada porque a pessoa enlutada não compreende sua realidade externa, acaba desrespeitando sua realidade interna e dos demais ao seu redor. Ocorre uma sensação de frustração, é como se não houvesse tido tempo suficiente para a conclusão de certos planos, projetos e fases nos relacionamentos. A pessoa enlutada pode agir por impulso, sem conseguir pensar, refletir e seguir direto para a ação resultando em um drama ainda maior. Vejamos:

Nossa verdadeira e entranhada indagação não é como Deus permitiu que isso acontecesse, mas por que Deus não se importa conosco? Lembra-se da queixa de Marta quando Jesus foi a Betânia após a morte de Lázaro? Senhor se tu estivesses aqui, não teria morrido meu irmão. São palavras típicas desta etapa. É a busca por um culpado. Alguém foi negligente. Alguém precisa pagar por isso. (Kopeska, 2021, p.72)

A Barganha ou Negociação é o terceiro estágio. O ser humano passa a vida toda colocando dentro de si conteúdos bons através dos relaciona-

mentos e ambientes em que vive, estes conteúdos também são projetados, mas, é neste estágio que a pessoa enlutada se disponibiliza ainda mais para as atividades a favor do outro em ações sociais. Vejamos como está no livro:

Nesta fase do luto há uma tendência do enlutado em procurar consagrar-se mais a uma causa que seja transcendente, isto é, ultrapasse os ideais materiais e individuais. Pode haver promessas interiores e íntimas de entregar-se ao trabalho cristão, a uma causa filantrópica. A relação é inevitável. Muitos mudam de religião ou ressignificam sua fé durante o luto. (Kopeska, 2021, p.77)

A quarta fase deste processo segundo Kübler-Ross e relatada por Kopeska é a Depressão:

Este período é lento, mas, passageiro. O organismo não suportaria uma crise prolongada de negação e de raiva, e entraria em colapso, como um atleta que tentasse correr por vinte e quatro horas sem parar. O período de depressão é o pisar no freio do próprio corpo, protegendo sua integridade. (Kopeska, 2021, p.79)

Quando o luto está elaborado, o enlutado elaborou a perda e voltou para a vida cotidiana, o dia a dia normal. Se este retorno não acontece, este luto se torna em melancolia. A autoestima do melancólico fica rebaixada, fica desintegrada, é como se perdesse um pedaço ao mesmo tempo que não se sabe o que perdeu. Diferentemente no luto, a pessoa sabe o que ou quem perdeu. Na melancolia as lembranças da pessoa que morreu recaem de forma voraz sobre o enlutado, é como se não houvesse distinção sobre quem é quem. O melancólico é depressivo, tem aversão a alimentação, inquieto, facilmente irritável e desvitaliza as pessoas ao seu redor. O último estágio é a Aceitação, vejamos:

Aceitar a ideia de morte, claro, não é tão simples. Encarar esse fato inexorável da vida é aceitar que ele vai ocorrer com cada um de nós,

mas, é fundamental aceitar esta dura realidade da vida. Os rituais de adeus – como o velório, o culto fúnebre e o enterro – são importantes porque permitem socializar a dor e interiorizar a ideia da morte como algo real e irreversível. (Kopeska, 2021, p.83)

O afeto tem que vir dos primórdios, desde a mais tenra idade ou mesmo, a respeito da mente primordial, onde na vida intrauterina já existe uma mente com suas conexões afetivas. Quando existem falhas de afeto por períodos longos, algo como podemos ilustrar da seguinte forma: falha falha falha falha, isso nos mostra que nestas lacunas faltou amor. O ideal seria algo como afeto afeto afeto afeto, mas, o real nos é afeto afeto afeto afeto falha afeto falha falha etc., e assim podemos nos referir a um funcionamento psíquico imbricado de amor e suas tentativas de superação. Fixar o olhar apenas nas falhas dará ao enlutado uma condição de desamparo total, é preciso olhar para aquilo que se tem que é possível de desenvolvimento e seguir a vida. Como diz em Eclesiastes 3.1-2: “Para todas as realizações há um momento certo; existe sempre um tempo apropriado para todo o propósito debaixo do céu. Há o tempo de nascer e a época de morrer, tempo de plantar e o tempo de arrancar o que se plantou”.

Ter um pano de fundo mental com suas tramas bem fechadas auxilia cada ser humano nos seus relacionamentos, e em especial no processo de luto. Este pano de fundo mental bem estruturado possibilita aprendizado a cada pessoa que se propõe viver suas experiências emocionais mesmo àquelas situações dramáticas da vida e seus mistérios. Ter a disposição de viver o dia a dia realizando luto à cada conclusão de atividade, de um período como o da noite para vir o amanhecer, de uma refeição, entre outras situações diárias (esfera familiar, profissional, social), é viver numa busca constante de integrar o que fora desintegrado. Neste diagrama da vida desintegra integra desintegra integra se desenvolve internamente o conceito de transitoriedade: tudo passa e todos estão de passagem em cada momento da história. É o respeito de cada ser humano à verdade da mortalidade.

Se soubermos o dia e a hora que cada um de nós irá morrer, certamente evitaremos este momento. Ninguém viveu por séculos ou milênios, a medida para o tempo de vida do ser humano se baseia em seu curso natural em anos e no máximo, em décadas. Estamos flertando diariamente com as surpresas da vida, algumas felizes, outras não; o fato é que elas acontecem. No processo de luto, haverá dias com tonalidades mais acinzentadas, são dias escuros e sombrios. Outros, furta-cor, conforme o que se vê pela frente. Dias coloridos como quando amigos e membros da família se reúnem e trocam lembranças, recordam fotos, cartas, e aí os sorrisos, lágrimas e abraços colorem a tela da alma.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

---

Este artigo nasceu do desejo de aperfeiçoar o projeto de acolhimento às pessoas enlutadas pela morte de entes queridos por Covid-19. No ano de 2020 em pleno ápice da pandemia formou-se um grupo de voluntárias e através de suas profissões e mesmo dons e talentos os atendimentos à estas pessoas tiveram seu início.

A princípio não se sabia ao certo como estes atendimentos se dariam, no entanto, com o foco na atenção e amor às famílias enlutadas as sessões de psicoterapia começaram a ser realizadas, visitas seguidas dos protocolos sanitários, presença em velórios e a entrega de cartas com palavras de carinho recheadas de versículos e mimos como bolos e pequenos presentes. Esta ação se desenvolveu através do Ministério de Ação Social da Primeira Igreja Batista de Marília – SP, coordenado pelo pastor Enéias Ferreira. Entrementes, cinco voluntárias perderam entes queridos e esta ação não se sustentou mais, encerrando seus atendimentos em 2021.

O mundo cristão colocou em prática o que já sabia, neste período da pandemia, e, mesmo aprendeu, como, por exemplo, ir ao culto sem sair de casa. As lives, cultos com transmissão online, entre tantos aparatos tecno-

lógicos foram utilizados. Certamente que todas as nuances e vértices que esta pandemia gerou em cada ser humano a respeito de dúvidas, medos, temores, teorias, pensamentos persecutórios são imensuráveis. A instituição igreja desenvolveu de forma rápida sua capacidade de sobrevivência em pleno século XXI em meio ao caos social e bombardeios midiáticos.

O processo de luto exige tempo, porém, como já mencionado, este tempo não pode se estender para não se tornar uma condição patológica, a melancolia. É como em um processo de graduação, os aprendizados através das experiências emocionais vão acontecendo, requer-se resiliência, paciência, tolerância a cada passo dado, buscando o entendimento do diagrama da vida: integra desintegra. Para finalizar:

Quando uma árvore frutífera é colocada na terra, ela precisa enfrentar tempestades, sol quente e vento. Se uma árvore jovem pudesse falar, ela diria: “por favor, tire-me daqui! Coloque-me em um lugar onde não haja um calor abrasador nem tempestades de vento!”. Se o jardineiro desse ouvidos à árvore, ele na verdade faria mal a ela. As árvores suportam o sol quente e as tempestades de vento fincando suas raízes mais fundo. A adversidade que enfrentam ao final será a fonte de maior estabilidade para elas. A dureza dos elementos que as cercam faz com que busquem mais fundo a sua fonte de vida. Um dia, elas chegarão ao ponto em que até mesmo as maiores tempestades não poderão abalar a sua capacidade de gerar frutos. (Bevere, 2020, p. 216).

# REFERÊNCIAS

---

BASAK, Jhuma. A dinâmica de uma violência passional na vida cotidiana. **Revista Brasileira de Psicanálise**, volume 57, n.1, 1899-203, 2023. São Paulo, SP.

BEVERE, John. **Movido Pela Eternidade**. Rio de Janeiro: Luz Às Nações, 2020.

**BÍBLIA King James Atualizada**. BV Books Editora, edição comemorativa dos 400 anos da Bíblia King James.

FREUD, Sigmund. **Introdução ao Narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos**. Edição Português. 1ª ed. São Paulo: Companhia das letras, 2010.

KELLER, Timothy. **Caminhando com Deus em Meio à Dor e ao Sofrimento**. São Paulo: Vida Nova, 2016.

KOPESKA, Marcos. **Superando a Dor do Luto**. Curitiba: A.D. Santos Editora, 2021.

KÜBLER-ROSS, Elizabeth. **Sobre a Morte e o Morrer**. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

LEWIS, C.S. **A Anatomia de um Luto**. Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2021.

MIQUELETO, Maria Isabel. Inteligência artificial abre chance para “manter o contato” com quem já morreu. **O Estado de S. Paulo**, 25 de julho de 2021. Caderno Economia e Negócios, Link, B8