

DM
FERR/ARA

INSTITUTO SUPERIOR DE PSICOLOGIA APLICADA

MESTRADO EM RELAÇÃO DE AJUDA: PERSPECTIVAS DAS PSICOTERAPIAS FENOMENOLÓGICO-EXISTENCIAIS

A Perda e o Tempo: Um Enfoque Fenomenológico nas Vivências Subjectivas

Ana Rute Monsanto Laranjo Ferreira, nº13821



2008

ISPA Instituto Superior de Psicologia Aplicada
Centro de
Estratègia

Registo: 17824
Data: 14/11/2008

Tel: 21 661 17 81 e 17 82 17 83

Dissertação de Mestrado realizada sob orientação da Professora Doutora Isabel leal e apresentada ao Instituto Superior de Psicologia Aplicada, ISPA, para obtenção do grau de Mestre na especialidade de Relação de Ajuda, conforme portaria nº 356/2005 de 1 de Abril, para dar satisfação ao ponto “b” do artº 5 do Decreto-Lei nº 216/92 de 13 de Outubro.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, amigos e colegas, por estarem ao meu lado e me acompanharem ao longo do meu percurso e dos meus projectos.

À minha orientadora, a Dra. Isabel Leal, que imprimiu maior dinâmica na realização deste trabalho.

Esta jornada não teria sido possível sem as pessoas que plantaram as suas sementes, os docentes do Mestrado, que abriram os horizontes para diferentes perspectivas sobre a existência humana, para uma deferente reflexão sobre o homem e a sua humanidade, especialmente o Dr. Daniel Sousa, a Dra. Paula Ponce Leão, o Dr. Carvalho Teixeira e o Dr. Vítor Amorim Rodrigues. Também aos docentes convidados, em especial o Dr. Ernesto Spinelli, Dr. Simon Duplock e o Dr. Amadeo Giorgi, que para além de introduzirem diferentes realidades e contextos, contribuíram para o conhecimento das psicoterapias existenciais, e ao último em especial pela introdução ao conhecimento da fenomenologia, também facilitado pelo Dr. Pedro Alves.

Aos participantes do estudo pela sua confiança, abertura e partilha das suas vivências.

ÍNDICE

Introdução.....	1
Capítulo I.....	1
1.Revisão da Literatura.....	1
1.1. A Perda.....	1
1.1.1. Inquietações do Indivíduo Face à Morte.....	4
1.1.2. A Experiência da Perda nas Situações de Separação na Idade Adulta.....	6
1.1.3. Crenças e Concepções Teóricas Tradicionais sobre as Reacções à Perda.....	8
1.1.4. Perspectivas Contemporâneas sobre a Adaptação à Perda.....	15
1.1.5. Concepções Teóricas sobre a Resolução da Perda.....	19
1.1.6. Implicações das Crenças sobre a Experiência da Perda no Trabalho Clínico.....	20
1.1.7. Concepções Teóricas sobre a Experiência da Perda.....	22
1.1.8. Um Olhar Social sobre a Perda.....	27
1.1.9. Amor Eterno ou Eterna Separação.....	26
1.1.10. Existência Autêntica: Ser-para-a-Morte.....	29
1.2. Tempo e Temporalidade.....	31
1.2.1. Concepções Teóricas sobre Tempo e Temporalidade.....	32
1.2.2. Desenvolvimento do Sentido de Tempo.....	37
1.2.3. A Passagem do Tempo.....	40
1.2.4. Perspectivas sobre Passado, Presente e Futuro.....	42
1.2.5. O Eterno Retorno.....	43
1.2.6. O Tempo como Limite da Existência.....	44
1.2.7. A Experiência do Tempo.....	46
1.2.8. Temporalidade na Psicoterapia.....	47
Capítulo II.....	49
1. Metodologia.....	49

1.1. Objectivos do Estudo.....	49
1.2. Participantes.....	49
1.3. Material.....	50
1.4. A Escolha do Método Qualitativo.....	51
1.4.1. O Método Fenomenológico.....	52
1.4.2. O Método Fenomenológico (Amadeo Giorgi).....	55
Capítulo III.....	59
Apresentação dos Resultados.....	59
Estrutura 1 (situação de perda por morte).....	64
Estrutura 2 (situação de perda por separação).....	65
Análise dos Resultados.....	66
1.1. Constituintes Essenciais e Variações Empíricas entre S#1 e S#2 (situação de perda por morte).....	66
1.2. Constituintes Essenciais e Variações Empíricas entre S#3 e S#4 (situação de perda por separação).....	70
Capítulo IV.....	75
Discussão dos Resultados.....	75
Diálogo com a Literatura.....	79
Limitações e contributos deste estudo/ Propostas de investigações futuras.....	90
Índice de Tabelas.....
Tabela I: Constituintes Essenciais (situação de perda por morte).....	59
Tabela II: Constituintes Essenciais (situação de perda por separação).....	62
Índice de Figuras.....
Figura 1: Esquema Representativo da Vivência da Perda no Tempo.....	78
Resumo.....	iv
Abstract.....	v

Anexos.....94

Referências.....95

RESUMO

Este estudo tem como objectivo explorar a vivência subjectiva de uma perda significativa ao longo do tempo. Na medida em que o fenómeno perda pode ser experimentado em diferentes situações, pretendemos aqui estudar como é vivida a perda do outro no tempo, e definimos assim dois tipos diferentes de situação de perda: a situação de perda por morte e a situação de perda por separação amorosa. Foram escolhidos quatro participantes, com o único critério de terem experimentado uma destas situações, estando implícito a aleatoriedade do tempo da perda (dois participantes viveram a morte de alguém significativo 6 meses antes da entrevista, um participante vive a situação de separação há 5 meses e o outro há 1 ano).

Foi realizada uma entrevista com uma questão central sobre o fenómeno em estudo: *como tem vivido desde a perda mais significativa?* As descrições dos participantes sobre a vivência da perda ao longo do tempo foram analisadas, de acordo com o método fenomenológico desenvolvido por Amadeo Giorgi, com o objectivo de alcançar uma descrição final com os constituintes essenciais e invariáveis desta experiência.

Os resultados indicam que o significado da perda está intrinsecamente associado às características de intimidade e proximidade da relação com aquele que se perdeu. A ligação ao outro é mantida naturalmente após a perda, e principalmente na situação de perda irreversível, esta ligação é transformada e adequada à sua ausência física. Existe uma grande dificuldade em lidar com a perda, quase um desconhecimento de como lidar com a ausência do outro, que tem um grande impacto em diferentes dimensões da vida do indivíduo. A perda provoca uma situação de ruptura na vivência individual, com ela o indivíduo perde também os seus projectos de vida, e sente a necessidade de se reorganizar na sua relação consigo e com os outros, de reorganizar o seu quotidiano, e de questionar o sentido da perda, da sua vivência e da própria existência. A vivência da perda é sentida como contrária às crenças existentes à priori, que têm implícita a noção de eternidade. O tempo é sentido de forma diferente após a perda, de uma forma geral, é sentido como vazio, e daí a criação consciente de estratégias para o ocupar e evitar sentir a falta do outro, e a sua passagem é importante para a adaptação e resolução da perda. Os sentimentos mais

predominantes na vivência da perda são a profunda tristeza, o vazio, a solidão, a vulnerabilidade e a derrota.

ABSTRACT

The aim of this study is to explore the subjectivity of the living experience of a significant loss throughout time. Since the feeling of loss can derive from different situations, we chose to study how the loss of the other is lived in time, through two situations: death and marital separation. The experience of one of these two kinds of loss was the only criteria to choose the four participants, although time since the significant loss was variable (two experiences of loss by death at about 6 months before interview; one experience of loss through separation at approximately one year, and the other experience of this last type of loss at about five months).

How people have been living since a significant loss was the main question. The obtained descriptions were analysed with the phenomenological method created by Amadeu Giorgi, to achieve a final description with the essential constituents of the phenomenon's experience.

The results point out that the significance of the loss is directly related to the characteristics of proximity and intimacy of the relation with the one we lost. The emotional bond is kept in a natural way, even after irreversible loss, transformed and adapted to the context. One deals with great difficulty when facing loss, almost as if there is a lack of how to deal with the absence of the other person, reflected in different dimensions in one's life. Loss creates a significant break in one's living and gone with it are also one's personal life project, one's need to rearrange the relation with himself and others, one's daily life and to question the meaning of loss, life and his own existence. Loss experience is felt against existent beliefs which have implicit the notion of eternity. Time is felt in dissimilar ways after loss, generally, it is felt as a void and therefore the aware construction of strategies to fill it and avoid the feelings that absence creates. Time's course is crucial to adjustment and loss closure. Feelings

like deep sadness, emptiness, loneliness, vulnerability and defeat, when living loss, where the most important ones.

INTRODUÇÃO

A perda é um fenómeno universal, vivido a vários níveis, mas acompanha-nos impreterivelmente ao longo da vida, até ao momento em que perdemos tudo e que nos perdemos a nós mesmos. Ela é poderosa, capaz de despoletar outras perdas, mas é intrínseca à própria natureza da vida. A ideia de morte é povoada por medos, angústias, ansiedades, desesperos e é muitas vezes evitada, afastada do pensamento para um lugar além. A nossa morte, muitas vezes confrontada em situações de perda, é o limite da nossa existência, ela está presente como possibilidade, mas ao contrário de ser considerado normal pensarmos e falarmos sobre ela, como um dos dados da nossa existência, a sociedade foi reprimindo este tema até o tornar tabu, justificando-o ao qualificá-lo como um tema mórbido.

A temporalidade, a vivência interior do tempo, e o tempo cronológico objectivo, são fenómenos presentes na nossa existência, que nos deixam intrigados pelas diferentes experiências que dele temos e, ao mesmo tempo, pela dificuldade em o explicar. Pensar sobre a passagem do tempo é também pensar sobre a vida e sobre a morte, ele acompanha cada experiência e nela deixa a sua marca.

Face a estas considerações, surgiram as questões de investigação deste estudo: *Como é que o indivíduo tem vivido desde a experiência de uma perda significativa? Como é que vive a perda, que significados lhe atribui, como é que experimenta o tempo, como vive a sua passagem?* Considerámos pertinente questionar a vivência individual e subjectiva dos fenómenos perda e tempo, uma vez que na literatura houve uma tendência em generalizar, universalizar a vivência destes fenómenos, deixando à margem o seu carácter único e individual.

No Capítulo I realizámos a revisão da literatura sobre os fenómenos perda e tempo/temporalidade, pretendendo integrar várias perspectivas sobre estes fenómenos.

De acordo com as questões a serem investigadas, foi utilizado o método fenomenológico psicológico de Amadeo Giorgi, apresentado no Capítulo II, um método puramente descritivo, que pretende chegar às essências da experiência. De acordo com o método, a entrevista pretende ser não-estruturada, sem quaisquer a

prioris por parte do investigador, com uma questão fundamental sobre o fenómeno que se pretende investigar, permitindo ao participante uma expressão livre e espontânea sobre a sua experiência do fenómeno. Foram realizadas quatro entrevistas, duas relativas à perda pela situação de morte, e as outras duas relativas à situação de perda por separação. Não obstante, estas situações não foram impostas, elas surgiram da definição do participante de *perda significativa*.

No Capítulo III os resultados são apresentados, e são determinados os constituintes essenciais, resumidos numa estrutura essencial, que são depois mais pormenorizadamente analisados, assim como a sua variação entre os participantes.

No último capítulo é estabelecido um diálogo com a literatura, com base na análise dos resultados, para podermos reflectir e generalizar algumas ideias. São também sugeridas algumas reflexões sobre a continuidade do estudo, e a sua aplicação em outros contextos.

CAPÍTULO I

REVISÃO DA LITERATURA

1.1. A Perda

A situação de perda pertence à nossa condição de existência. A perda última e maior, a perda de nós mesmos é um dos limites da nossa existência, o qual não nos é possível contornar, ele impõe-se contra a nossa vontade e desejo, o desejo que eu e o outro permaneçamos eternamente no tempo. É doloroso pensar sobre perda de nós mesmos, e desconhecermos o momento em que ela acontece, ela está eminentemente presente na nossa vida, e gera ansiedade, com a qual lidamos de forma mais adaptativa ou mais disfuncional. No entanto, a experiência da morte nunca acontece enquanto existimos, quando ela se impõe nós já não estamos...desaparecemos...

A perda é não só uma possibilidade mas é, ao mesmo tempo, algo inevitável, incontornável e, muitas vezes, necessário ao longo de todo o ciclo de vida.

Santos (2000) refere a existência de dois grandes momentos na vivência e representação da experiência da perda, mais precisamente da perda por morte: um de *aceitação*, que envolve o reconhecimento espontâneo da mortalidade, em que o morrer é aceite como parte do ciclo de vida, como algo natural, esperado, e presente, num sentido de não precisar ser vencida e adiada, mas preparada e olhada de perto. E um outro momento, o da *recusa*, onde o homem transforma a morte em algo diferente, retira-a da vida quotidiana, como algo que é estranho, ameaçador, que deve ser controlado, manipulado, e transforma a ideia de morte num tabu, um interdito, que não pode ser falado.

O sentimento de perda pode ser desencadeado pelo fim de uma relação amorosa, como também pela morte física de um ente amado, ou tão simplesmente por não ter conseguido algo idealizado ou ter ficado privado de alguma coisa material. Em todas as situações de perda, a experiência é profundamente dolorosa e também transformadora, no sentido em que passa a ser um referencial, um ponto de orientação, um marco divisor entre o indivíduo antes e depois da perda (Santos, 2000).

Existe, na literatura, algum consenso relativamente ao impacto que a perda de alguém significativo tem nas várias dimensões da vida do indivíduo: a nível físico, emocional, ao nível do comportamento, da cognição, interpessoalmente e espiritualmente (Balk, 2004). A perda do outro desafia também as crenças e pressupostos individuais sobre o próprio indivíduo e o seu mundo (Silver & Wortman, 1991).

A psicologia tem mantido um silêncio relativo em relação à forma como os sentimentos e pensamentos sobre a morte têm influência na nossa vida quotidiana, ou sobre o nosso desenvolvimento total ao longo da vida (Kastenbaum e Aisenberg, 1983).

A maioria das vezes falamos sobre a morte como algo que está fora de nós e transformamo-la num medo de um evento (Rennie, 2006). A morte, enquanto conceito psicológico, é essencialmente uma não-experiência, no sentido em que é somente percebida de fora. Não é de estranhar que, por vezes, tenhamos sentimentos mistos sobre o tempo futuro, pois a ele pertence aquilo que ainda não foi vivido, assim como a própria morte. Os pensamentos sobre o tempo e a morte possuem uma afinidade natural, aliás, é difícil imaginar como seria possível formar uma concepção de morte sem alguma concepção de tempo (Kastenbaum & Aisenberg, 1983).

1.1.1. Inquietações do Indivíduo Face à Morte

Why fear death, when I am death is not. When death is, I am not. (Epicurus)

Reflectir sobre a nossa morte é, ao mesmo tempo, reflectir sobre a própria vida, na medida em que aquela é uma dimensão desta. *Es nuestra compañera más fiel, la única que nunca nos abandona puesto que puede sobrevenir en cualquier momento* (Montes, 2003, p. 61). Para viver plenamente temos de ter a coragem de integrar a morte na nossa existência e não vivermos alheados dela, pois rejeitá-la, no seu extremo, é também rejeitar a vida (Montes, 2003).

A morte é, de um modo geral, entendida como algo aversivo ou nocivo, é *aquilo que é temido*. O medo é o estado psicológico mais comumente citado quando são discutidas as respostas ou atitudes face à morte. Socialmente este medo parece

inaceitável, seja qual for o nosso sentimento real, somos aconselhados a mantê-lo em silêncio, ele não deve ser cultivado nem tolerado, mas deve ser superado. Admitir ou exibir o medo da morte caracteriza-nos como imaturos, fracos ou mórbidos, e pode até ser um sinal de psicopatologia (Aisenberg & Kastenbaum, 1983).

É interessante questionarmos porque nos inquietamos relativamente a algo que, quando nos acontecer, já não mais existimos, mas é exactamente esta a inquietação fundamental: a ideia da “não-existência” e a impotência perante a finitude da existência humana (Andrioli, 2003). É difícil sentir, pensar, ou falar da nossa potencial não-existência, e outros medos podem ser exacerbados pelo pensamento de *deixar de ser* (Aisenberg e Kastenbaum, 1983).

A atitude do indivíduo, da sociedade, tem vindo a alterar-se face ao fenómeno morte. Muitos indivíduos fecham os olhos perante a realidade do morrer e optam por se julgar imortais e, assim vivem e, com frequência, assim morrem, com os olhos fechados, inconscientes perante a realidade. Contrariamente aos séculos anteriores, quando o espectáculo da morte era corriqueiro e familiar, a morte passou a ser ocultada por trás dos bastidores da vida social. Os sentimentos e a sua expressão transformaram-se, e a morte deixou de ser tema frequente em conversas, como já o foi em outros tempos (Elias, 2001). Actualmente, a nossa cultura é uma cultura que nega a ideia de morte, que a trivializa, e para poder manter oculto esse lado doloroso e difícil da realidade, apela a normas sociais que excluem este tema das interações sociais (Montes, 2003).

A tendência em pensar na morte como força externa é explicada por Aisenberg e Kastenbaum (1983) como a incapacidade de tolerar a acumulação de tensão nos próprios corpos e mentes, o que conduz a uma projecção da ansiedade no ambiente.

Os medos relativos à morte podem dissimular-se em diferentes sintomas como insónia, medo da perda, humor depressivo, sintomatologia esquizofrénica e diversos distúrbios psicossomáticos. Dispomos também de muitas estratégias individuais e sociais para tentar transcender a morte, entre as quais a religião, a procriação, doações e outras formas de deixar um legado (Aisenberg & Kastenbaum, 1983).

O confronto com a morte desperta no indivíduo vários questionamentos, inclusivamente sobre a sua própria normalidade enquanto estágio terminal do ciclo de vida. Face à morte, a vivência do indivíduo pode perder o seu sentido, pelo que

aparecem como necessárias alternativas para aliviar o sofrimento humano diante do inevitável, como por exemplo a crença numa vida após a morte, a ideia de “imortalização” a partir de grandes feitos, a construção de mitos sobre o final da vida. No entanto, é a consciência da nossa finitude que nos permite valorizar e dar sentido à nossa existência. A morte do outro pode ser também sentida como a perda de parte do “eu”, que se constituiu na relação com aquele, na medida em que a nossa vivência fica marcada naqueles com quem nos relacionamos e em tudo aquilo que, com os outros, construímos e que pertence à história da humanidade (Andrioli, 2003).

Não é a morte em si que desperta temor, mas a imagem antecipada de morte que formamos na consciência, o que é determinante na relação com a morte não é o processo biológico em si, mas a ideia que se tem de vida, de morte e das atitudes associada a elas (Elias, 2001).

Os significados pessoais sobre a morte podem influenciar a forma como um determinado indivíduo vive, a forma como reage à morte, as concepções relativas ao processo de morrer e a forma como se prepara para este estágio final. Cicirelli (2001) faz referência ao modelo teórico proposto por Tomer e Eliason (1996, 2000), em que a forma como a morte é conceptualizada é conjecturada como um dos factores directamente relacionados com a ansiedade de morte.

Em tempo algum as pessoas morreram tão silenciosamente. Hoje a morte acontece sem odores, higienicamente, em hospitais cujas rotinas compõem uma estruturação social para o evento do morrer, tornando-o num acontecimento amorfo, *uma área vazia no mapa social* (Elias, 2001, p.76).

Em forma de conclusão, Elias propõe: *Talvez devêssemos falar mais aberta e claramente sobre a morte, mesmo que seja deixando de apresentá-la como um mistério* (Elias, 2001, p. 77).

1.1.2. A Experiência da Perda nas Situações de Separação na Idade Adulta

No processo de crescimento está presente um processo de separação-individação, uma vez que, inerente a cada novo passo de funcionamento independente existe a ameaça de perda do objecto (Colarusso, 1997).

Colarusso e Neminorff assinalaram a existência de uma crise normativa e central ao desenvolvimento adulto, que é precipitada pelo reconhecimento e aceitação da finitude do tempo e da inevitabilidade da morte pessoal. Ao mesmo tempo em que o indivíduo acede à consciência de que a morte é inevitável, e que tem como consequência a separação daqueles que ama, existe também uma compreensão matura da importância dos outros na sua saúde, felicidade e segurança. É a aceitação desta justaposição de interdependência com os outros e a inevitabilidade da separação e da perda total, a tarefa desenvolvimental essencial na idade adulta. A ansiedade que resulta da consciência da limitação do tempo de vida, funciona como um exame significativo de todos os aspectos da própria existência e, influencia grandemente o processo de separação-indivuação, denominado por Colarusso *Terceira Indivuação*. Esta percepção dolorosa da realidade pode produzir patologia significativa, assim como uma enorme indivuação e a compreensão do que significa ser humano (Colarusso, 1997).

Pollock (1971) descreve o luto como um processo de transformação que nos permite aceitar a realidade, que pode ser diferente dos nossos desejos e esperanças, tal como reconhecer as perdas e as mudanças internas e externas pode ser enriquecedor e resultar num vivência mais plena.

Weiss (1979) denominou *angústia de separação* ao nível elevado de stress experimentado pelos indivíduos que passam por um processo de separação, que consiste numa reacção à perda do vínculo com o outro, podendo manifestar-se sob a forma de pânico, ansiedade, perda de auto-confiança, perturbações alimentares e do sono, inconstância do humor, letargia, incapacidade de concentração, depressão, zanga e sentimento de rejeição.

Weiss caracterizou o processo de ajustamento à separação em três fases: a primeira, uma fase de choque, caracterizada pela negação e adormecimento emocional, que não é experimentada por todos os indivíduos, sendo mais frequente entre aqueles que se sentiram surpreendidos com a separação. Na segunda fase, o indivíduo vive um período transitivo, que aflora uma grave crise emocional. Esta fase está completa, frequentemente, um ano após a separação. A terceira fase é a de recuperação e é caracterizada pela menor vulnerabilidade à depressão, às mudanças de humor e a outras instabilidades. Esta fase requer habitualmente 3 a 4 anos após a

separação estar completa. A passagem do tempo é um elemento crítico para lidar com o processo de separação (Weiss, 1979).

Hackney e Ribordy (1980) abordam a concepção de Krantzler (1974), que caracterizou o divórcio como a *morte de uma relação*, que acciona um processo de luto, caracterizado pela depressão, hostilidade, auto-piedade, culpa, remorso, ansiedade e medo. Tal como Weiss, Krantzler defendeu que o processo de ajustamento ou luto requer um período de tempo em que o indivíduo, de forma gradual, se vai confrontando com a perda. O pico de desconforto aparece nos primeiros seis meses após a separação, seguindo-se uma diminuição gradual das emoções negativas. Krantzler descreveu o processo de ajustamento emocional à separação em três fases. Numa fase inicial existe um aumento de emoções negativas entre o tempo que o casal se considera feliz e o tempo em que o casal reconhece problemas que requerem intervenção profissional, embora muitos casais nunca a procurem. Numa segunda fase, mantêm-se níveis elevados de emoções negativas, enquanto o casal passa do reconhecimento da seriedade dos problemas ao divórcio definitivo. Esta fase é considerada por Krantzler uma fase de tensão prolongada. A fase final é caracterizada pelo retorno à estabilidade emocional, de reajustamento à situação de separação, que acontece 6 a 12 meses após a concretização do divórcio (Hackney & Ribordy, 1980).

1.1.3. Crenças e Concepções Teóricas Tradicionais sobre as Reacções à Perda

Existem várias e diferentes concepções teóricas que tentam explicar como as pessoas reagem à perda, e a maioria deixa aquém a contemplação do carácter único e individual das respostas.

Uma das mais influentes abordagens à perda é o modelo psicanalítico clássico do luto, baseado no trabalho de Freud, *Mourning and Melancholia* (1917,1915). Freud considerou como tarefa fundamental no trabalho de luto a desvinculação gradual daquele que faleceu, o que implica uma luta interna dolorosa, na medida em que, ao mesmo tempo que o indivíduo experimenta um desejo intenso pelo outro é também confrontado com a realidade da sua ausência. Inicialmente, o indivíduo pode negar a ocorrência da perda, tornar-se ansioso com pensamentos sobre aquele que perdeu e

perder o interesse no mundo exterior. À medida que os pensamentos e memórias são avaliados, os laços com aquele que se perdeu são gradualmente inibidos. O período de luto é considerado concluído quando o indivíduo trabalhou a perda e se libertou da vinculação intensa a uma pessoa indisponível, recuperando assim energia emocional suficiente, anteriormente investida no objecto perdido, para investir em novas relações

No mesmo sentido, Rando (1984) afirma que a tarefa mais crucial no luto é quebrar os laços afectivos que ligam o enlutado ao indivíduo que morreu, o que não significa que este é esquecido ou deixa de ser amado, mas que a energia emocional que o indivíduo investiu na pessoa que perdeu é modificada e dirigida a outros na procura de satisfação emocional.

De acordo com a revisão de Silver e Wortman (1991) dos trabalhos de Abraham (1924/1953), Freud (1917/1957), Klein (1935/1940) e Bowlby (1980), existe um consenso em que uma das mais importantes predisposições para a depressão desencadeada pela perda, seria a existência de uma relação ambivalente com o falecido antes da morte, partindo do princípio que alguns indivíduos teriam uma predisposição para formar ligações ansiosas e ambivalentes com os outros, como resultado de experiências de perdas precoces, tornando-se extremamente vulneráveis às perdas que ocorreriam mais tarde na vida.

Bowlby (1961) definiu o luto como: *(...) a peculiar amalgam of anxiety, anger and despair following the experience of what is feared to be irretrievable loss* (p.331) Bowlby (1985) identificou quatro fases no luto: 1) inicialmente o indivíduo experimenta uma fase de entorpecimento ou de surpresa, que dura entre algumas horas e uma semana, e pode ser interrompida por explosões de aflição e/ou raiva intensas; 2) seguida por uma fase de desejo e procura da pessoa que perdeu, que pode durar alguns meses e algumas vezes, anos. Durante este período é possível surgir zanga com a perda, assim como sentimentos de irritabilidade e de ansiedade. 3) A terceira fase é uma fase de desorganização e desespero, caracterizada pela desistência de tentar recuperar aquele que partiu. A pessoa que sofreu a perda torna-se deprimida e sente-se menos inclinada a perspectivar o futuro. 4) Eventualmente, o indivíduo entra na fase final, em que é capaz de quebrar a vinculação ao outro, e de começar a investir em novas relações. Nesta fase de reorganização e recuperação, existe um

retorno gradual aos interesses anteriores à perda. (...) *é necessário superar velhos padrões de pensamento, sentimento e acção antes de poder modelar outros, novos, é quase inevitável que a pessoa enlutada se sinta, em certos momentos, desesperada, pelo facto de que nada pode ser salvo, e conseqüentemente torna-se deprimida e apática(...)* se tudo correr bem essa fase poderá alterar-se, em pouco tempo, com uma fase em que a pessoa começa a avaliar a nova situação (...) *isso implica uma redefinição de si mesma, bem como da sua situação* (Bowlby, 1985, p.96-97).

Vários autores propuseram modelos, como o de Bowlby, de fases ou estágios de reacções à perda. A revisão de Silver e Wortman (1991) de alguns dos modelos de fases de luto, coloca em evidência os modelos cíclicos de Horowitz (1976, 1985) e Shontz (1965, 1975). Horowitz formulou que numa fase inicial após a perda, a pessoa fica surpresa e é incapaz de processar o seu significado. Ao longo do tempo, vai experimentando períodos oscilantes, e uma tensão entre a negação e a intrusão de pensamentos dolorosos relativos à perda. A perda é negada até a realidade se impor, e quando a vivência do real se torna muito dolorosa, a pessoa retorna à experiência da negação. Ao longo do tempo e à medida que o indivíduo vai conseguindo lidar com a perda, estes ciclos vão-se tornando menos intensos. O modelo de Shontz, muito semelhante ao anterior, preconiza também que o indivíduo se adapta à perda através do encontro e retirada da crise. Cada vez que existe um confronto com a realidade, podem ocorrer sentimentos de ansiedade, frustração e depressão, que levam a um movimento de retirada. Ao longo do tempo, o indivíduo vai quebrando lentamente as suas defesas, na tentativa de lidar com a dolorosa realidade (Silver e Wortman, 1991)

Elisabeth Kubler-Ross (1992) sugeriu a existência de cinco fases distintas no processo de luto: negação e isolamento, zanga, negociação, depressão e, finalmente, aceitação. Qualquer pessoa que enfrenta a sua própria morte, ou sofre uma perda, passa por estas fases de forma sequencial. É possível que a pessoa fique retida numa das fases, o que impede o seu movimento para a fase seguinte e, desta forma, surge uma obstrução à “resolução” do processo de luto.

A divisão do processo de luto em etapas ou fases é utilizada pelos profissionais de saúde, como forma de avaliarem como é que determinado indivíduo está a lidar com a perda, no entanto, existe pouca evidência empírica que a valide. Estes modelos de fases do luto têm sido questionados por autores que defendem que os indivíduos não

passam por etapas discretas, de forma ordenada, e que o luto pode ser antes compreendido como uma série de etapas de resposta que se sobrepõem e que acontecem ao longo do tempo. Se nos descentrarmos do processo e nos posicionarmos ao nível da vivência individual, apercebemo-nos da existência de diferenças nas manifestações específicas do luto e no tempo que cada um leva para realizar este processo (Silver & Wortman, 1991). As teorias de fases do luto simplificam experiências que são em si complexas, indicam que existe um término definitivo do luto, e falham ao caracterizar imediatamente como patológicas as reacções que se desviam do luto considerado “normal”. Attig (2004) defende que nenhuma teoria sobre o luto respeita a individualidade do enlutado, na medida em que sustentam que as pessoas que perderam alguém são muito mais parecidas e previsíveis do que aquilo que realmente são. Frequentemente a adesão ao modelo de fases do luto conduz à imposição de expectativas inapropriadas sobre os indivíduos enlutados, ignorando que o luto pode ser uma resposta activa e de livre escolha à perda.

Os modelos de etapas de reacção à perda determinam que quando o indivíduo experimenta uma perda significativa, é inevitável a passagem por uma fase de angústia e depressão, estando relativamente ausentes, durante o período inicial, as emoções positivas. Estes modelos assumem que a não experiência de depressão ou angústia é indicador de psicopatologia, tendo como pressuposto que aqueles que passam por uma fase de depressão terão um melhor ajustamento à perda do que aqueles que não revelam uma experiência depressiva. A ausência de depressão é sobretudo interpretada como uma forma de negação ou de repressão dos sentimentos. Ao longo do tempo, é esperado que os indivíduos trabalhem os seus sentimentos sobre a perda, de forma a serem capazes de quebrar as suas vinculações ao objecto perdido. Finalmente, todos estes modelos determinam que, com o tempo a pessoa que sofreu uma perda alcançará um estado de recuperação e de retorno ao funcionamento normal. Estes pressupostos sobre o processo de luto não prevalecem só nas teorias desta área, como são também adoptados pelos profissionais de saúde e estão enraizados nas crenças culturais relativas às reacções à perda (Silver & Wortman, 1991).

Clark (2001) refere que os modelos teóricos de adaptação à perda foram evoluindo de modelos passivos, como os de doença (Engel, 1961), e estágios (Kubler-Ross, 1970; Westberg, 1966), a abordagens activas que envolvem um trabalho (Freud, 1917/1934; Lindmann, 1944; Parkes, 1988), tarefas (Worden, 1991), participação (Macnab, 1989), e desafio, crescimento pessoal e realização (Attig, 1991; Frankl, 1963, 1969).

As crenças que as pessoas possuem sobre o processo de luto podem afectar a forma como respondem aos outros que sofrem uma perda. Quando a resposta a uma perda é diferente daquilo que é esperado, os outros, e mesmo o próprio indivíduo, tendem a avaliar as respostas em questão como inapropriadas e até indicadoras de patologia. (Silver & Wortman, 1991).

Quer na literatura como na nossa cultura, é amplamente preconizado que quando é experimentada uma perda significativa, a forma normal de reagir é sob a forma de angústia ou depressão. De facto, na literatura sobre o luto, alguns estudos comprovaram que são comuns os sentimentos de tristeza e humor depressivo. Contudo, investigações que incluíram um acesso mais sistemático e rigoroso à depressão ou angústia clarificaram que tal reacção não é universal (Silver & Wortman, 1991).

Os modelos anteriormente descritos focam apenas a experiência de emoções negativas, nenhum considerou a possibilidade dos sentimentos positivos estarem também presentes na experiência da perda. Poucos autores (e.g., Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978, Lazarus, Kanner, & Folkman, 1980) investigaram as emoções positivas no processo de reacção à perda, estudo a que Silver e Wortman (1987) deram continuidade, ao avaliarem o impacto das emoções positivas no processo de coping face à perda (Silver & Wortman, 1991). Esta investigação teve como objectivo avaliar as emoções positivas e negativas no processo de coping em indivíduos com lesão na espinal-medula em 3 pontos no tempo (1, 3 e 8 semanas após do acidente). Logo à partida encontraram uma extrema resistência, por parte daqueles que trabalhavam no hospital e dos próprios entrevistadores, em colocarem questões sobre os sentimentos positivos. Os autores concluíram que as emoções positivas, nos três pontos do tempo, foram mais predominantes do que aquilo que haviam antecipado. Os afectos negativos foram mais elevados na primeira semana e foram diminuindo.

de forma significativa, ao longo do tempo. Na terceira semana após o acidente, os indivíduos reportaram de forma mais frequente emoções positivas, do que ansiedade, depressão ou zanga, como seria esperado. As causas relatadas como mais comuns para a existência de sentimentos positivos foram o contacto social e algum tipo de melhoria física. Uma vez que as emoções positivas não coexistiam com expectativas irrealistas, os autores concluíram que estes dados não significavam qualquer forma de negação. Comparados com a amostra normativa, constituída por indivíduos não incapacitados, os indivíduos tetraplégicos reportaram de forma significativa menos felicidade que o grupo normativo na primeira e terceira semana após a lesão, sendo que na oitava semana o mesmo acontecia mas de forma menos significativa. No entanto, os resultados evidenciaram que os sujeitos experimentaram emoções positivas de forma mais frequente do que as emoções que se acreditava serem mais comuns durante as primeiras semanas após a perda, como a ansiedade, a depressão e a zanga (Silver & Wortman, 1991).

Uma vez que estes resultados não eram esperados, foi realizada pelos mesmos autores a reprodução do estudo, numa investigação relativa a como os pais lidam com a perda de um filho devido ao SIDS (*Sudden Infant Death Syndrome*), tendo sido realizada uma entrevista 3 semanas, 3 e 18 meses após a morte. Na maioria dos casos, os pais encontram o bebé morto no berço sem terem um aviso prévio de que tal poderia acontecer. Na segunda entrevista, realizada 3 meses após a morte, os afectos positivos prevaleceram aos afectos negativos, e o mesmo aconteceu 18 meses após a perda. Foi também avaliada a intensidade dos afectos, e em todas as três entrevistas, os sentimentos positivos eram pelo menos tão intensos como os sentimentos de tristeza. Ambos os estudos colocaram em evidência que, embora as pessoas experimentem emoções negativas após uma perda, podem também estar presentes emoções positivas e serem até vividas de forma mais intensa (Silver & Wortman, 1991).

A abordagem clínica relativa às reacções à perda revela uma visão menos flexível, ao assumir que não só os afectos negativos serão experimentados, mas que inclusivamente fazem parte do processo de luto, enquanto que a sua não experiência é considerada de forma universal como indicadora de um problema. A depressão tem

sido considerada terapêutica, entendida como o sintoma da consciência e confrontação com a realidade da situação (Silver & Wortman, 1991).

Ao contrário de Bowlby (1985), que afirmou que os indivíduos que falharam o processo de luto, no sentido da ausência de depressão, se sentiriam, mais tarde, de forma inexplicável, gravemente deprimidos, os estudos conduzidos por Silver e Wortman revelaram que era menos provável que os indivíduos que passaram por um período de depressão tivessem resolvido emocionalmente a perda, na medida em que estes relataram a experiência de mais sintomas e emoções negativas 18 meses após a perda, do que aqueles que não experimentaram um período inicial de afectos depressivos (Silver & Wortman, 1991).

Silver e Wortman (1991) encontraram resultados semelhantes em outras investigações na área do luto, como no estudo de Bornstein, Clayton, Halikas, Maurice e Robins, realizado em 1973, em que concluíram que aqueles que deprimiam no primeiro mês tinham um risco significativamente mais elevado de se sentirem deprimidos após 13 meses, ao contrário daqueles que não se sentiram deprimidos no período inicial; no mesmo sentido, Parkes e Weiss (1983) aferiram no seu estudo com viúvos, que a experiência de angústia no primeiro mês após a perda auspiciava dificuldades a longo prazo; e num outro estudo, Lund, Dimond & Caserta (1985-86) concluíram que os viúvos que revelaram sentimentos de confusão, desespero, solidão, e desejo de morrer no primeiro mês após a perda, tendiam a sentir dificuldades em lidar com a mesma dois anos mais tarde, enquanto que, aqueles que revelaram sentirem-se abismados com a sua força, orgulhosos da maneira como estavam a reagir, e confiantes no primeiro mês após a perda, tendiam a continuar a reagir sem dificuldades dois anos mais tarde. Foram encontrados ainda por Silver e Wortman (1991) resultados semelhantes na área da lesão da espinal-medula, que sugerem que a ausência de depressão não é necessariamente indicadora de patologia, como e. g. Dinardo (1971) que concluiu que os indivíduos que reagem com depressão encontravam-se menos ajustados em qualquer dado ponto da sua reabilitação, ao contrário daqueles que não haviam experimentado a depressão.

Existe pouco suporte empírico que sustente a crença de que é necessário um período de depressão para a resolução bem sucedida do luto, o que não implica necessariamente que é prejudicial passar por esse período. Nas investigações até à

data, não tem sido possível discriminar entre os participantes, quem se tornou deprimido como resultado da perda, e aqueles que têm uma história de perturbação psicológica. Contudo, as investigações realizadas até ao momento não confirmam a teoria de que aqueles que não exibem uma intensa angústia nos primeiros tempos irão, mais tarde, revelar dificuldades na resolução da perda (Silver & Wortman, 1991).

A experiência da perda pode ser universal, mas as respostas à perda são muito variáveis, e não existe um percurso ou processo claramente definido do luto. As reacções à perda podem ser influenciadas por características como a idade e estágio de desenvolvimento, género, história da perda e/ou trauma, história de perturbações depressivas major, a natureza e qualidade da relação com o falecido, tipo de perda, religião, cultura, entre outros factores (Balk, 2006). Esta variabilidade está implícita quando Balk (2006) salienta que, de acordo com o Center for Advancement of Health (2001), as características das respostas consideradas normais à perda ainda não foram totalmente identificadas, o que dificulta a identificação das respostas consideradas problemáticas.

1.1.4. Perspectivas Contemporâneas sobre a Adaptação à Perda

Embora a experiência da perda tenha vindo a ser associada a resultados psicológicos e físicos desfavoráveis, como depressão, ansiedade, saúde física deficiente e um fraco funcionamento social e ocupacional, alguns estudos (e.g. Bonanno, 2004; Lund, Caserta, & Dimond, 1985/86; McCrae & Costa, 1993) revelam que a maioria dos viúvos são surpreendentemente capazes de se adaptarem com sucesso à perda do outro (Dutton & Zisook, 2005).

Balk (2006) faz uma revisão das teorias mais actuais, influentes no estudo da perda e do luto, entre elas a teoria da vinculação de Shaver, Tancredy e Weiss (2001), que se propõe compreender as diferenças individuais na resposta à perda e os efeitos desta ao nível da perturbação dos laços afectivos; o modelo de reconstrução de significados de Neimeyer, Prigerson e Davis (2001), que aborda as respostas à perda na perspectiva da determinação humana de atribuir um sentido aos eventos

perturbadores, e que é muitas vezes evidente na organização de experiências sob a forma de narrativa. Balk (2006) comenta também a importância da teoria cognitiva do stress de Folkman (2001) pelo seu reconhecimento do papel das emoções positivas na resposta adaptativa à perda.

O modelo de processo dual de coping (Schutz & Stroebe, 2001/2002) formula que os indivíduos enlutados oscilam entre dois tipos de coping na adaptação à perda: *loss-oriented coping*, referente aos esforços para resolver a experiência da perda em si; e *restoration-oriented coping*, que se refere à tentativa de adaptação aos desafios associados às mudanças resultantes da perda. Algumas vezes, o indivíduo confronta-se com a sua perda, enquanto noutras alturas evita as memórias e procura alívio ao concentrar-se noutras coisas, ou pode mesmo não haver outras alternativa senão atender às consequências adicionais da perda. Esta oscilação é necessária para um melhor ajustamento ao longo do tempo. Em suma, este modelo propõe que o mecanismo regulador dinâmico da oscilação permite ao indivíduo confrontar ou evitar aquilo que o perturba, baseado no seu nível de funcionamento emocional ou nas circunstâncias envolventes. Na medida em que o luto não ocorre num vácuo social, as estratégias de coping estendem-se aos domínios intra e interpessoais (Dutton & Zisook, 2005).

Bardone, Shuchter, Peterkin e Zisook (1995) sugeriram um *modelo multidimensional de adaptação à perda*, que envolve não só o ajustamento à perda, mas também à multiplicidade de factores secundários que perturbam o indivíduo. Este modelo inclui seis dimensões no processo de adaptação: o desenvolvimento da capacidade de experimentar, expressar e integrar afectos dolorosos; estratégias para lidar com a perda; integração da continuidade da relação com aquele que morreu; manutenção do funcionamento saudável; investimento nas relações sociais e íntimas; e integração de uma nova identidade e de uma nova *worldview*. Os níveis de adaptação à perda podem variar entre estas dimensões do luto, o que significa que as estratégias de adaptação eficazes podem revelar uma considerável heterogeneidade entre os indivíduos enlutados.

Bonanno e Kaltman (2002) propuseram um modelo que preconiza quatro componentes fundamentais na adaptação à perda: (1) as variáveis contextuais como a idade, o género e o suporte social percebido; (2) o significado subjectivo atribuído à

perda; (3) a mudança na representação da relação perdida com o outro; e (4) as estratégias de coping e de regulação emocional.

Estes modelos de adaptação à perda têm várias características em comum, como o foco na flexibilidade e adaptação, enquanto tentam identificar as características da sua eficácia; reconhecem que a adaptação à perda é complexa e que requer diferentes estratégias adaptativas, ao longo dos diferentes domínios e situações de vida; defendem que a adaptação à perda pode ter diferentes formas, e tentam identificar os factores essenciais na adaptação: estratégias de coping, regulação emocional, mudanças na identidade, e a negociação da relação perdida. Finalmente, todos estes modelos reconhecem a importância do contexto sociocultural no processo de luto (Dutton & Zisook, 2005).

O luto é frequentemente associado, de forma equivocada, à depressão. Embora a investigação (e.g. Bornstein, Clayton, Halicas, Maurice, & Robins, 1973; Harlow, Goldberg, & Comstock, 1991; Lund, Caserta, & Dimond, 1986) revele que um número substancial (19–58%) de indivíduos enlutados estão deprimidos no primeiro mês após a perda, é importante salientar que existem estudos em que a maioria dos indivíduos não se revelaram clinicamente deprimidos após a perda, e na maioria dos casos, a ausência de sintomas depressivos parece adaptativa e não está correlacionada com a falta de ligação ao falecido. Por outro lado, os padrões de pensamento inflexíveis e ruminantes têm sido associados a resultados negativos, como um fraco optimismo sobre o futuro e uma fraca capacidade de experimentar emoções positivas (Dutton & Zisook, 2005).

A adaptação eficaz é caracterizada por Dutton e Zisook (2005) não pela ausência de emoções negativas, mas pela capacidade do indivíduo lidar com estas e de se focar também nas suas emoções positivas. A adaptação à perda requer o reconhecimento e aceitação gradual das mudanças que dela resultam. Alguns estudos empíricos (e.g. Pennebaker et al., 1997) relataram que a flexibilidade na forma como, ao longo do tempo, os indivíduos enlutados pensam e falam sobre a morte do outro, facilita a adaptação à perda.

A literatura sobre a adaptação emocional e cognitiva à perda sugere que as emoções positivas e os esquemas de processamento de informação positiva são cruciais para o ajustamento saudável, o que deve ser também tido em consideração na

concepção das estratégias de intervenção com indivíduos em risco de um luto complicado. Cada um descobre as estratégias de coping mais eficazes para si mesmo, contudo, nem todas as estratégias promovem a adaptação, tal como o evitamento e o isolamento social, o uso de álcool e outras substâncias, que exacerbam os sentimentos de tristeza, vazio e desespero (Dutton e Zisook, 2005).

A descoberta ou atribuição de um sentido à experiência da perda, logo após o seu acontecimento, parece ser uma estratégia comum e favorável à adaptação. De uma forma geral, os indivíduos capazes de articularem significados positivos na sua experiência de perda, tendem a um declínio na intensidade dos afectos negativos. Por outro lado, aqueles que perdem a capacidade de encontrar significados positivos na sua perda, revelam maior sofrimento psicológico (Davis, Nolen-Hoeksema e Larson, 1998). Alguns estudos sugerem que a capacidade de descobrir não só significados positivos, mas qualquer significado na morte de um relativo é promotor da adaptação (Dutton & Zisook, 2005). A capacidade de dar um sentido à perda pode estar associada às crenças espirituais e religiosas, na medida em que auxiliam os indivíduos a darem um sentido à sua tragédia (Davis, Nolen-Hoeksema & Larson, 1998).

Dutton e Zisook (2005) concluíram, com base na revisão de alguns estudos (Lindstrom, 1995; Mullan, 1992, e Caserta, Lund, e O Bray, 2004), que a maioria dos indivíduos enlutados, como resultado da experiência da perda, melhoram a sua capacidade de lidar com os vários desafios da vida.

A adaptação bem sucedida à perda pode permitir que a relação com aquele que partiu continue a existir de alguma forma, seja através de objectos, experiências espirituais, rituais de comemoração, descendência e legados do falecido (Dutton & Zisook, 2005).

A continuidade da ligação parece oferecer um suporte e uma orientação moral aos indivíduos que sofreram uma perda. A perda compele o indivíduo a construir uma nova narrativa de vida, que inclua a relação passada com ao perecido e assimile a perda profunda na identidade pós-perda, o que pode ser facilitado pela integração da continuidade da ligação àquele que faleceu (Neimeyer, 2003).

A função adaptativa (ou não adaptativa) da continuidade da ligação está dependente de vários factores como o tempo desde a perda, o tipo de perda, a

segurança da ligação, e a cultura e religião em que o indivíduo está inserido (Field, Gao, and Paderna, 2005).

1.1.5. Concepções Teóricas sobre a Resolução da Perda

Nenhuma das teorias refere, de forma precisa, quanto tempo é necessário até à recuperação de uma perda irreversível, e as concepções sobre este processo têm vindo a sofrer alterações durante as últimas quatro décadas. Também os tipos de resposta, de adaptação e de resolução da perda evidenciados na literatura revelam alguma heterogeneidade, uma variabilidade dependente de factores coexistentes.

A resolução da perda ocorre essencialmente através da sua aceitação a dois níveis, a nível intelectual e emocional (Silver & Wortman, 1991). Vários autores (e.g. Parkes & Weiss, 1983; Moos & Schaefer, 1986) consideram fundamental que as pessoas descubram uma lógica para a sua perda, é essencial que compreendam o que aconteceu e que lhe dêem um sentido. A perda de alguém significativo é doloroso, principalmente porque envolve a perda do sentido da vida, e é proposto por alguns autores (e.g. Craig, 1977) que uma parte essencial do trabalho de luto é exactamente a compreensão do sentido desta crise. Um outro tipo de resolução, envolve a aceitação emocional, que é alcançada quando a pessoa não sente mais a necessidade de evitar aquilo que lhe evoca a perda, de forma a conseguir estar operante (Silver & Wortman, 1991).

Os poucos estudos realizados sobre a questão da resolução da perda sugerem que esta etapa nem sempre é alcançada. Os indivíduos nem sempre são capazes de resolver a sua perda e de possuir uma explicação satisfatória para a situação. Particularmente, quando a situação é súbita, a maioria dos indivíduos parecem ter maior dificuldade em compreender o que aconteceu. As perspectivas tradicionais relativamente ao que constitui uma reacção *normal* à perda são de tal forma poderosas, que parecem ter diminuído o desenvolvimento teórico nesta área e limitado as possibilidades de investigação empírica, sendo muito pouco explorada a variabilidade das respostas à perda. Ainda, devido à crença generalizada de que os indivíduos recuperam de uma perda num ano ou dois, poucos estudos avaliaram a

recuperação a longo prazo. Existe uma considerável variabilidade no tempo que cada um necessita para recuperar, e alguns indivíduos parecem não alcançar esta fase final, mesmo com a passagem de muitos anos (Silver & Wortman, 1991).

Existem alguns factores que propiciam que o indivíduo reaja à perda com um sofrimento intenso e duradouro: a natureza da relação com o falecido, as circunstâncias em que a perda ocorreu, a presença de factores concomitantes de stress e a disponibilidade de suporte social. As relações de ambivalência e dependência têm sido ponderadas, na literatura sobre a perda, como aquelas que envolvem dificuldades maiores, a longo prazo, em lidar com a situação de perda (Silver & Wortman, 1991).

1.1.6. Implicações das Crenças sobre a Experiência da Perda no Trabalho Clínico

De acordo com o pressuposto de que, após a perda, existe um período de depressão despertado pelo confronto com essa realidade, existe também a crença de que a pessoa deve trabalhar aquilo que aconteceu para conseguir recuperar com sucesso. É esperado que aqueles que evidenciam trabalhar a sua perda nas semanas ou meses que se seguem, têm mais sucesso em resolvê-la do que aqueles que não o fazem. No entanto, Silver e Wortman (1991), contrariamente ao que seria esperado, concluíram a partir das suas investigações sobre a recuperação a longo prazo, que aqueles que evidenciaram trabalhar a perda, mostraram maior dificuldade em resolver o que aconteceu. Trabalhar a perda foi definido pelos autores como as tentativas activas de dar sentido e processar a morte, de pensar em formas de ter evitado a morte e estar envolvido com pensamentos acerca da perda. Estas investigações vieram desafiar o pressuposto de que trabalhar a perda é necessariamente adaptativo.

Devido ao pressuposto generalizado de que, como reacção à perda, o indivíduo experimenta um sofrimento ou angústia profunda, os profissionais de saúde têm realizado uma variedade de atribuições negativas a quem não o evidencia. De uma forma geral, o sofrimento intenso na reacção à perda é considerado um sinal de uma personalidade saudável, enquanto que a sua ausência é pensada como um indício de psicopatologia. Essencialmente a ausência de depressão após a perda e a presença de

emoções positivas, tem sido compreendida como uma forma de negação (e.g. Shontz, 1975; Siller, 1969), ou relacionada com a falta de vínculo à pessoa perdida, ou também o facto da perda poder trazer ganhos secundários ao indivíduo (e.g. Shontz, 1975), algumas vezes solucionando problemas ao contrário de os criar (Silver & Wortman, 1991).

Ao contrário de reconhecerem a ausência de sofrimento como sinal de possíveis forças por parte do indivíduo (e.g. Gans, 1981), muitos autores preconizam que é necessário provocar sofrimento, através do confronto com a realidade da perda, como forma de promover o ajustamento à situação. Foi encontrado num manual para terapeutas da área do luto, da autoria de Doyle (1980), o desencorajamento do uso de tranquilizantes ou anti-depressivos no período inicial após a perda, na medida em que é necessário, para uma melhor adaptação, sentir o luto em todas as suas ramificações, e o efeito do uso de sedativos apenas limita a consciência da dor, da zanga e da angústia. A crença de teóricos, clínicos e da sociedade em geral, é de que os indivíduos respondem à perda com um sofrimento intenso, que se dissipa ao longo do tempo. Nos meses iniciais a expressão de alegria e de prazer não são bem toleradas socialmente e o indivíduo sente-se na obrigação de as ocultar (Silver & Wortman, 1991).

O carácter individual e único das reacções à perda é revelado, por exemplo, em estudos que demonstraram que indivíduos que partilham a mesma perda, podem trazer para as suas interacções, diferentes crenças relativas ao processo de luto. A falta de reconhecimento da variabilidade da resposta à perda pode ser ainda mais pronunciada quando esta é mútua. Relativamente à perda de um filho, vários autores (e.g. Cornwell, Nurcombe & Stevens, 1977; Helmrath & Steinitz, 1978) relataram dificuldades que surgiam entre os pais, quando os padrões de luto da mãe e do pai não estavam em sincronia (Silver & Wortman, 1991).

Na perspectiva de Attig (2004), aqueles que prestam cuidados, devem, acima de tudo, respeitar a individualidade daquele que sofreu a perda, e considerar o seu potencial para retornar a um viver próspero e com sentido.

Muitos autores (e.g. Cook & Dworkin, 1992; Figley, 1989; Parkes, Relf & Couldrick, 1996; Rando, 1993) descrevem uma relação intrínseca entre a resolução de

problemas e a experiência da perda, identificando-a como uma componente essencial no processo de resolução o luto (Reid & Dixon, 2000).

Vários estudos revelaram que os sintomas depressivos estão relacionados com a ineficácia pessoal de resolução de problemas. Dixon, Heppner, Burnett, & Rudd (1994) identificaram 22 estudos, entre diferentes populações, que associavam o aumento de sintomas depressivos à diminuição na resolução efectiva de problemas. Os mesmos autores propuseram um modelo transaccional que correlaciona a auto-avaliação da ineficácia da resolução de problemas, a sentimentos como o desespero e a ideação suicida, na medida em que os sintomas de perda aumentam a predisposição do indivíduo para outros problemas psicológicos. Este modelo propõe como foco do trabalho terapêutico a resolução de problemas, pois este tipo de intervenções podem ser especialmente úteis como medida preventiva após a perda, e diminuir assim a possibilidade da pessoa entrar em desespero e em risco de suicídio.

A experiência da perda pode ser compreendida como um processo de reaprendizagem do mundo após a morte de alguém significativo (Attig, 2004). Esta perspectiva contempla não só o confronto e a resolução de problemas, como o confronto com os mistérios da vida e da morte (como a finitude, mudança e a incerteza), os quais podem não ser tão facilmente resolvidos como os problemas mais quotidianos (Dixon & Reid, 2000).

1.1.7. Concepções Teóricas sobre a Experiência da Perda

A experiência da perda de alguém tem sido reconhecida como ameaçadora da saúde mental e física. Engel (1961) conceptualizou o sentimento de perda como sinónimo de doença, na medida em que desencadeia uma grande dor mental, produz uma variedade de sintomas físicos e psicológicos, e interfere com a nossa capacidade de funcionar de forma eficaz. A reacção à perda enquanto doença foi também assim entendida por outros autores, como Benjamin Rush (1835) que descreveu dissecações ao corpo de pessoas que morreram após perda de alguém, e descobriu “inflamação do coração, com ruptura das suas aurículas e ventrículos”, o que incitou a prescrição de doses liberais de ópio; Parkes, Benjamim e Fitzgerald (1969) na sua investigação

revelaram que havia uma clara evidência de um aumento de mortalidade devido a doença cardíaca entre os viúvos, durante o primeiro ano após a perda (Parkes, 2002).

Décadas de investigação sobre o impacto da perda revelaram que esta produz mudanças no indivíduo (e.g. Lehman, Lang, Wortman & Sorenson, 1989; Lehman, Wortman & Williams, 1987; Rubin & Malkinson, 2001; R. Shalev, 1999), e na literatura sobre o stress e o trauma (e.g. Dohrenwend & Dohrenwend, 1974; Foa, Keane, & Friedman, 2000), a noção de perda é compreendida como facilitadora de mudanças persistentes ou permanentes na personalidade (Malkinson, Rubin & Witztum, 2003).

Em 1962, John Bowlby convida Parkes a integrar a sua unidade de investigação. Na altura, o primeiro estudava as reacções das crianças à experiência de separação das suas mães, enquanto Parkes estudou um grupo seleccionado aleatoriamente de jovens mulheres que perderam os seus maridos. Ambos os autores reconheceram que, durante o primeiro ano após a perda, havia uma grande variação individual na resposta à mesma, e que nem todos os indivíduos entraram nas fases, por eles, delineadas da mesma forma ou ao mesmo tempo (Parkes, 2002).

O conceito de fases do luto tem sido desafiado por vários autores. Parkes (2002) defende que cada pessoa experimenta a perda de forma única e individual, e no seu próprio tempo. No seu entender os modelos de fases de luto são úteis, na medida em que expõem que o luto é um processo de mudança e que permite uma nova visão do mundo. Muitos hábitos de pensamento e de comportamento que dependiam da presença daquele que partiu têm de ser abandonados, se pretendemos descobrir novas formas de vida num mundo sem a pessoa que perdemos.

A teoria da vinculação estabelece uma relação causal entre os padrões de relação precoce e a reacção à perda, tendo como pressupostos que adultos que se descrevem como tendo sido crianças ansiosas/ambivalentes tendem, mais tarde, a desenvolver relações complicadas com os seus parceiros, e após a perda, sofrem um luto demorado e uma tendência contínua a permanecer apegado à dor. Por outro lado, adultos que, em crianças aprenderam a evitar estabelecer vinculações, permanecem agressivos e assertivos na idade adulta, e têm dificuldade em expressar afectos e dor em relação à perda. Os adultos que cresceram com rejeição familiar, violência, perigo e depressão descrevem-se a si mesmos como crianças infelizes, que em adultos

perdem a confiança neles próprios e nos outros. Após a perda experimentam ansiedade, pânico ou depressão (Parkes, 2002).

A situação de perda de alguém significativo por morte pode ser compreendida como um estado de privação, e não como uma reacção ou resposta. Esta privação redefine e limita as nossas possibilidades e circunstâncias de vida. A análise fenomenológica da reacção emocional à perda descreve-a como um complexo de crenças, disposições e sentimentos. Quando perdemos alguém que nos é significativo, experimentamos a nossa vida quotidiana como incompleta, como não podendo mais ser como era antes da morte, e a extensão da devastação é proporcional ao lugar que aquele que partiu ocupava na vida quotidiana. Ao experimentarmos a perda de alguém, experimentamo-nos como vítimas, como recipientes passivos de imposições indesejadas nas nossas vidas, sentimo-nos pequenos e impotentes perante forças maiores que nos superam, e receamos que o nosso sofrimento não tenha fim (Attig, 2004). A nossa integridade e identidade são, na perspectiva do autor, afectadas pela perda, que atinge a essência do nosso ser. A perda de alguém significativo afecta os padrões de vida em que antes encontrávamos significado, confronta-nos com um futuro inesperado e desafia a nossa forma de aprender a ser e a agir no mundo. O luto é um processo de reaprendizagem, de aprendermos formas práticas de viver novamente com sentido, através do reajuste da nossa vida quotidiana, do redireccionar a nossa história de vida, e restabelecer ligações com unidades maiores das quais fazemos parte.

Face à realidade da perda (modificar a compreensão), processamos a emoção que a perda de alguém origina (ajustamento emocional), aprendemos como viver no mundo com a sua ausência (modificar o comportamento e as relações), e arranjamos uma nova forma de nos relacionarmos com aquele que pereceu (modificar uma relação específica). Estas actividades fazem parte do trabalho de luto, mas não se reduzem à resolução de problemas ou a tarefas que se completam, no sentido comum do termo. São melhor compreendidas como um ajustamento nas dimensões da vida humana, uma vez que nunca as terminamos como acontece com as verdadeiras “tarefas” (Attig, 2004)

Tem havido um movimento notável relativamente à compreensão da construção de significados como um processo importante para as pessoas enlutadas. A forma como

as pessoas constroem as suas experiências de perda pode afectar a subsequente adaptação (Gamino & Sewell, 2004). A perda desafia a coerência da história de vida do enlutado, forçando-o a uma revisão da sua compreensão do mundo e o seu lugar nele (Neimeyer, 2000).

As perdas significativas geram uma ameaça à narrativa autobiográfica do indivíduo, assim como à construção social da sua nova identidade, desafiam fundamentalmente a nossa humanidade, através da reaprendizagem do nosso lugar no mundo, das nossas relações intra e interpessoais (Balk, 2004).

1.1.8. Um Olhar Social sobre a Perda

A morte é um fenómeno sentido a nível colectivo, as várias manifestações de tristeza são partilhadas pelo grupo em que o indivíduo está inserido.

Quand individu meurt, le group familial auquel il appartient se sent amoindri et, pour réagir contre cet amoindrissement, il s'assemble. Un commun malheur a les mêmes effets que l'approche d'un événement heureux: il avive les sentiments collectifs qui, par suit, inclinent les individus à se rechercher et à se rapprocher. (...) Non seulement les proches le plus directement atteints apportent à l'assemblée leur douleur personnelle, mais la société exerce sur ses membres une pression morale pour qu'ils mettent leur sentiments en harmonie avec la situation. Permettre qu'ils restent indifférents au coup qui la frappe et la diminue, ce serait proclamer qu'elles ne tient pas dans leurs coeurs la place à laquelle elle a droit; ce serait la nier ellemême. (...) l'individu, quand il est fermement attaché à la société dont il fait partie, se sent moralment tenu de participer à ses tristesses et sa joies, s'en désintéresser, ce serait rompre les liens qui l'unissent à la collectivité, ce serait renoncer à la vouloir, et se contredire (...) (Durkheim, 1960, p.571).

Perante a análise dos cultos funerários australianos, ao discutir sobre as expressões diante da morte, Durkheim refere que esses rituais são fenómenos sociais, marcados pela não espontaneidade, e pela obrigação mais perfeita. Rituais que vão desde gritos e cânticos até às conversações com o morto, motivados por uma força colectiva e naturalmente obrigatória.

A forma como a morte é concebida e as atitudes em torno dela variam, de acordo com a sociedade em que está inserida, depende de como a vida social de determinada sociedade se organiza e se apresenta. Cada civilização criou o seu sistema de crenças para lidar com a morte e para tentar superar o medo despertado por esta. As sociedades industrializadas contemporâneas parecem adoptar a perspectiva de “negação da morte” (Balk, 2006).

1.1.9. Amor Eterno ou Eterna Separação?

Aquilo que mais intensamente desejamos quando alguém de quem gostamos morre é que essa pessoa regresse para nós. A agonia da reacção à perda está centrada na consciência persistente da ausência do outro, que influencia a nossa experiência do mundo e a realização de que aquilo que mais queremos é a única coisa que não podemos ter. A persistência deste desejo pode apenas provocar frustração e multiplicar os sentimentos de impotência e de vulnerabilidade. Por outro lado, compreender como o amor eterno é possível na separação permite-nos evitar o desespero, resultante do desejo de um retorno impossível. A procura deste amor eterno permite-nos transcender o sofrimento, e reafirmar os significados da vida que terminou e da nossa própria vida (Attig, 2004).

O pensamento sobre a desvinculação parece ter sido motivado pela crença ou medo que a ligação continuada àquele que faleceu poderia ter apenas um carácter mórbido. A simples análise conceptual revela que existe um erro ao pensar que tudo o que é associado à morte é por definição, mórbido. Enquanto que o desejo do retorno impossível de um ente amado pode tornar-se mórbido quando começa a ser fervoroso e persistente, o desejo de amor eterno implícito no desejo do retorno, não sendo mórbido, pode motivar a acção que leva ao desejo e não ao desespero (Attig, 2004).

A conjectura psicanalítica clássica defende que o sucesso do luto requer a separação emocional daquele que morreu. Esta noção tem vindo a ser substituída, na investigação contemporânea (e.g. Attig, 2000; Bonanno, 2001; Datson & Marwit, 1997; Hagman, 1995; Klass, Silverman & Nickman, 1996; Lifton, 1979; Neimeyer, 2001; Neimeyer, Keese & Fortner, 2000; Neimeyer, Prigerson & Davies, 2002;

Rubin, 1999; Shapiro, 1994; Stroebe, Gergen, Gergen & Stroebe, 1992; Vickio, 1999), pelo reconhecimento de que as pessoas que perderam alguém, permanecem, a maioria das vezes, ligadas a essa pessoa, o que não significa necessariamente que esta ligação seja inerentemente patológica ou não adaptativa. A ligação é definida como função da memória, da emoção, da imaginação subjectiva, ou do “espírito”, qualificada como interna, psicológica, simbólica, emocional ou imaginária (Becker & Knudson, 2003).

A nossa cultura conserva rituais e tradições, como as visitas regulares ao cemitério ou comemorar o aniversário da morte do falecido, que, desta forma, o mantém como parte da vida quotidiana. No entanto, prevalece ao mesmo tempo, a ideia de que aceitar a perda, ultrapassá-la, e libertar-se daquele que morreu, é essencial para o indivíduo poder continuar com a sua vida. A perspectiva tradicional enfatiza a necessidade de cortar as ligações ao perecido como caminho para a continuidade de uma vivência saudável (Boerner & Heckhausen, 2003).

Gergen, Stroebe & Stroebe (1992) concluíram que a ideia de quebrar os vínculos é produto da visão moderna do mundo, que detém valores como a eficiência e a racionalidade, e que enfatiza a necessidade de uma recuperação rápida das reacções emocionais que interferem com esses valores.

Na tradicional abordagem clínica do luto, a internalização dos aspectos daquele que pereceu, é compreendida como uma reacção normal durante a primeira fase do luto, mas representa uma tentativa inútil de manter laços com uma pessoa, cuja presença física já não está disponível. Com o tempo, é esperado que o indivíduo retire o seu investimento da pessoa que perdeu e volte a reinvestir a sua energia em novas relações. A contínua internalização, na perspectiva tradicional do trabalho de luto, pode ser entendida como uma falha na realização do processo de luto, e por isso é também, de alguma forma, considerada patológica (Canto, Russac & Steighner, 2002).

O trabalho de luto implica a necessidade de trazer a realidade da perda para a consciência, como forma de evitar complicações durante o processo de adaptação (Balk, 2006). Actualmente prevalece o modelo de trabalho da perda que enfatiza a separação do outro, valorizando a autonomia e a individuação, enquanto ignora por completo a interdependência (Madison, 2005).

Entre os mais acérrimos críticos do trabalho de luto estão os autores (e.g., Silverman & Klass, 1996) que propõem uma abordagem, cuja crença central é a de que o indivíduo incorpora na sua vida aquele que perdeu, através de representações mentais. A morte, nesta perspectiva, não termina a relação existente, mas reestrutura-a e redefine-a em formas que enfatizam a interacção simbólica, que está além da presença física. Ao contrário dos modelos que trabalham o luto, e que propõem que com o tempo, a ligação ao objecto perdido tem tendência a diminuir, senão a desaparecer completamente, esta abordagem postula a continuidade da ligação, que vai ganhando diferentes significados ao longo do tempo (Canto, Russac & Steighner, 2002).

Attig (2004) defende que a apropriação e apreciação consciente dos legados daqueles que faleceram enriquece-nos, preenche o nosso desejo de continuar a amá-los, sem diminuir o desejo do seu retorno, atribui-lhes uma presença contínua nas nossas vidas. A partilha dos seus legados diminui a dor da saudade e assemelha-se à dor da separação enquanto vivos.

Bowlby (1985), nas suas reflexões sobre perdas permanentes, expressou a crença de que uma vinculação continuada ao perecido é, de alguma forma, algo normativo. Contudo, defendeu que é necessário que a pessoa que sofreu a perda aprenda a distinguir entre padrões de comportamento ou pensamento inapropriados e aqueles que são adaptados a uma vida na ausência do outro. No mesmo sentido, Attig (2004) acredita na possibilidade de uma ligação saudável àquele que já não mais está presente, sendo, contudo, necessária uma mudança na reciprocidade.

Rubin (1985,1999) definiu como ligação adaptativa aquela que não substitui outras relações existentes, e em que a percepção daquele que morreu deve estar aberta a mudanças e ser tão flexível como a percepção de alguém que está vivo (a idealização permanente daquele que faleceu não é considerada adaptativa); as suas memórias não devem ser evitadas, nem usadas de forma obsessiva. A análise desta ligação é fundamental para compreender a resposta à perda ao longo do tempo.

1.1.10. Existência Autêntica: Ser-para-a-Morte

Martin Heidegger (1995) introduziu o conceito de Dasein definido como o *ser-aí* ou *ser-no-mundo*. Ser-no-mundo significa cuidar das coisas, ocupar-se delas e, ao mesmo tempo, ser entre os demais, existir com os outros, co-existir. A existência como cuidado é sinónimo da existência submersa no quotidiano, que Heidegger considera inautêntica, e à qual contrapõe a existência autêntica, caracterizada como ser-para-a-morte. O conceito de morte é um elemento central da estrutura do Dasein e da existência, é o seu limite. *O discurso pronunciado ou, no mais das vezes, “difuso” sobre a morte diz o seguinte: algum dia, por fim, também se morre mas, de imediato não se é atingido pela morte. A análise desse “morrer-se” impessoal desentrenha, inequivocamente, o modo do ser-para-a-morte cotidiano* (Heidegger, 1993, p.35).

A morte é única e singular, própria do Dasein, ser que ocupa um espaço e um tempo, mas o tempo originário da existência não é uma sucessão de momentos, mas a integração do presente, do passado e do futuro (ser-para-a-morte). A morte para Heidegger é a possibilidade mais própria do Dasein, é, em última instância, a *possibilidade da impossibilidade absoluta do Dasein*. A existência torna-se autêntica ao compreender-se a si mesma como impossibilidade. O assumir que somos seres destinados à morte, condição do nosso existir, é a expressão máxima da existência autêntica (Heidegger, 1995).

A morte é não relacional, no sentido em que ninguém pode morrer a minha morte, e em que a morte nos expulsa de todas as relações, não só com os outros, mas também com o mundo, perdemos o nosso ser-no-mundo, o que, paradoxalmente nos revela a nossa solidão fundamental num mundo em que co-existimos com outros. Os nossos projectos e possibilidades terminam, a vida torna-se totalizada e finalizada. Vivemos constantemente na possibilidade de uma extinção repentina, na medida em que desconhecemos quando e como morreremos (Cohen, 2006).

Uma experiência de morte que “podemos ter” é a morte de outros, mas a morte, em última instância, é sempre minha. A autenticidade do morrer do outro é precisamente aquilo que não experimentamos, não podemos aceder à perda ontológica (Heidegger, 1993).

Segundo a perspectiva heideggeriana, existem duas formas de experimentar um fenómeno, através da expectativa ou da antecipação. A maioria das nossas experiências são vividas na expectativa, contudo, a morte é vivida não na expectativa, mas na antecipação, onde não existe relação entre o que é actual e o que é possível, somos confrontados com a realidade da impossibilidade. A capacidade do Dasein de antecipar a morte, estrutura a existência como um movimento ser-para-a-morte.

A angústia é o estado que, segundo Heidegger (1993), revela o nosso ser-no-mundo e a nossa possibilidade única de ser-para-a-morte, assim como o potencial de paixão e potência das nossas vidas. É o estado próprio do confronto com o “nada” da possível impossibilidade da existência. Esta experiência pode ser libertadora, na medida em que o indivíduo pode então compreender e escolher de forma autêntica e livre entre as suas possibilidades (Daly, 2007).

Adams e Cooper (2005) enunciaram diferentes estratégias, propostas por filósofos, psicólogos e psicoterapeutas existenciais, de evasão e negação do facto de sermos seres-para-a-morte: assumirmos que temos uma vida longa (Tillich, 1967); adoptarmos uma atitude lógica face à morte (Jaspers, 1932); imaginar a morte como um sono tranquilo, em vez da completa ausência do ser; crença na imortalidade espiritual (Baumeister, 1991); produzir algo que sobreviva à nossa morte, um filho, um livro, uma obra de arte (Becker, 1973; Baumeister, 1991); crença de que somos especiais ou que temos uma natureza heróica (Becker, 1973; Yalom, 1980); cometer suicídio como forma de controlar a morte (Farber, 2000); imergirmos em obsessões, compulsões, grupos, adições, de forma a conseguir um alívio temporário da ansiedade face à morte.

Devemos corajosamente aceitar o facto que somos seres-para-a-morte, viver com o conhecimento da nossa mortalidade, na medida em que isso pode contribuir para uma existência mais autêntica, que nos encoraja a viver ao máximo cada momento, ao percebermos que as nossas procrastinações, desculpas e atenção às trivialidades nos consomem até ao tempo limitado que temos. Desta forma, somos motivados a assumir a responsabilidade das nossas vidas, e a nos focarmos nas coisas que realmente nos interessam (Adams & Cooper, 2005).

Na perspectiva heideggeriana, o conhecimento do nosso ser-para-a-morte pode atribuir sentido, significado e orientação às nossas vidas. Contudo, nem todos os

filósofos existencialistas concordam com este ponto de vista. Adams e Cooper (2005) opõem ao pensamento de Heidegger, a perspectiva de Satre (1958) e Camus (1955), segundo a qual, a arbitrariedade da morte e o facto de que pode pôr termo aos nossos projectos, sem razão, é a prova final do absurdo da existência humana. É impossível antecipar a morte ou torná-la num projecto, quando a mesma retira o sentido da existência.

Irvin Yalom (1980), grandemente influenciado por Heidegger, referiu que *fisicamente a morte destrói o homem, a ideia de morte salva-o*. A consciência da morte pessoal permite ao indivíduo libertar-se de trivialidades e viver de uma maneira mais intencional e autêntica. Yalom preconiza que a morte é a fonte primordial de angústia, e face a esta angústia o indivíduo, desde sempre, elabora defesas para evitar a consciência da morte, que modelam a estrutura do carácter, e se mal adaptativas, resultam em psicopatologia.

1.2. Tempo e Temporalidade

Que é pois o tempo? Quem poderá explicá-lo clara e brevemente? Quem poderá apreendê-lo, mesmo só com o pensamento, para depois nos traduzir por palavras o seu conceito? E que assunto mais familiar e mais batido nas nossas conversas do que o tempo? Quando dele falamos, compreendemos o que dizemos. Compreendemos também o que nos dizem quando dele nos falam. O que é, por conseguinte, o tempo? Se ninguém me perguntar, eu sei; se quiser explicá-lo a quem me fizer a pergunta, já não sei. Porém atrevo-me a declarar, sem receio de contestação, que, se nada sobrevivesse, não haveria tempo futuro, e se agora nada houvesse, não existia o tempo presente (Santo Agostinho, 2001: Livro XI, 14:278).

A nossa experiência primordial é (...) *a sensação de um tempo, sem o qual a nossa existência não teria nem textura, nem vivência, e ao qual nos sentimos inelutavelmente submetidos (Klein, 1995, p.7).*

A análise do tempo levanta muitas dificuldades, uma delas o facto de não nos conseguirmos distanciar do tempo, na medida em que ele nos afecta continuamente.

Estamos inexoravelmente no tempo e não podemos deixar de fazer parte dele. O tempo para nós não tem exterior (...) enquanto pensamos, o tempo transporta o nosso pensamento ao mesmo tempo que a nós próprios. Não pode abster-se de prosseguir, segue numa fuga constante, é o próprio do tempo (Klein, 1995, p. 8-9).

Outra dificuldade que se impõe é o facto do tempo não ser apreensível por nenhum dos nossos cinco sentidos, só é perceptível como fenómeno. Ainda que o homem, dotado de memória, seja capaz de apreender a passagem do tempo, a memória não basta para fazer do tempo uma matéria palpável. O tempo apresenta-se de uma forma ambígua e, por vezes contraditória, simultaneamente evidente e impalpável, fugaz, familiar e misterioso (Klein, 1995).

O tempo físico e o tempo subjectivo, o tempo dos relógios e o tempo da consciência, são sentidos de forma diferente. O primeiro, *chronos*, é supostamente objectivo, não depende de nós, e é mensurável, enquanto que o tempo experimentado ou psicológico, é aquele que medimos no interior de nós mesmos, e não flui de forma uniforme. Há momentos que duram muito tempo, outros que passam com muita rapidez. A fluidez do tempo psicológico é variável e relativa. Várias experiências provaram que a nossa avaliação da duração varia com a idade, e com o significado dos acontecimentos vividos (Klein, 1995).

1.2.1. Concepções Teóricas sobre Tempo e Temporalidade

É com Galileu (1564-1642) que o tempo surge como grandeza física fundamental, mensurável numa série de sistemas físicos, susceptível de regular experiências e de relacioná-las matematicamente, o tempo torna-se a medida do movimento. Newton (1682-1727), que retomou o trabalho de Galileu, definiu o tempo, com base nos princípios da mecânica, como um escoamento uniforme, universal, absoluto e invariável, independente do referencial. Newton definiu o tempo como completamente neutro, a sua mecânica reduz o passado e o futuro ao momento presente, não colocando a possibilidade da existência de um tempo individual. O tempo flui igual a si próprio, independentemente de tudo o que acontece no seio do universo, mas submetido a um tal tempo o Universo não teria história. De certa forma Newton colocou *o tempo fora do tempo* (Klein, 1995).

Santo Agostinho abriu caminho a uma perspectiva transcendental, ao subordinar o tempo à alma e ao separá-lo do movimento geral das coisas. No mesmo sentido, Kant em *Crítica da Razão Pura* (1781) afirma que o tempo é uma condição subjectiva da nossa intuição, que se produz na medida em que somos afectados pelos objectos, e não é nada em si, fora do sujeito, o que não o impede de ser necessariamente objectivo em relação a todos os fenómenos. Kant nomeia-o um *a priori* do pensamento conceptual: não há experiência possível sem o tempo, é ele que nos fornece a sucessão. Não existe representação sem este *a priori* transcendental, que possibilita os enunciados da ciência. A tese kantiana da *idealidade transcendental do tempo* dita que o tempo é, por um lado, ideal, no sentido em que não é um ser ou uma coisa passível de ser compreendida através de conceitos, e por outro, transcendental, na medida em que preexiste aos objectos da experiência e condiciona o seu conhecimento.

A ideia de que a temporalidade é anterior à concepção do tempo, como uma pré-condição para a existência da psique, e assim do sujeito, não está muito afastada da concepção de Kant sobre o tempo, como condição imediata das manifestações internas e do modo de representação do próprio (Denis, 1995).

Em 1922, foi desenvolvido um diálogo sobre a questão do tempo e relatividade entre Bergson, o filósofo, e Einstein, o físico, na Sociedade de Filosofia de Paris. Bergson defendia que a nossa inteligência cria uma representação falsa da natureza real do tempo, o momento é uma abstracção imposta pela inteligência, que só compreende o devir tendo como referência estados imóveis. Já Einstein, afirmava que o tempo não existe ou, pelo menos, não tem espessura, estando a percepção do tempo ligada ao movimento dos observadores (Klein, 1995).

O tema da temporalidade tem sido durante séculos do domínio das especulações filosóficas (e.g. filósofos pré-socráticos, Stº Agostinho, Husserl, Heidegger, Sartre, Ricoeur), existindo um consenso sobre a crítica dificuldade em definir o *tempo*. Santo Agostinho compara o tempo a uma melodia, que também não pode ser explicada. (Lombardi, 2003). Não é possível falar no tempo sem falar também em tudo o resto, não se pode pensar nele de forma isolada, nem defini-lo de uma forma precisa, sólida e operatória (Klein, 1995)

Freud relacionou-se com o tempo como uma característica intrínseca da consciência, salientando a sua importância para a psicanálise, assim como as limitações do nosso conhecimento sobre o mesmo (Priel, 1997). A psicanálise perspectivava a ideia de tempo como uma modalidade de pensamento consciente, coexistindo com a intemporalidade do inconsciente. Os processos inconscientes não incluem nem a ordem nem a representação temporal, não são estruturados da mesma forma que o pré-consciente e o consciente. A intemporalidade do inconsciente está intimamente associada à sua inalterabilidade. O inconsciente deixa de ser inalterável na situação de transferência, que permite ao inconsciente existir no tempo, trazendo um passado sem um presente (Denis, 1995). Em oposição ao inconsciente como aquele onde pode ocorrer a total gratificação, Freud colocou a consciência do tempo como a realidade, o ego como seu agente, e o superego e a morte como os inimigos do prazer (Gifford, 1980).

A ausência de temporalidade é manifestada clinicamente em experiências de privação e de negação, em que o tempo não passa, mantém-se estagnado, e é experimentado fora do indivíduo (Denis, 1995).

O tempo, particularmente o tempo interior, deve ser percebido, experimentado e conhecido, na opinião de Fink (1993), como uma sucessão de eventos que permitem o crescimento, desenvolvimento e evolução do indivíduo.

Santo Agostinho em *Confissões*, concluiu que o tempo existe apenas nas nossas mentes: (...) *é impróprio afirmar que os tempos são três: pretérito, presente e futuro. Mas talvez fosse próprio dizer que os tempos são três: presente das coisas passadas, presente das presentes e presente das futuras. Existem, pois, estes três tempos na minha mente que não vejo em outra parte: lembrança presente das coisas passadas, visão presente das coisas presentes, e esperança presente das coisas futuras. (...) vejo então três tempos e confesso que são três* (Santo Agostinho, 2001, secção 20, p.284).

A realidade do próprio tempo pode ser questionada, uma vez que o passado não mais existe e o futuro ainda não aconteceu, e o próprio presente deixa de existir de cada vez que se encontra a começar. Como pode haver uma existência do tempo se ele é feito de inexistências? Klein (1995) cita Marcel Conche, que em *Temps et Destin* (1992) afirma que o tempo só se mostra enquanto negado. No entanto, negar a

existência do tempo é o mesmo que negar a globalidade da experiência humana e a sua história. Da mesma forma que não podemos conceber a existência do tempo, também não podemos conceber a sua inexistência (Klein, 1995).

A identidade do *agora* é um paradoxo, na medida em que existe uma oposição irreduzível entre a constância do agora e a sua própria dinâmica, entre a sua presença e a sua fuga. Aristóteles considerou o tempo presente como o único tempo verdadeiro, mas de forma oposta a esta invariância do presente, sublinhou também a mobilidade do agora, uma vez que o instante varia de um momento para o outro, enquanto o objecto se mantém (Klein, 1995).

Depois de Freud, a maioria das investigações psicanalistas sobre o tempo debruçaram-se sobre a sua passagem, a organização e reorganização do passado, presente e futuro, e as suas implicações na teoria e técnicas psicanalíticas.

Loewald (1962) enfatizou a natureza temporal das estruturas mentais e descreveu o passado, presente e futuro como três modos de actividade psíquica: analisou uma relação íntima entre o id e o passado psíquico, o ego e o presente psíquico, e o superego como funcionando do ponto de vista do futuro. Segundo esta perspectiva, passado, presente e futuro apresentam-se numa interacção contínua e activa, moldando-se e mudando-se entre si. Estas relações recíprocas são exemplificadas pelo autor na situação de transferência, em que a experiência passada do paciente e as expectativas do futuro, temido ou desejado, influenciam a relação terapêutica presente. Por sua vez, a relação analista-analisando no presente, influencia como o passado é recordado e experimentado (Priel, 1997).

A abordagem fenomenológica preconiza que não é possível explicar o tempo, ele é uma experiência, um fenómeno. Não existe um movimento linear do tempo, cada momento presente contém o passado e está projectado para o futuro. *Thus time is not a thread but a web which refers simultaneously to what is, what has been and what is to be* (Cohn, 2002, p. 64).

Os conceitos de tempo e de espaço vividos, na perspectiva de Heidegger, permitem capturar dimensões significantes do nosso activo envolvimento no mundo. Estas noções referem-se à forma como as experimentamos e não como uma quantificação, medida ou teorização. O tempo vivido é referente à forma como nos experimentamos enquanto *seres no tempo*, enquanto que o espaço vivido é a forma

como nos experimentamos enquanto situados numa determinada circunstância de vida, entre coisas, em lugares, e com outros, onde construímos os nossos padrões de vida únicos, descobrimos e construímos significados, e nos sentimos mais ou menos em casa. (Attig, 2004). Heidegger compreende a temporalidade como um existencial, a nossa existência está em mudança, em movimento, a fluir constantemente entre passado, presente e futuro, o que significa que existe uma direção, mas ela não é linear (Rennie, 2006).

As teorias psicanalíticas, que concebem o tempo como fundamental na criação da mente humana, postulam que o sentido de tempo tem origem nas nossas percepções sobre as diferenças e semelhanças entre as experiências. As ideias de duração e sucessão de eventos, por exemplo, são principalmente associadas ao intervalo entre a necessidade e a satisfação, e aos significados atribuídos à sequência de eventos que conduzem a esta última. Se a mudança ocorre sem contrastes definidos, não apreendemos a sua organização no tempo (Priel, 1997).

Shinebourne (2006) descreve os conceitos *no tempo* e *fora do tempo*, introduzidos por Neugarten (1979) para explicar que os indivíduos desenvolvem um conceito de ciclo de vida normal, um conjunto de antecipações de que alguns eventos de vida irão ocorrer em determinadas alturas, existindo uma espécie de relógio mental que dita se esses eventos quando acontecem estão no tempo ou fora dele.

Birksted-Breen (2003) refere a existência de duas experiências contraditórias do tempo, delineadas pelo antropólogo Edmund Leach (1953), uma que envolve a noção de repetição, e outra a noção de não-repetição e de irreversibilidade. Quer inato, baseado num pressuposto ou aprendido, o tempo como não-repetição é particularmente odiado porque é imutável, inevitável, e conduz à perda e à morte.

Quando introduzimos a dimensão do tempo nos nossos sonhos e narrativas, atribuímos forma aos nossos desejos eternos. Os nossos desejos fundamentais permanecem os mesmos, independentes do passar do tempo. Segundo Freud sonhamos para satisfazer desejos infantis eternos. A temporalidade humana consiste numa relação dialéctica entre a historicidade e a intemporalidade (Künstlicher, 2001).

1.2.2. Desenvolvimento do Sentido de Tempo

Com base nos avanços recentes do pensamento psicanalítico contemporâneo e das investigações na infância (e.g. Winnicott, 1951, 1960, 1962, 1969, 1970; Trevarthen, 1979; Loewald, 1962, 1972; Sander, 1980, 1984; Stern, 1985, 1989; Beebe and Lachmann, 1988; Bollas, 1989; Braten, 1988; Mitchell, 1988; Modell, 1990; Murray, 1991), Priel (1997) refere que o sentido de tempo é percebido como um princípio organizacional construído mutuamente, característico dos padrões interactivos mãe-criança. O sentido do tempo é associado à experiência subjectiva da mudança, e aparece como um aspecto constitutivo das trocas interpessoais significativas.

O modelo desenvolvimental da psicanálise francesa postula o desenvolvimento linear do sentido de tempo da infância à maturidade. Perante esta perspectiva, o tempo é um conceito que cresce a par com o desenvolvimento da consciência e do ego. O desenvolvimento do sentido de tempo está associado ao princípio da realidade, ao *tempo do relógio*. A regressão do sentido do tempo é compreendida como uma defesa contra a dificuldade em lidar com os conteúdos emocionais relacionados com o tempo (Shinebourne, 2006).

A maioria dos autores concorda que nos estágios precoces da vida, o tempo é experimentado em relação aos ritmos biológicos, de necessidade-satisfação, o que coloca a experiência do tempo em relação com a constância do objecto, que gradualmente vai ser convertida num registo presença-ausência. Por este motivo a discriminação ego/não ego é importante no estabelecimento da temporalidade. Este tempo cíclico, corporal, experimental, deve ser integrado num conceito de tempo abstracto, linear e irreversível, um tempo que tem origem no contacto com o exterior, com a realidade externa ao ego (Boschan, 1990).

Bollas (1991) considerou que a criança tem essencialmente dois sentidos diferentes de tempo: o *tempo somático*, relacionado com a intemporalidade, quando a mãe satisfaz as necessidades da criança, preservando o seu sentido do mundo sem as exigências do tempo; e o *tempo objectivo*, que a mãe vai introduzindo gradualmente na criança, que é fundamentalmente o tempo de oscilação entre a presença e a ausência do objecto. O tempo objectivo introduzido pela mãe é o tempo do relógio, externo e impessoal. A mãe, com o seu poder de aliviar a frustração, também ela dá e

controla o tempo, ela é na concepção de Colarusso (1979) a *mãe do tempo* (Colarusso, 1999).

O nosso sentimento persistente de que podemos conquistar o tempo e a morte tem as suas raízes no sentido irracional e mágico de domínio, construído na infância. Durante a fase anal, o desenvolvimento da linguagem acrescenta uma dimensão conceptual ao sentido do tempo, e o desenvolvimento cognitivo resulta na diferenciação entre passado, presente e futuro, e entre id e ego (Hartocollis, 1983). No final desta fase, adquirir a constância do objecto produz várias mudanças importantes na forma como a criança experimenta o tempo. O sentido do tempo torna-se mais internalizado e menos dependente dos objectos externos. Os modos temporais de passado, presente e futuro, apenas vagamente conceptualizados anteriormente, começam a ter uma continuidade enquanto experiência psíquica. Com o estabelecimento da constância do objecto, é estabelecida a capacidade de criar o sentido de duração. A simbolização e a linguagem nascem no gap entre a capacidade de reconhecer e tolerar a frustração da ausência do objecto e a capacidade de antecipar o seu retorno (Colarusso, 1999).

Durante a adolescência, existe uma maior reorganização intrapsíquica na forma como os três modos temporais são compreendidos e experimentados. O corpo e actividade de criança tornam-se sinónimos do passado; o corpo de adolescente enquanto continua a amadurecer, envolve o presente com a antecipação urgente de novas experiências. No final da adolescência, o futuro é predominantemente activo, como uma realidade no presente objectivo (Colarusso, 1999).

O sentido de tempo dos vinte anos está apoiado nas estruturas psíquicas construídas na adolescência. Mas a meio dos vinte, o sentido de tempo é influenciado grandemente pela procura da estrutura adulta e de novos objectos para substituir os organizadores temporais da adolescência, a *Mãe e o Pai Tempo*. O sentido de tempo dos trinta é qualitativamente diferente do dos vinte, na medida em que é uma década em que emergem questões de crise de vida, que se tornam dominantes. O envelhecimento físico torna-se mais evidente, o fenómeno da perda em relação ao corpo é traduzida numa crescente consciência da limitação pessoal do tempo. O envelhecimento produz um aumento crescente da percepção consciente ou inconsciente da ideia de limitação do tempo e da morte pessoal (Colarusso, 1999).

A não experiência da temporalidade é procurada em diferentes estados, como o ecstasy religioso, estados induzidos por droga e sonhar acordado. Muitas manifestações patológicas são uma tentativa de erradicar o tempo da experiência, como na melancolia, em que o passado não pode ser enterrado e o futuro não pode ser imaginado, e o tempo parece estar congelado no momento que dura para sempre, como a própria morte (Birksted-Breen, 2003).

Se criamos o sentido de tempo ao experimentarmos memórias, imagem e cadeias de eventos na vida como sequências consecutivas, criamos também, dentro de nós, a intemporalidade. Ao experimentarmos de forma poderosa o momento presente, o passado e o futuro parecem menos significativos que este, e a ilusão da eternidade é reforçada (Hägglund, 2001).

De acordo com a teoria de Winnicott (1986), o sentido de tempo pode ser pensado não só como produto, mas também como constituinte do processo de mutualidade e intersubjectividade, como a diferenciação gradual eu-outro. Winnicott salientou o papel inerente da continuidade no tempo e a ligação entre passado, presente e futuro no processo de *integração do ego*. A coexistência da continuidade e de interrupções nesta, permite a criação simultânea do sentido de continuidade de ser no tempo e o sentido de realidade. A capacidade de estar sozinho desenvolve-se com a introjecção das funções ambientais de suporte do ego. Esta capacidade requer um sentido interno da continuidade no tempo, que Winnicott definiu como *time-integration of the personality* (Priel, 1997). O tempo da separação, do qual resulta angústia, é também o tempo que pode promover o desenvolvimento psíquico.

Uma fase fundamental do desenvolvimento intersubjectivo do sentido de tempo e da auto-diferenciação é a capacidade de criar símbolos. Nesta fase, a configuração verbalizada de passado, presente e futuro, constitui um novo nível do sentido do tempo, enquanto experimentado e como princípio organizador: o *tempo na narrativa*, constituído pelas interacções dialéticas entre a mesmidade e a continuidade, por um lado, e a diferença e sucessão, por outro. A narrativa cria um gap inevitável entre os eventos vividos e os que são representados, um gap que transforma passado, presente e futuro. Devido à intersubjectividade, inerente ao sentido do tempo e aos significados que criamos, o self narrativo é limitado pela qualidade das relações interpessoais precoces significativas, para além dos significados culturais. A última

fase na evolução do sentido intersubjectivo do tempo e da auto-diferenciação pertence à maturidade, e pode ser entendida como a capacidade para *usar* o tempo. O *uso* do tempo está relacionado com a ilusão de imortalidade, i.é., com a aceitação da irreversibilidade do tempo. O reconhecimento da irreversibilidade do tempo constitui o passo final da separação da onnipotência solipsista do homem, a consciência de que o princípio e o final do nosso ser-no-tempo está fora de nós mesmos, num passado que não criámos e num futuro sob o qual não possuímos controle (Priel, 1997).

Uma das influências mais profundas no desenvolvimento da fase adulta é a crescente consciencialização de que o tempo pessoal é limitado e que vamos morrer (Colarusso, 1997). Esta realização dolorosa pode ser, quer uma fonte de conflito e de psicopatologia, quer um estímulo de desenvolvimento e de uma nova apreciação da preciosidade do tempo e de estabelecimento de prioridades. *The acceptance of time is the acceptance of change and therefore of death, but it is also the acceptance of multiplicity, growth, and future development* (Pollock, 1971, p. 445).

Freud (1917/1915) observou que revelamos uma tendência para tentar eliminar a morte da nossa vida, os nossos instintos não respondem a uma crença na morte, e na intemporalidade do nosso inconsciente estamos convencidos da nossa imortalidade.

1.2.3. A Passagem do Tempo

Existem várias razões para prever que, com o tempo, a memória do impacto emocional de um evento vai diminuindo. Com a passagem do tempo, os indivíduos tendem a relembrar experiências negativas como cada vez menos desagradáveis, do que quando originalmente experimentadas (Edwards, Givush. & Mennuti-Washburn, 2003).

No entanto, uma das características da experiência de um trauma é o sentimento persistente de que o tempo está parado, na medida em que é uma experiência incapaz de integrar a realidade psíquica (Künstlicher, 2001).

Uranus, antes de morrer, profetizou a Cronos de que um dos seus filhos o iria destronar. Cronos decidiu então devorar os seus filhos assim que nasceram de Hera. Este acto é compreendido como uma tentativa onnipotente de negar o tempo

enquanto este produz algo novo. O mito de Cronus representa o conflito que o homem enfrenta com a passagem do tempo, que envolve a dimensão de tudo o que é relativo, de limites e de perda (Lombardi, 2003).

Existe um consenso geral que os estados de desconforto ou de necessidade instintual, como fome e frio, dão sentido à duração prolongada do tempo, enquanto que os estados de gratificação e de sono aceleram a sua passagem. Isto corresponde à observação de senso comum de que o tempo passa devagar na infância e na juventude, quando os nossos apetites são mais entusiastas, quando as nossas percepções sensoriais são mais intensas, e quando novas experiências ocorrem com frequência. Com o passar dos anos, o tempo passa mais depressa, à medida que a nossa vida instintiva perde gradualmente a sua intensidade, e as nossas experiências diárias caem em rotinas familiares (Gifford, 1980).

A nossa necessidade universal de controlar o tempo é manifestada na história da sua medição. O desenvolvimento dos relógios, calendários e das predições astronómicas criaram formas elevadas de ciência, fora dos procedimentos mágicos, para regular as forças da natureza, como na astronomia Maya. Os fins-de-semana, os feriados e as férias, têm em comum a suspensão parcial e temporária da obediência à regra das 24 horas do dia de trabalho. Dormimos até mais tarde, comemos a horas diferentes, no fundo modificamos as nossas rotinas diárias, de forma a alterarmos a nossa experiência subjectiva da passagem do tempo (Gifford, 1980).

As mudanças na percepção do tempo podem ser compreendidas como servindo a um propósito homeostático, acelerando-nos com menos dor em direcção ao nosso fim. Se aceitarmos o conceito desenvolvimental de envelhecer como um processo biológico intrínseco a todos os seres humanos e em todas as culturas, e se considerarmos o fenómeno, do senso comum, que o tempo passa mais depressa durante o processo de envelhecimento, e que há uma redução crescente da resposta sensorial e emocional, podemos interpretar as mudanças na percepção do tempo e o processo de envelhecimento em si como manifestações do instinto morte. Freud não referiu o processo de envelhecimento como evidência desta operação, mas o mesmo considerava o sono, uma necessidade inata de alternar períodos de descanso e de actividade, como uma das poucas manifestações *clínicas* do instinto morte. O instinto

morte é uma força silenciosa, que impele todo o organismo vivo a morrer por razões internas (Gifford, 1980).

1.2.4.Perspectivas sobre Passado, Presente e Futuro

Historicamente, a psicanálise dialogou inicialmente com o tempo na perspectiva do passado. Este foco temporal talvez tenha sido inevitável, uma vez que a teoria psicanalítica da patogénese enfatizou sempre as experiências precoces. Loewald (1962) foi uma notável excepção a esta perspectiva clássica. Referiu que as expectativas, exigências e proibições que se organizam no superego determinam a relação da psique com o futuro.

A compreensão filosófica fenomenológica do tempo compreende o futuro como inerente em todas as experiências do passado e do presente. O tempo é experimentado como projectado, virado para o futuro, e enquanto nos movemos em direcção ao futuro, encontramos o passado, e enquanto o passado nos encontra no nosso projecto, vivemos no presente. Cada momento presente está envolto num projecto futuro, uma concepção da trajectória da vida, e ganha o seu significado apenas nesse contexto. Segundo o pensamento fenomenológico, o tempo linear é uma abstracção, um conceito de tempo espacializado que não se adequa com as experiências temporais vividas, em que o futuro é inerente a todas as acções (Summers, 2003).

Numa abordagem fenomenológica, Loewald descreve a existência de três tempos: um tempo presente de coisas passadas (memória), um tempo presente de coisas presentes (percepção), e um tempo presente de coisas que virão (expectativa), (Leavy, 1989).

Para Viktor Frankl (1969), o passado é compreendido como *real* e é também o aspecto mais importante da *realidade*, enquanto que o futuro é o aspecto do tempo que contém os potenciais significados e oportunidades da vida humana, e o momento presente do tempo é o período de tempo em que o indivíduo pode utilizar a coragem, sabedoria, boa fé e responsabilidade para actualizar e fazer uso dos potenciais significativos e oportunidades apresentadas pela vida. O presente, ou o *aqui e agora*, é também o período de tempo em que o indivíduo pode usar a má-fé e a irresponsabilidade, de forma a evitar actualizar os seus potenciais significativos.

Todas as nossas acções, mesmo quando impulsivas, estão ligadas de alguma forma ao passado. O momento presente torna-se instantaneamente passado, e atribuímos-lhe um sentido associado ao que já conhecemos, articulando-o em relação a alguma ideologia já formada (Burkitt, 2004).

A relação do mundo contemporâneo com o tempo tem vindo a sofrer alterações, actualmente experimentamos a rapidez da mudança. Nas sociedades tradicionais, o passado era um guia de referência, uma base para a compreensão da acção. O mundo social oferecia aos sujeitos uma identidade baseada num entendimento contínuo da sua história. No mundo contemporâneo, o indivíduo não acredita numa identidade fixa e permanente, não compreende o passado como referência, como um ponto de partida. A velocidade das novas tecnologias e a aceleração do ritmo de mudança que experimentamos, a par com a desvalorização do passado como guia de acção, contribuem para a crescente validação do tempo presente. O momento presente ou tempo instantâneo adquire primazia, como a referência para compreender o próprio indivíduo e o seu ambiente (Carneiro, 2002).

1.2.5. O Eterno Retorno

Wolfenstein (1996) reflecte sobre o conceito de eterno retorno da filosofia de Nietzsche, a ideia de que tudo o que está a acontecer, aconteceu exactamente da mesma maneira um infinito número de vezes no passado, e irá acontecer da mesma maneira um infinito número de vezes no futuro. O momento presente é a porta de acesso entre o passado e o futuro. O passado estende-se infinitamente para trás dele e o futuro procede-o infinitamente. Assim, se o passado é infinito, então o que quer que aconteça já aconteceu antes, e o futuro é também o passado. O passado corresponde então ao futuro, e assim o que aconteceu e o que está a acontecer, acontecerá de novo, exactamente como aconteceu antes. O eterno retorno tem implícito o passar sempre pelas mesmas coisas, sem a mínima variação.

O eterno retorno pode ser compreendido como uma defesa contra a desordem do tempo e a dissolução do self. Por outro lado, a experiência do eterno retorno, envolve uma multiplicação das dimensões temporais. O que eu estou a fazer agora, já o fiz antes e voltarei a fazer. vezes e vezes sem conta. Nesta perspectiva, a recorrência

implica a desintegração da ordem sequencial do tempo. Se o indivíduo não tem a capacidade de esquecer, a capacidade de estabelecer horizontes temporais, estará a viver um déjà vu infinito (Wolfenstein, 1996).

1.2.6. O Tempo como Limite da Existência

Enquanto que podemos manifestar o nosso poder em relação ao espaço, na medida em que o podemos ordenar, percorrer e modificar, relativamente ao tempo o mesmo não acontece. De forma alguma o podemos manipular, ele próprio se impõe e consome-nos lentamente. *O tempo, metamorfose muda das nossas impotências, é o limite imperioso da nossa condição* (Klein, 1995, p.92).

Frequentemente envolvemo-nos em actividades para *matar o tempo*, como se fosse, por vezes, preferível que ele estivesse morto. Todas as nossas reflexões sobre o tempo estão, de forma inconsciente, impregnadas pela ideia de morte, pelo medo que esta desperta. Longe de poder controlar o tempo é ele que nos devora, o seu fluxo conduz-nos à morte. A nossa morte é um acontecimento certo e inevitável, embora futuro. No entanto, a vida seria absurda se não pudéssemos projectar o seu fim. Klein (1995) questiona se é o sentimento da nossa finitude temporal que ancora as nossas vidas em projectos.

Heidegger em *Ser e Tempo* (1962) reflecte sobre a função ontológica do tempo no contexto da descrição do envolvimento do Dasein no mundo. Estar-no-mundo é também estar-no-tempo. O futuro, presente e passado formam uma unidade ontológica fundamental. Para Heidegger, o futuro é a dimensão essencial do presente e do passado, e distingue a autenticidade da temporalidade. Tudo começa com o futuro, Heidegger define a finitude como a chave para conceptualizar a temporalidade em termos de ser-para-a-morte. O presente e o passado são moldados pelas expectativas do indivíduo relativas ao futuro.

Contrariamente a todas as outras formas de vida, o homem tem conhecimento sobre a sua própria morte, mesmo que seja só a um nível intelectual. Este caminhar para a morte deu origem à noção religiosa de imortalidade e da ideia de dicotomia corpo e alma. A noção de imortalidade é uma forma de reverter o irreversível fluir do tempo em direcção à morte, a alma para além e fora do tempo é eterna. Os vários

rituais de morte, luto e aniversários servem para, de forma funcional, lidarmos com esta ansiedade básica de forma, pública, privada e mística. Para algumas pessoas uma nova era começa não só com o novo ano, mas com cada novo poder, cada novo casamento, cada novo filho. Estes são três tempos de regeneração com o mesmo fim: anular o tempo passado, abolir a morte e iniciar a criação. O luto é uma adaptação à mudança e permite planejar o futuro (Pollok, 1971).

O tempo é um limite à nossa existência, às nossas possibilidades, no entanto, é esta condição de limite que garante, ao mesmo tempo, o significado das nossas vidas. A consciência da finitude está situada contra a onnipotência do homem, que necessita de sentir que foi criado à imagem de Deus, como forma de ser capaz de tolerar a sua insignificância num universo infinito, confinado a perceber a eternidade e a onnipotência como propriedades divinas. Em vez de sermos nós a possuir o tempo é o tempo que nos possui (Boschan, 1990). Um dos factos essenciais da vida é a inevitabilidade do tempo e da morte, inevitabilidade talvez nunca completamente aceite (Birksted-Breen, 2003).

O homem tem uma atitude ambivalente face ao tempo: por um lado, a necessidade de escapar ao tempo, e por outro, a necessidade do tempo para estabelecer o contacto com a realidade (Kafka, 1972).

Quando reflectimos sobre o tempo sentimo-nos irremediavelmente mortais. É por isso que toda a evocação do tempo está carregada de angústia, de depressão, de fantasmas, de esperanças. Existem formas eficazes de escapar a esta angústia, como a evasão e a fuga. Cada um de nós acredita ser possível esquecer, na ilusão de perdurar, mas não há forma de enganar a própria morte (Klein, 1995).

A pertença a um grupo é outra forma de escape, dado que o grupo sobrevive à morte de cada um daqueles que o compõem, os membros são elos temporários de uma cadeia que não tem eternidade. Os ritos, as práticas, as comemorações, os aniversários são também tentativas neste sentido: instauram ciclos e repetições no seio do tempo linear e fugaz. Mas de todos os obstáculos ao tempo destruidor, o Amor é talvez o mais poderoso. Na vida de cada um de nós existem momentos que tocam o eterno, como se a eternidade estivesse adormecida no fundo do presente, como se aquilo que dura para sempre estivesse mais ligado ao furtivo do que ao definitivo. Estes momentos de eternidade fugazes, ainda que raros, permitem-nos ter a

noção do não tempo, e são eles que alimentam suspiros e melancolias e todas as carências causadas pela finitude dos seres e das coisas. Klein (1995) cita Erwin Schrödinger, um físico que não se contentava com uma abordagem exclusivamente física das grandes questões, e disse sobre o tempo: *Amai uma rapariga de todo o coração e beijai-a na boca: o tempo deter-se-á e o espaço deixará de existir.*

1.2.7. A experiência do tempo

Não temos uma experiência autêntica do tempo real, no sentido em que a nossa experiência directa é sempre do presente e a ideia de tempo resulta da reflexão sobre a nossa experiência. O tempo subjectivo não pode ser medido e quantificado de forma precisa como o tempo objectivo, mas a subjectividade cria uma experiência temporal que é única e pessoal a cada indivíduo (Hägglund, 2001).

Criamos o sentido de tempo e de intemporalidade, que não existe fora de nós mesmos, e que nunca experimentamos como factos. Experimentamo-lo como factos semelhantes, por exemplo, à beleza, amor, boa vontade e criatividade, tendo em conta que não são válidos cientificamente nem mensuráveis, mas são experiências inteiramente pessoais e individuais. A experiência do tempo pode ser pessoal e privada, e ao mesmo tempo ser experimentada como existindo fora do self, em tradições, regras e acordos da comunidade. Um indivíduo que tivesse vivido e passado a maioria do tempo sozinho, sem oportunidade de partilhar as suas experiências com outro, é provável que tenha um sentido difuso de tempo ou uma capacidade limitada para diferenciar entre a passagem do tempo e momentos de intemporalidade. Na mente desta pessoa, a memória e a imaginação podem-se fundir, a intemporalidade e a passagem do tempo podem-se confundir, como um eremita que vive num completo isolamento (Hägglund, 2001).

A forma como nos relacionamos com o tempo, o nosso diálogo com ele, segundo Strasser e Strasser (1997), revela aspectos importantes sobre a nossa relação com nós mesmos, e as nossas ideias implícitas e explícitas sobre a mudança e a morte.

1.2.8. Temporalidade na Psicoterapia

No inconsciente não existe tempo e, por isso, não existe sucessão, e da mesma forma não existe repetição, e portanto, não é possível trabalhar, só é possível fazê-lo no ego consciente. Desta forma, o efeito terapêutico existe quando o Id se torna no ego (Fink, 1993).

A manipulação do tempo é inerente à prática psicanalítica e ocorre de forma dual: o tempo é ignorado através de uma indiferença relaxante com a sua passagem e a duração do tratamento, criando uma *atmosfera de intemporalidade*, e em simultâneo um controlo estrito do planeamento do tempo no setting analítico induz a consciência do tempo. Estas condições opostas facilitam a interacção entre o passado e o presente (Priel, 1997). A dimensão temporal permeia a maioria dos constructos psicanalíticos, como a transferência, repetição, trauma, regressão, intemporalidade e *déjà vu* (Shinebourne, 2006).

Na situação clínica, o psicanalista assume a existência de um meio temporal objectivo, onde ocorre o processo psíquico e o tempo subjectivo do paciente é gradualmente atenuado. Um resultado desejável da terapia é a identificação, por parte do paciente, do tempo subjectivo com o tempo físico objectivo (Fraser, 1981).

Na literatura psicanalítica é frequentemente referenciado um sentido de tempo distorcido, como sintoma do fenómeno psicopatológico, como no caso da patologia narcísica manifestada no *congelar* o tempo, na intemporalidade; ou na patologia melancólica, em que o passado não pode ser enterrado e o futuro perspectivado, fundamentalmente é a sensação de estar preso no tempo (Birksted-Breen, 2003).

As ideias filosóficas sobre a *temporalidade* têm sido associadas à prática clínica através da psiquiatria fenomenológica e existencial (e.g. Straus, Gebattel, Minkowski, Binswanger). A descrição da temporalidade na psicoterapia existencial é compreendida através da descrição fenomenológica da temporalidade da existência humana, e é particularmente influenciada pelas concepções de Heidegger sobre o tempo. Quando a multidimensionalidade do tempo é reduzida a um aspecto singular, o sentido distorcido de temporalidade pode originar perturbações psicológicas, como demonstrado nos trabalhos de Minkowski, Binswanger e Boss (Shinebourne, 2006).

Na psicoterapia fenomenológico-existencial, a nossa percepção dos eventos passados é afectada por onde nos encontramos no presente, assim como esperamos ou desejamos estar no futuro. Enquanto que o passado tem um lugar importante na maioria das abordagens psicoterapêuticas, o futuro é com frequência negligenciado, o que está associado à ideia de causalidade, de que o passado é a origem. Mas o futuro é inevitavelmente crucial no processo psicoterapêutico assim que explorarmos o seu significado, e todos os significados têm as suas raízes naquilo que já existe (Cohn, 2002).

É difícil delinear o objectivo da psicoterapia, quando as diferentes abordagens têm diferentes objectivos e diferentes critérios sobre o progresso, no entanto, a mudança está presente em todas, de uma forma ou de outra. A mudança implica um movimento para o futuro. Existem dois tipos de *dados* da existência: os dados da circunstância e os dados da existência em si. Os dados da circunstância são diferentes para cada um de nós (não escolhemos os nossos pais, onde nascemos), enquanto que os dados da existência, o que Heidegger denominou de *existenciais*, são aspectos do ser que são partilhados por todos os seres humanos: a nossa mortalidade, o nosso Ser-no-mundo, o nosso Ser-com-os-outros, o nosso Ser-um-corpo, que também não escolhemos. Mas embora os dados da existência estejam para além da mudança, a nossa resposta a eles pode ser modificada, ela é livre (Cohn, 2002).

CAPÍTULO II

METODOLOGIA

1.1. Objectivos do Estudo

A finalidade deste estudo é *explorar a experiência subjectivamente vivida da perda ao longo do tempo, que significados lhe são atribuídos e qual o seu sentido na existência do indivíduo.*

Uma vez que existem vários tipos de perda, pretendemos explorar esta temática através de dois tipos de situação: a perda do outro por morte e a perda do outro por separação.

Pretendemos reflectir sobre a experiência individual e subjectiva da perda ao longo do tempo, para então pensarmos, em diálogo com a literatura, sobre as essências da experiência do fenómeno em estudo.

1.2. Participantes:

Os participantes foram seleccionados por conveniência havendo como único critério a experiência de situações de separação e/ou de morte de pessoas significativas. Foi realizado um contacto telefónico com os participantes, onde foi explicada a finalidade e o contexto do estudo, tendo sido confirmado o seu consentimento informado.

Sujeito #1

S#1 é um homem português, de 32 anos; advogado. Sofreu duas perdas por morte, sendo a perda da namorada (A.), que aconteceu 6 meses antes da altura da entrevista, a mais significativa.

Sujeito #2

S#2 é um homem de 56 anos, natural de Angola; médico de clínica geral. Sofreu cinco perdas por morte. É a perda da filha (V.) que considera a mais significativa, que aconteceu 6 meses antes da altura da entrevista.

Sujeito #3

S#3 é uma mulher de 38 anos, portuguesa; psicóloga clínica. Sofreu duas perdas por morte e, uma perda por separação, que assinala como a mais significativa. A perda por separação aconteceu cerca de um ano antes da entrevista.

Sujeito #4

S#4 é uma mulher portuguesa, de 30 anos; técnica de radiologia. Sofreu três perdas por morte e duas por separação. É a perda mais recente, por separação, que aconteceu 5 meses antes da entrevista, que considera a mais significativa.

1.3. Material

A entrevista foi escolhida como o instrumento mais adequado, por permitir recolher a informação relativa àquilo que os participantes pensam, acreditam, desejam e sentem, e a forma como o verbalizam.

As entrevistas foram realizadas entre Dezembro e Fevereiro de 2006, e com o consentimento do participante, gravadas e mais tarde transcritas, de forma fiel ao que foi dito, na linguagem própria do participante. A duração média de cada entrevista foi de 40 minutos.

De acordo com a natureza fenomenológica do método, a entrevista não foi estruturada e foram apenas colocadas duas questões, a primeira essencial e a segunda com o intuito de explorar mais a anterior: *Como tem vivido desde a perda mais significativa? Como é que o tempo tem sido sentido?* A segunda questão, a noção do vivido do tempo, está já incluída na primeira, mas houve uma necessidade de explicitar mais esta questão para incentivar a uma maior abertura, uma vez que a abordagem do tempo não era muito contemplada na narrativa dos participantes.

Antes do início da entrevista, o investigador criou com o participante um ambiente confortável e empático, através de um pequeno diálogo para estabelecer um contacto inicial, de forma a promover o à vontade, abertura e espontaneidade do participante. A postura e atitude adoptada pelo investigador teve como princípios fundamentais a *epoche* (colocar em suspensão quaisquer pressupostos sobre o fenómeno em estudo), uma atitude naive, e estar ao lado, com o outro, facilitando a sua abertura e a livre escolha de seguir o seu caminho a partir da questão essencial. O ambiente, a atitude e a escuta activa do investigador tinham o intuito de propiciar a abertura do participante para se expressar na sua individualidade sobre o fenómeno em investigação.

1.4. A Escolha do Método Qualitativo

Esta investigação tem como objectivo explorar a experiência subjectiva e individual da vivência no tempo após a perda de alguém significativo. A escolha de um método qualitativo, de natureza fenomenológica, parece a mais adequada à investigação, na medida em que parte da descrição de experiências pessoais para alcançar a descoberta do significado psicológico, implícito ou explícito, expresso pelos indivíduos. Os métodos de pesquisa devem ser seleccionados, ajustados e desenvolvidos a partir de uma compatibilidade com a natureza do fenómeno estudado. É o fenómeno que dita o método incluindo o tipo de participantes (Groenewald, 2004).

A investigação qualitativa tem como principal objectivo desenvolver uma compreensão de como o mundo é construído, reflexão que pode ser realizada sob diferentes perspectivas. A grounded theory e a fenomenologia interessam-se, por exemplo, pelos significados com que as pessoas constroem as suas realidades. A investigação qualitativa é humanista, e parte do princípio que individualmente e colectivamente, criamos o mundo em que vivemos e somos por ele responsáveis. Este tipo de investigação produz essencialmente conhecimento em três áreas: o conhecimento do outro, o conhecimento do fenómeno e o conhecimento reflexivo. É implícita a qualquer forma de pesquisa qualitativa a ideia que, em última instância,

não podemos conhecer realmente como é que o mundo é construído, não conseguimos atingir a compreensão “científica” do mundo humano (McLeod, 2001).

Inerente à metodologia qualitativa e central em todas as ciências humanas, a subjectividade define que a verdade é meramente pessoal, no sentido da individualidade, o que significa que a verdade pode variar de pessoa para pessoa. (Giorgi, 2004).

O método científico tem demonstrado a sua eficácia no estabelecimento de factos irrefutáveis com os fenómenos da natureza, mas a aplicação dos mesmos procedimentos a fenómenos humanos tem tido um sucesso parcial, exactamente porque tenta diminuir ou isolar a subjectividade inerente à experiência humana (Giorgi, 2004). No mundo social, a realidade é dificilmente mensurável e a experimentação é quase impossível, por isso são utilizados os métodos compreensivos. Os fenómenos que não apresentam uma fácil quantificação são os mais apropriados para serem analisados pelos métodos e procedimentos da investigação qualitativa, que procuram uma compreensão particular do fenómeno em estudo, não se interessando por generalizações, princípios ou leis, na medida em que o foco da atenção é centralizado no específico, no peculiar, no individual, almejando sempre a compreensão (Coltro, 2000).

2.4.1. O Método Fenomenológico

Todos os métodos de investigação são fundados em certos pressupostos epistemológicos sobre como conhecemos, ou qual é a natureza da realidade. A percepção permite aceder à experiência do mundo como é dada antes de qualquer análise. A fenomenologia reconhece que os significados são dados na percepção e modificados na análise (Donalek, 2004).

A perspectiva fenomenológica da vivência psicológica está mais relacionada com o *como* os dados se apresentam à consciência, do que com o que *realmente* são. O que significa que, para compreendermos a realidade psicológica, é necessário compreendermos a essência do fenómeno, conhecer como é que as coisas se

apresentam a nós. A ciência psicológica deve ter em consideração as dimensões qualitativas do fenómeno experimentado (Giorgi, 2000).

A fenomenologia, que se dedica ao estudo da essência do fenómeno, teve início com o trabalho de Edmund Husserl (1859-1938), tendo vindo a exercer a sua influência nas ciências sociais. Foi desenvolvida como crítica e alternativa à ideologia tradicional da ciência moderna, em que a objectividade científica é conceptualizada como representação do mundo material, que existe independentemente do homem (Karlsson, 1995).

Segundo os pressupostos de Husserl, podemos ter ao nível da consciência a certeza sobre a forma como apreendemos os fenómenos em si mesmos, ilusórios ou reais, mesmo que não exista evidência sobre a existência independente das coisas. Toda a consciência é consciência de alguma coisa, o que significa que não há consciência sem um objecto de referência, o pensamento está sempre voltado para algum objecto. Uma noção importante da fenomenologia é esta ideia de intencionalidade da consciência, entendida como a sua essência. Todos os objectos da consciência transcendem o acto em que aparecem. Na psicologia, o comportamento é compreendido como intencional, ele é dirigido a situações que transcendem o comportamento em si (Giorgi & Giorgi, 2003).

Os fenómenos são reais enquanto parte do mundo que a nossa consciência concebe, o que significa que os fenómenos só existem porque os compreendemos. Esta perspectiva coloca o objecto da filosofia na *experiência vivida* do sujeito. O projecto de Husserl seria o de desenvolver uma filosofia baseada no pressuposto de que todo o conhecimento, incluindo o conhecimento científico é fundado no mundo vivido (Gjengedal, Kirkevold & Kvigne, 2002).

O objectivo da fenomenologia é, segundo a máxima de Husserl, *voltar às coisas em si*, o que significa que para compreendermos o fenómeno, o ponto de partida é a forma como ele nos aparece no nosso mundo vivido. A reflexão pura revela a sua essência (Groenewald, 2004).

Husserl, assim como a maioria dos filósofos da tradição continental, defendia que a filosofia fenomenológica poderia dar um grande contributo à psicologia. Os pressupostos filosóficos fenomenológicos, em comparação com uma perspectiva

positivista ou empírica, permitiam um questionamento mais preciso do mundo vivido. (Giorgi, 2003).

O método fenomenológico propõe uma descrição exaustiva do fenómeno da experiência quotidiana, com o intuito de chegar à compreensão das suas estruturas essenciais. Neste sentido, é necessário um alheamento de teorias e crenças, a que Husserl denominou de *epoche* ou *redução fenomenológica*, caracterizada pela exploração do fenómeno enquanto algo puro, livre dos elementos pessoais e culturais, o que facilita o alcance da essência, ou seja, daquilo que faz com o que o objecto seja o que é e não outra coisa. A *epoche* consiste numa atitude de suspender quaisquer pressupostos, conhecimentos ou crenças sobre o fenómeno investigado, o que não significa que os esqueçamos, mas sim abstraímos-nos deles, não os tomamos em consideração quando estudamos determinado fenómeno. (McLeod, 2001). A redução fenomenológica implica que os objectos são reduzidos, mas não os actos de consciência, com os quais os objectos estão correlacionados, o que significa que eles são reconhecidos exactamente como se apresentam a si mesmo, são pensados como presenças, não realidades. Os objectos ou aspectos da situação são considerados intencionais, enquanto que os actos são entendidos como correlacionados com a subjectividade existente (Giorgi, 2000).

Esta redução é necessária devido à tendência em analisarmos objectos familiares mantendo presente aquilo que já conhecemos deles, e perdemos aí a oportunidade de os explorar sob uma nova perspectiva, sem quaisquer pressupostos, numa atitude naive disciplinada, que permite adquirir novos conhecimentos sobre o mesmo objecto, de uma forma mais objectiva (Giorgi, 2000). Para alcançar o conhecimento verdadeiro, tudo o que não pertence à experiência imediata deve ser ignorado e, desta forma, o mundo externo é reduzido aos conteúdos da consciência pessoal, que são compreendidos como os únicos dados absolutos. Na raiz da fenomenologia, o que se pretende é compreender o fenómeno em si, e permitir a emergência da sua essência (Groenewald, 2004).

De um modo geral, a investigação fenomenológica psicológica propõe-se clarificar situações vividas pelas pessoas na vida quotidiana. A fenomenologia pretende permanecer o mais fiel possível ao fenómeno e ao contexto em que ele aparece no mundo. Na análise fenomenológica de um determinado fenómeno, os participantes

descrevem uma experiência vivida num contexto específico, que é depois analisada com o objectivo de conhecer a essência psicológica desse fenómeno. A importância do uso de descrições está relacionada com a necessidade de conhecer como alguém experimenta o que está a ser vivido (Giorgi & Giorgi, 2003).

A descrição é obtida através de uma entrevista, cuja finalidade é que o participante descreva, com o maior detalhe possível, a experiência de uma situação do interesse do investigador. A transcrição da entrevista, precisamente como ela aconteceu, constitui os dados brutos da investigação (Giorgi, 2000). A partir da descrição, o investigador analisa-a de todos os ângulos e perspectivas (variação livre imaginativa), de forma a separar os aspectos do fenómeno contingentes a circunstâncias particulares, dos que se mantêm constantes, para alcançar a essência do fenómeno (McLeod, 2001)

A investigação com uma atitude fenomenológica é orientada para a descoberta e não para confirmar hipóteses ou testar teorias. O investigador deve adoptar uma perspectiva psicológica e não nenhuma perspectiva teórica específica. O método fenomenológico científico é descritivo, uma vez que parte das descrições concretas de experiências vividas pelos participantes, e o resultado final do processo de análise é uma descrição da essência psicológica ou constituintes essenciais da estrutura do fenómeno (Giorgi & Giorgi, 2003).

1.4.2. O Método Fenomenológico (Amadeo Giorgi)

Amadeo Giorgi, psicólogo americano e autor do método fenomenológico utilizado no presente estudo, tentou uma interpretação rigorosa de como o método fenomenológico, desenvolvido na tradição filosófica europeia, poderia ser útil e adaptado à psicologia. Giorgi estabeleceu contacto com vários fenomenologistas europeus, que trabalhavam na área da psicologia e, concluiu que nenhum utilizava de facto um método explícito, não havia ainda sido desenvolvido um método fenomenológico adaptado à psicologia. Giorgi, dedicou-se então a essa tarefa e, em 1970, introduziu um curso graduado denominado *Qualitative Research: The Phenomenological Method*, onde expôs o seu trabalho de interpretação do método de Husserl, adaptado aos interesses científicos da psicologia (Giorgi & Giorgi, 2003).

Para Giorgi o conceito operativo da investigação fenomenológica é a descrição. O objectivo do investigador é descrever, com a maior precisão possível o fenómeno, abstendo-se dos conhecimentos anteriores sobre o mesmo, mas permanecendo fiel aos factos (Groenewald, 2004).

A entrevista qualitativa é frequentemente utilizada nos estudos fenomenológicos por tornar possível a descrição de experiências vividas. O ambiente, a atitude e o humor entre o investigador e o participante são decisivos para a abertura deste em relatar ao investigador o seu mundo vivido (Gjengedal, Kirkevold & Kvigne, 2002).

O método fenomenológico, delineado por Amadeo Giorgi, é constituído por quatro passos essenciais:

1. Porque a perspectiva fenomenológica tem um carácter holístico, o primeiro passo é ler a descrição na sua totalidade, para conhecer o seu sentido geral. Todos os passos do método têm de ter sempre presente o sentido de toda a descrição. (Giorgi, 2000)

2. A descrição do participante é dividida em partes, em *unidades de sentido*, facilitando uma análise mais aprofundada da experiência descrita. Operacionalmente, estas partes são constituídas segundo o critério da transição de sentido, o que é possível através de uma nova leitura cuidadosa da descrição, na perspectiva da redução fenomenológica e com uma atitude psicológica, tendo presente o fenómeno que está a ser investigado e, sempre que o investigador experimenta uma transição no sentido, ela é assinalada no texto (Giorgi & Giorgi, 2003).

Existe sempre uma componente arbitrária na constituição das unidades de sentido, por isso, não é relevante se diferentes investigadores assinalarem diferentes unidades, por se tratar de uma etapa prática que auxilia a concretização da seguinte, e em última instância, o que interessa é como as unidades de sentido são transformadas. Não existem unidades de sentido “objectivas”, elas estão correlacionadas com a perspectiva do investigador. O método é avaliado pelo seu resultado, não pelos seus estádios internos (Giorgi & Giorgi, 2003).

3. O terceiro passo consiste na *transformação das unidades de sentido em expressões psicologicamente sensíveis* ao fenómeno em estudo, o que vai permitir um refinamento progressivo do sentido da descrição original. Esta transformação permite

tornar explícito o que está implícito, especialmente em relação ao significado psicológico, o que permite à análise revelar significados que são vividos, mas não necessariamente articulados de forma clara ou totalmente conscientes. As unidades de sentido são transformadas através da variação livre imaginativa, que ao explorar o fenómeno de diferentes perspectivas, permite descobrir o que é verdadeiramente essencial. Uma segunda finalidade da transformação é uma generalização parcial, para que a análise não seja tão específica à situação. A transformação envolve, quando possível, descrever o que aconteceu com sensibilidade psicológica, o que significa, explicitar os significados psicológicos implicados na experiência. A psicologia tem de imergir no mundo subjectivo do participante tanto quanto possível. Se por um lado temos a subjectividade do mundo do participante, por outro, a forma intersubjectiva ou objectiva de capturar esse mundo (Giorgi & Giorgi, 2003). Há uma transformação ao nível da linguagem, na medida em que a descrição do participante contém muitas expressões de senso comum e muitas referências ao seu mundo pessoal, o que tem de se tornar psicologicamente explícito, tendo em consideração o fenómeno que está a ser investigado. Neste passo podem ser necessárias diversas tentativas para alcançar a expressão mais essencial de cada uma das unidades de sentido (Giorgi, 2000).

O investigador deve evitar cair em alguns erros, um deles o de investigar demasiado os significados relacionados com as vidas pessoais dos participantes, enquanto que o adequado é investigar os significados pessoais contextualizados, que revelam algo psicologicamente significativo sobre o fenómeno. Outra questão está relacionada com a própria linguagem utilizada pelo investigador, que deve evitar o uso de jargões descritos na literatura. É recomendada uma linguagem comum, adequada a revelações psicológicas (Giorgi & Giorgi, 2003).

4. A quarta e última etapa é a construção da *estrutura* da experiência, que consiste, com base nas últimas transformações das unidades de sentido, em determinar quais os constituintes essenciais, os significados invariantes da experiência. O investigador examina cada uma das unidades transformadas e selecciona os constituintes verdadeiramente invariantes ou essenciais, que são utilizados na construção da estrutura. (Giorgi, 2000). Não é necessário fazer apenas uma estrutura para todos os dados, se estes não se adequarem à mesma. A necessidade de várias estruturas

manifesta um elevado grau de variabilidade. A estrutura permite uma compreensão mais profunda da experiência, reduzindo a descrição a componentes essenciais. Não inclui somente os constituintes chave, mas também a relação entre eles, e pode ter constituintes comuns mas não idênticos, com significados diferentes (Giorgi & Giorgi, 2003). Os aspectos da experiência muito específicos ou contingentes não integram a estrutura. O critério é o de escolher os constituintes chave sem os quais a estrutura sofreria alterações radicais. (Giorgi, 2000).

Por fim, após a análise dos dados e a descrição essencial da experiência do fenómeno, o investigador dialoga com a literatura, de forma a estabelecer uma comparação entre os dados por si obtidos e as investigações e teorias existentes.

CAPÍTULO III

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Após a audição e transcrição das quatro entrevistas (em CD), procedemos à sua análise segundo a metodologia fenomenológica de Amadeo Gorgi. Em primeiro lugar dividimos cada uma das entrevistas em unidades de sentido (em CD) e, após a sua releitura procedemos à transformação das unidades de sentido em expressões psicologicamente significativas ao fenómeno em estudo (em CD). Esta transformação permite alcançar a expressão mais essencial de cada unidade de sentido e, desta forma, é possível determinar quais os constituintes essenciais, os significados mais invariantes da experiência, que são apresentados nas Tabelas I (situação de perda por morte) e II (situação de perda por separação)

I. Tabela de Constituintes Essenciais (situação de perda por morte)

Constituintes	S#1	S#2
<i>Qualidade da Relação/ Transformação da Ligação</i>	A perda é considerada significativa quando a relação tem como características a proximidade e intimidade. Transformou vivências positivas e negativas em memórias positivas. Guarda a ligação a A. em memórias	A perda é definida como significativa dependendo da qualidade da relação. Quanto mais próxima e íntima a relação, maior o seu significado e impacto emocional. Uma relação de entrega emocional tão grande, de total dedicação transforma-se numa "relação inquebrável.
	Sentiu-se desorganizado e confuso, sem saber como lidar com a perda.	Dificuldade em lidar com as perdas significativas. Perdas sentidas como

<p><i>Dificuldade em Lidar com a Perda /Confronto doloroso com a Morte</i></p>	<p>Dificuldade maior na vivência do tempo que antecedeu e sucedeu a perda. A perda foi sentida como inesperada, não se sentia preparado para a situação. O confronto com a morte, com a não existência foi sentido com maior perplexidade e teve um grande impacto emocional. A morte foi sentida como um “roubo da vida”.</p>	<p>inesperadas e sucessivas. Confronto muito doloroso com a situação irreversível e terminal.</p>
<p><i>Crença na reversão da situação/A morte não era tida como uma possibilidade</i></p>	<p>A morte não era tida como uma possibilidade. Culpou o pai de A. por não o ter informado sobre a situação terminal. Esperança na reversão da situação terminal, e por consequência, na melhoria da relação amorosa. Quando confrontado com a morte, a morte das suas esperanças originou um sentimento de frustração e de derrota.</p>	<p>Crença de que morrer tem uma natureza hierárquica, em que os mais velhos morrem primeiro que os mais novos. Sentimentos de esperança na reversão da situação, que foram derrotados.</p>
<p><i>Evitamento em pensar sobre a doença e a morte/Estratégias para ocupar o tempo e evitar sentir a falta</i></p>	<p>Arranja “defesas” para não pensar e sentir a perda. A dedicação ao trabalho e a procura de amigos são formas de não sentir o vazio da perda. Recusa em verbalizar o nome da doença, como tentativa de diminuir o seu impacto emocional, como forma de se evadir do seu significado. Para S#1 esta forma de estar significa ser uma pessoa “muito positiva”. Uso do humor para interagir com os outros, como forma de aliviar a dor. Necessidade de relações de amizade autênticas para poder falar sobre a sua dor, necessidade de ser ouvido e de ser animado. Sentir a inautenticidade das relações, levou-o a fechar-se sobre si mesmo.</p>	<p>Desde o diagnóstico da doença envolveu-se em projectos e dedicou-se ao trabalho, como forma de ocupar o tempo, e não pensar sobre a perda., não estar em contacto com o seu sentimento de vazio. Envolvimento em projectos que serviam de “escape” à vivência da perda. Procura de relações de cuidado e de total dedicação para preencher a falta, o vazio.</p>

<p><i>Vivência dolorosa da doença terminal/Relação de cuidado</i></p>	<p>Dificuldade em lidar com o carácter terminal da doença, evitava pensar sobre ele ou verbalizá-lo. A doença condicionou o carácter amoroso da relação, impondo muitas limitações ao seu carácter íntimo. Relação de cuidado/ de ajuda.</p>	<p>Conflito em lidar com o papel de pai e de médico no acompanhamento da doença. Vivência da doença sentida como muito intensa e duradoura. A vivência dolorosa da doença e a qualidade da relação tornaram a perda mais significativa.</p>
<p><i>Reorganização/Reaprender a viver</i></p>	<p>Necessidade de clarificar a confusão sentida, de se reorganizar, após a perda.</p>	<p>Necessidade de reaprender a viver.</p>
<p><i>Vivência da perda no tempo</i></p>	<p>A passagem de 6 meses desde a perda foi suficiente para restabelecer a harmonia, para diminuir a intensidade da sua dor Transformação de todas as vivências em recordações positivas. A passagem do tempo facilitou a clarificação e reorganização das ideias.</p>	<p>Passagem do tempo sentida de forma diferente antes e após a perda. Antes da perda, sentia o tempo a passar de forma rápida, mas após, o tempo é sentido como estagnado. O tempo estagnado é para S#2 a vivência do vazio.</p>
<p><i>Sentimentos de profunda tristeza, apatia, vazio e derrota</i></p>	<p>“A coisa principal foi uma grande tristeza...”; “E o que é que resta? Para além do emprego há um grande vazio...”; “...não me interessava tanto pelas coisas, era capaz de ficar apático durante algum tempo.”; “Portanto é o vazio, é a tristeza e a sensação de derrota”.</p>	<p>“...faz-me acompanhar uma sensação de vazio...” Sentimento de derrota, as esperanças foram vencidas. Acorda todos os dias sem saber o que fazer com o seu tempo.</p>
<p><i>Perda de um Projecto de Vida/ Questionar o sentido da existência</i></p>	<p>Vivia na casa onde os dois iriam viver e que era sentida por S#1 como “vazia” mesmo antes da morte. Questiona se viver sem sentir prazer, viver de forma dolorosa, é de facto viver, sentir-se vivo.</p>	<p>A perda levou-o a questionar o sentido da sua vida. Falência dos seus projectos de vida. Perda de motivação. Com a perda perdeu também o seu projecto de vida, a forma como havia planeado o futuro perdeu o sentido com a perda.</p>

**II. Tabela de Constituintes Essenciais
(situação de perda por separação)**

Constituintes	S#3	S#4
<i>Qualidade da Relação</i>	As perdas consideradas significativas foram de pessoas com quem tinha uma relação próxima e íntima.	As perdas sentidas como significativas dependem do carácter íntimo e próximo da relação.
<i>Vivência dolorosa da perda/ Dificuldade na separação</i>	Vivência dolorosa e difícil da situação de separação e das suas consequências (dificuldade em lidar com a tristeza dos outros). Ao contrário das outras perdas que teve (por morte) que foram esperadas, esta <i>não era esperada</i> (crença no casamento). Dificuldade em se separar; sentimentos ambivalentes. Passado um ano, a separação ainda está a acontecer.	Difícil aceitação e vivência de uma dor muito intensa face à separação. Mantém o desejo de reconciliação. A existência da filha fortalece a relação e dificulta a separação.
<i>Sentimentos de tristeza, de falta, de solidão, de dor, de vulnerabilidade, de vazio</i>	“...primeiro foi de facto, a tristeza...”; “...o primeiro dia que eu tive de ir para casa sozinha foi um terror.”; “...não o ia ter lá para as coisas do quotidiano e para partilhar aquelas coisas do quotidiano é, quer dizer, uma dor brutal.”; “...um vazio que fica”. Sentiu a dor a um nível corporal nos primeiros tempos após a separação. Sentimento de perda de uma parte de si.	Auto-estima diminuída. “Sinto-me triste (chora)...”; “...sinto muito a falta dele”; “Sinto-me fraca, como se não tivesse vontade de fazer mais nada na minha vida” Toda a entrevista foi realizada com um choro ininterrupto e um grande desespero face à situação de perda.
<i>Perda de um projecto de vida/A perda não era considerada uma possibilidade</i>	Fazia parte do seu projecto de vida permanecer para sempre casada, o que agora considera uma fantasia.	A separação nunca havia sido colocada como uma possibilidade, esperava uma maior durabilidade da relação.
	Mantém a casa como estava quando J. lá vivia e, mantém em casa muitos objectos pessoais deste. A tentativa de separar os	Falta de motivação e de energia para Mau-estar em casa, dificuldade em estar sozinha.agir.

<p><i>Dificuldade em fazer mudanças/ Dificuldade em reorganizar o cotidiano, as relações</i></p>	<p>objectos foi sentida com uma dor profunda. As mudanças inerentes ao voltar a viver sozinha são experimentadas com dificuldade. Aprendizagem de tarefas, aumento da responsabilidade. Necessidade de se reorganizar de forma a viver sozinha, quebrar alguns hábitos e fazer novas aprendizagens. Necessidade de reorganizar as relações com J. e L.</p>	
<p><i>Importância da passagem do tempo</i></p>	<p>Com o tempo a dor tem-se tornado menos intensa, mas durante muito tempo sentiu uma grande dor. Sensação de passagem rápida do tempo. Sente a passagem do tempo com grande expectativa e desespero, por desconhecer quando termina a sua dor.</p>	<p>Espera ansiosa de que a dor termine. A passagem do tempo facilitou a adaptação à situação, diminui a sua zanga e melhorou a comunicação. Tenta ocupar o tempo com o trabalho e com a filha, de forma a este passar mais rápido e de forma se distrair da sua dor. Quando o tempo não é ocupado sente a sua passagem mais lenta.</p>
<p><i>Crença sobre a vivência da perda vs a experiência da perda</i></p>	<p>Antecipou a vivência de um luto que seria breve e que teria um fim, diferente daquele que está a viver.</p>	<p>Não esperava que ainda sentiria a falta e muita tristeza passados 5 meses.</p>
<p><i>Questionamento sobre a utilidade das tentativas de mudança</i></p>	<p>Acredita que a relação tinha uma natureza conflituosa, o que seria irreversível. Isto foi verificado nas tentativas de melhorar a relação.</p>	<p>Coloca em causa o investimento que teve na relação.</p>
<p><i>O sentido da separação é importante para lidar com a mesma</i></p>	<p>Importante discriminar os sentimentos para tomar a decisão da separação.</p>	<p>A não existência do sentido da separação dificulta lidar com a situação.</p>

Na análise dos constituintes essenciais, verificámos a existência de constituintes essenciais comuns em cada uma das situações de perda (morte e separação), o que possibilitou, a partir de quatro experiências individuais de situações de perda, chegarmos a duas estrutura essenciais.

Estrutura 1

Situação de Perda por Morte

A perda é sentida como significativa quando é relativa a uma pessoa com a qual existia uma relação próxima e íntima. Após a perda, a ligação àquele que se perdeu é transformada e permanece presente.

A doença terminal, que precipitou a morte, foi vivida de forma muito dolorosa, intensificou o carácter de cuidado da relação e colocou alguns limites à mesma. Desde o diagnóstico da doença, os sujeitos desenvolveram estratégias para evitar pensar sobre esta e sobre a sua conotação terminal. A morte não era considerada uma possibilidade, devido à crença de que esta não acontece a pessoas jovens, a par com os sentimentos de esperança relativos à reversão da situação terminal.

A perda foi vivida com muita dificuldade, com sentimentos de profunda tristeza, uma falta de interesse geral, sentimentos de vazio, e de derrota, por ter sido vencida a batalha contra todas as esperanças.

A perda do outro envolveu também a perda de um projecto de vida pessoal que o incluía. O confronto com a morte, com a não existência do outro, com a irreversibilidade da situação, teve um grande impacto emocional e levou ao questionamento pessoal do sentido da própria existência.

Após a perda houve uma necessidade de reorganização a nível pessoal, facilitada pela passagem do tempo, e uma necessidade, não satisfeita, de estar em relações autênticas, como forma de aliviar a dor. Foram eleitas algumas defesas ou estratégias de evasão à dor, principalmente a dedicação ao trabalho.

A passagem do tempo foi sentida de forma diferente antes e após a perda, sentido como mais estagnado e vazio após, e por isso a necessidade de o ocupar. No tempo vive o vazio da perda e daí a necessidade que ele apresse a sua passagem, como se a dor *fosse levada pela mão do Tempo*.

Estrutura 2

Situação de Perda por Separação

A perda é sentida como significativa quando é relativa a alguém com quem existia uma relação de carácter próximo e íntimo.

A situação de separação, considerada a perda mais significativa, tem sido vivida com muita dificuldade e sentida de forma dolorosa. A separação tem sido um processo moroso a nível pessoal, cuja realização ainda está por completar. A própria vivência do dia-a-dia, a necessidade de adaptação à situação, de reorganizar o quotidiano e as relações, e consequentemente de fazer mudanças, tem sido experimentada com muita dificuldade e alguma letargia.

Face à perda, é questionada a utilidade das tentativas anteriores de reparação e de investimento na relação, por terem fracassado ao não evitar a separação.

A vivência da perda tem sido acompanhada de sentimentos de tristeza, vulnerabilidade, solidão, falta e vazio. A perda não era considerada uma possibilidade, devido a crenças que implicam a ideia de eternidade (da relação), e é sentida como a perda de um projecto de vida. A vivência do processo de perda foi também diferente daquilo que era esperado. Era esperada uma vivência menos intensa e mais rápida da dor da perda, até ela terminar por completo.

A relação com aquele com o qual aconteceu a separação, continua a ser uma relação muito forte, reforçada pela existência de um filho, o que intensifica a dificuldade em efectivar a separação a nível emocional e concreto.

A passagem do tempo tem facilitado uma melhor adaptação à situação mas, é ao mesmo tempo, sentido com expectativa, desespero e ansiedade, por haver um desconhecimento sobre o momento do tempo em que a dor da perda terá o seu término. A descoberta de um sentido para a separação é sentida como importante para aceitar e lidar com a mesma.

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Pretendemos agora realizar uma descrição mais detalhada de cada constituinte e a variação empírica concreta experimentada por cada sujeito.

1.1. Constituintes Essenciais e Variações Empíricas entre S#1 e S#2 (situação de perda por morte)

▪ Qualidade da Relação/ Transformação da Ligação.

O significado da perda depende da qualidade da relação. A perda é sentida como significativa quando a relação tem como características a proximidade e a intimidade. As perdas consideradas mais significativas foram também as mais recentes. Para S#2 cada perda teve um significado diferente, dependente das características relacionais.

Ambos os participantes continuaram a manter a ligação com o outro após a perda, S#1 através das recordações, mesmo as vivências negativas e dolorosas foram transformadas em memórias positivas; enquanto que para S#2 a entrega emocional ao outro transforma a relação numa *ligação inquebrável*.

▪ Dificuldade em Lidar com a Perda/ Confronto Doloroso com a Morte

Ambos os sujeitos expressaram dificuldade em lidar com a perda, em viver com a inexistência do outro nas suas vidas. S#1 descreve a experiência de uma desorganização face à situação de perda e de sentimentos de confusão, entre eles o facto de não saber como lidar com a mesma. O sentimento, para S#1, mais intenso da experiência da perda foi o confronto com a morte e o seu significado: a ideia de aniquilamento, de não-existência, e da impossibilidade do encontro. S#1 acredita que se a causa da morte fosse diferente, se fosse mais rápida e se tivesse um outro tipo de origem que não a doença, a sua reacção seria também diferente. S#2 revela ter experimentado um desajustamento face à situação de perda. Um factor associado a esta dificuldade em lidar com a perda, é o facto de ter sido sentida, por ambos, como inesperada. S#2 acrescenta ter sentido todas as suas perdas como sucessivas.

S#1 sentiu a perda como um *roubo da vida*, uma situação irreversível. S#1 acredita que seria mais fácil lidar com a separação, uma situação de carácter reversível, e em que pode existir zanga para facilitar a superação da perda, enquanto que na situação de morte não há zanga com sentido que o ajude a superar a perda.

▪ Crença na Reversão da Situação/A Morte não era tida como uma Possibilidade

Ambos os participantes expressaram de forma implícita a crença na imortalidade/eternidade: S#1 ao afirmar que, mesmo ao acompanhar de perto durante 6 anos o desenvolvimento da doença, desconhecia o carácter terminal da mesma e, por isso, guarda uma zanga em relação ao pai de A., que o deveria ter informado da situação real; S#2 ao revelar que possuía uma crença sobre a morte que lhe atribuía um carácter hierárquico, em que os mais velhos morreriam sempre primeiro que os mais novos. S#1 exprime um sentimento de revolta dirigido aos médicos, que ele acreditava que a poderiam salvar. S#2, enquanto pai e médico, afirma que tentou tudo para a salvar.

Para ambos os participantes as perdas foram sentidas como inesperadas, embora tivessem contacto com a realidade da situação. S#1 e S#2 acreditaram na reversibilidade da situação, e a morte foi sentida como uma derrota.

▪ Evitamento em Pensar sobre a Doença e a Morte/Estratégias para Ocupar o Tempo e Evitar Sentir a Falta.

S#1 e S#2 elegeram, de forma consciente, algumas estratégias, sentidas exactamente como *defesas* ou uma forma de *escape*, para evitar estar em contacto com pensamentos e sentimentos de perda. O trabalho é uma das estratégias principais para ocupar o tempo e evitar sentir a perda. S#1 refere ainda usar como *defesas* a recusa em verbalizar a situação de doença, o que segundo o próprio o caracteriza como uma pessoa *muito positiva*, e a procura de amizades autênticas após a morte. S#1, logo após a perda, preferiu viver sozinho a sua dor, longe do olhar dos outros, para poder estar com estes de uma outra forma, interagindo através do humor, como forma de *aliviar a dor*. A não existência de relações verdadeiras de amizade, levou

S#1, segundo o mesmo, a fechar-se sobre si próprio. Neste sentido, S#1 descreve a perda como uma *situação de crise*. Por outro lado, S#1 dedica-se actualmente a escrever um livro sobre A., sobre as suas vivências, com os seus significados, mesmo que não sejam entendidos pelos outros leitores. Não seria esta uma forma de S#1 estar em contacto com o sentimento de perda, reconstruindo-se e reconstruindo a ligação a A.?

S#2 dedicou-se intensivamente ao trabalho como forma de ocupar o tempo, para não pensar sobre a perda, e por ser a alternativa escolhida, em prol do seu desejo (“não possível de realizar”) de ocupar o seu tempo a cuidar da sua outra filha (estratégia já utilizada como forma de lidar com a perda da mulher). Os projectos a que se dedica presentemente são sentidos como desnecessários e desenquadrados dos seus projectos de vida (antes da perda), e significam para S#2 uma forma de *escape* ou *fugas para a frente* à vivência da perda, *formas de iludir a situação*.

▪ Vivência dolorosa da doença terminal/Relação de cuidado

Ambos os participantes viveram de forma dolorosa a situação de doença que antecedeu a morte e que tinha implícita várias perdas. S#1 evitava pensar ou verbalizar o carácter terminal da doença. A doença condicionou o carácter íntimo da relação, e transformou-a também numa relação de cuidado, de ajuda unilateral. S#2 viveu um conflito entre o papel de médico e de pai, em que enquanto médico tinha maior clareza face à situação, oposta ao seu desejo enquanto pai. A vivência dolorosa da doença tornou a perda mais significativa.

▪ Reorganização/Reaprender a viver

Ambos os participantes sentiram necessidade de se reorganizarem a vários níveis. S#1 exprime um sentimento de confusão, que se foi clarificando ao longo do tempo, e a necessidade de se reorganizar após a perda. S#2 define a sua experiência de perda como uma reaprendizagem, reaprender a viver.

- Vivência da perda no Tempo

Ambos os participantes sentiram a necessidade de ocupar o tempo, sentido como vazio, que antecedeu a perda e após esta. O sentimento de vazio já existia antes da perda, na vivência dolorosa da doença, na ameaça permanente da morte. O mesmo é dizer que a passagem do tempo é um factor importante no alívio ou “engano” da dor.

A vivência do tempo foi sentida de forma diferente pelos dois participantes. Para S#1 a passagem do tempo (de 6 meses) foi importante para restabelecer a harmonia, serenar a dor e a confusão, para sentir a dor de forma diferente, de forma cada vez menos intensa. O tempo permitiu a S#1 uma reorganização ao nível do pensamento e das emoções, o que facilitou ser agora capaz de falar sobre a perda, de expor o que sente. A passagem do tempo possibilitou a S#1 transformar todas as vivências, mesmo as dolorosas, em memórias positivas.

S#2 distingue duas experiências diferentes de tempo: antes da perda, o tempo não era suficiente para realizar tudo o que pretendia, a sua passagem era sentida como rápida; e após a perda, em que o tempo é sentido como vazio, como estagnado, e também é esta a forma como o próprio se sente, e existe uma necessidade de o ocupar, de se ocupar.

- Sentimentos de profunda tristeza, apatia, vazio e derrota

Os sentimentos predominantes evocados por S#1 e S#2 são: o sentimento de uma profunda tristeza, de vazio após a perda; a perda do sentido da vida, não saber o que fazer com o tempo; e a sensação de derrota, a derrota incontornável, que ninguém foi capaz de evitar. S#1 expressa ainda o sentimento de revolta em relação aos médicos, os únicos que, na sua opinião, a poderiam salvar mas que não o fizeram e, em relação ao pai de A. por não o ter informado do carácter terminal da doença.

- Perda de um Projecto de Vida /Questionar o sentido da existência

A perda foi sentida como a perda de um projecto de vida, a perda de projectos futuros que incluíam a existência do outro. A experiência da perda levou ambos os participantes a um questionamento pessoal sobre o sentido da própria vida. S#1

questiona se a forma como vive, sem prazer, é realmente viver. S#2 questiona o sentido da sua vida, na ausência de um projecto de vida que se perdeu com o outro.

1.2. Constituintes Essenciais e Variações Empíricas entre S#3 e S#4 (situação de perda por separação)

▪ Qualidade da Relação

A perda é sentida como significativa para S#3 e S#4 dependendo das características de proximidade e intimidade da relação. Para ambas, as perdas mais significativas são também as mais recentes.

▪ Vivência dolorosa da perda/ Dificuldade na separação

Ambos os participantes classificam a vivência da perda como difícil e dolorosa e sentem muita dificuldade em realizar a separação. Existe uma diferença assinalável entre S#3 e S#4 na vivência da perda, relacionada com a escolha e decisão da separação. Enquanto que S#3 escolheu separar-se, o mesmo não aconteceu com S#4, cuja decisão foi tomada pelo outro.

S#3, apesar de ter tomado a decisão de se separar, baseada na clarificação dos seus sentimentos, sente culpa por ter sido ela a decidir, por essa decisão ter envolvido o sofrimento de J.(marido) e da filha, e ter impossibilitado a vivência familiar dos três. Para S#3 esta culpa tem também um carácter social aliado ao conceito de casamento. S#3 pensa na sua decisão como a quebra do compromisso assumido no casamento de *ficarem juntos para sempre*. Desta forma, S#3 começa por dizer que a perda não era esperada, devido à crença no casamento. A dificuldade em se separar, que ainda enfrenta passado um ano após a decisão, está também associada aos encontros frequentes com J. e às tentativas de aproximação deste, através de manipulações e culpabilizações, ao carinho que ainda sente por ele, e à proximidade que mantém *devido à filha*. Neste contexto resultam sentimentos ambivalentes, que S#3 vai tentando gerir.

S#4 nunca havia colocado a possibilidade de separação, acreditava que a relação teria uma duração maior. S#4 não se sente preparada para lidar com a perda, não se sente com energia para agir, e revela não conseguir aceitar a separação por desconhecer o seu sentido. O sentido que C. deu à sua decisão não é aceite por S#4, que sente a separação como uma perda. S#4 acredita que se lhe fizesse sentido ela saberia lidar com a situação, mais especificamente refere que se o motivo de separação estivesse relacionado com mudanças nos sentimentos de C., seria mais fácil lidar com a mesma. A filha, ao mesmo tempo que os aproxima, dificulta a separação, e para S#4 serve, ao mesmo tempo, de motivação para tentar reagir à situação. S#4 mantém o desejo de reconciliação.

▪ Sentimentos de tristeza, de falta, de solidão, de dor, de vulnerabilidade, de vazio

Ambos os participantes exprimem a vivência de uma grande tristeza e dor, sentimentos de falta, de solidão, de vazio e de vulnerabilidade.

S#3 descreve a vivência da perda, numa fase inicial, como uma grande dor, que chegou a sentir ao nível do corpo, no peito, como um *buraco vazio*, como *a perda de uma parte de si*. O sentimento mais vivido foi a tristeza, que ainda hoje sente nos encontros com J. ou em eventos significativos, que proporcionam a vivência de sentimentos de ambivalência. O sentimento de solidão também esteve muito presente, ao sentir a falta de J. para partilhar as suas vivências, na experiência que é estar agora sozinha em casa.

S#4 sente-se uma pessoa fraca e não gosta da maneira como se vê a si mesma. A separação continua a ser indesejada, existe o desejo da reversão da situação. S#4 não se sente preparada para lidar com a perda, sente-se sem energia e sem vontade e motivação para agir, *sem defesas* para enfrentar a situação. Não se sente bem em casa, sente a falta de C., sente-se só e triste.

▪ Perda de um projecto de vida/A perda não era considerada uma possibilidade

Ambos os participantes sentiram a separação como inesperada, devido a crenças individuais que implicam a duração da relação num tempo maior que o vivido.

S#3 até à decisão da separação acreditava no que haviam prometido no casamento e que fundamenta esta instituição: *ficar para sempre juntos*. Esta crença passou a ser, após a perda, uma fantasia. Esta perda significa para S#3 a perda de um projecto de vida.

S#4 acreditava que a relação teria uma duração maior, nunca havia colocado a hipótese de separação, até porque já tinha passado por situações de conflito, sentidas como mais difíceis que o motivo atribuído por C. para a escolha da separação, e nunca pensou fazer o mesmo, sentindo como injusta a decisão de C.

▪ Dificuldade em fazer mudanças/Dificuldade em reorganizar o quotidiano, as relações

Ambas as participantes revelam dificuldade em se reorganizarem após a perda, em viverem agora sozinhas, com tudo o que isso implica.

S#3 não fez mudanças em casa e mantém muitos objectos pessoais de J., que lhe evocam a sua presença. A tarefa de se separar dos objectos de J. não foi concluída por S#3, devido à intensidade da dor e para que fosse ele a terminá-la, a passar pela mesma dor. Voltar a viver sozinha foi também vivido com dificuldade, e implicou quebrar alguns hábitos e realizar novas aprendizagens. Sente por J. uma ligação muito forte e mantém-no presente em recordações.

S#4 sente falta de motivação e de energia para agir, e um desejo intenso para que a relação com J. volte a existir.

S#3 e S#4 sentiram dificuldade em reorganizar o seu quotidiano na ausência do outro e de reorganizar as relações. S#3 sentiu necessidade em se reorganizar de forma a viver sozinha, o que implicou a aprendizagem de novas tarefas e cortar com alguns hábitos, e o assumir maior responsabilidade perante a consciência da sua solidão. Existiu também a necessidade de reorganizar a relação com J. e com L. de uma forma mais adaptada à situação, embora esta reorganização tenha vindo a ser difícil, devido aos significados divergentes dos três face à separação. Ao mesmo tempo, S#3 reconhece alguns benefícios na situação de separação, dado que, embora difícil, lhe possibilite uma mudança e experimentar a sua liberdade de forma diferente, com mais tempo para si.

S#4 sente uma enorme dificuldade de reorganizar a sua vida face à situação de perda, é-lhe difícil estar sozinha, sente-se incapaz de agir e vive no desejo da reconciliação.

▪ Importância da passagem do tempo

Ambas as participantes sentem a passagem do tempo como importante na diminuição dos afectos negativos e da intensidade da dor. S#3 sente que a dor tem vindo a diminuir gradualmente ao longo do tempo, e sente o tempo a passar rápido, como se a decisão da separação tivesse acontecido muito recentemente. Para S#4, a passagem do tempo facilita uma gradual adaptação à situação, diminuindo os sentimentos negativos em relação a C., tornando possível melhorar a comunicação entre ambos. Sente que o tempo passa mais rápido quando o ocupa a dedicar-se à filha ou ao trabalho, para se abstrair dos sentimentos de perda, enquanto que nos dias de descanso sente a passagem do tempo como mais lenta.

S#3 e S#4 vivem o tempo numa expectativa ansiosa/de desespero, por desconhecerem o momento no tempo em que a dor da perda vai terminar. S#3 acrescenta que este conhecimento facilitaria a sua vivência da perda, no sentido em que possibilitaria a gestão dos seus recursos. S#3 afirma que tem dificuldade em gerir as suas capacidades quando desconhece a duração da situação.

▪ Crença sobre a vivência dolorosa da perda vs a experiência da perda

Ambas as participantes haviam antecipado a vivência da situação de perda de uma forma diferente daquela que foi verdadeiramente vivida. S#3 não esperava reagir como reagiu, antecipou a vivência de um luto que teria o seu princípio e o seu fim, que seria superado após um determinado tempo (talvez o processo de luto que vem descrito na literatura), o qual não corresponde à sua vivência da situação. S#4 acreditava também que não seria possível sentir tamanha tristeza e sentir tão intensamente a falta do outro após 5 meses do momento da separação.

▪ Questionamento sobre a utilidade das tentativas de mudança da relação

Ambas as participantes colocam em causa o resultado das tentativas de mudança ou de investimento na melhoria da relação antes da perda.

S#3 e J. recorreram a ajuda profissional para tentarem resolver os problemas da relação, que S#3 conclui que são inerentes à sua própria natureza e que são incontornáveis, e que, portanto, o tempo de terapia apenas prolongou a vivência dos conflitos no tempo. A sua decisão em terminar a relação baseou-se na reflexão sobre a sua natureza conflituosa, e a constante repetição das atitudes disfuncionais e imutáveis, que segundo S#3 impediam o crescimento pessoal de ambos e acabou por condenar a relação.

S#4 questiona a sua luta pela relação, contra os obstáculos, e acredita agora que não deveria ter investido tanto na relação.

▪ O sentido da separação é importante para lidar com a mesma

Ambas as participantes consideram importante existir um sentido bem definido e identificado na separação, para que seja mais fácil aceitar e viver com a mesma.

S#3 considerou fundamental na tomada de decisão da separação clarificar o que sentia, distinguir entre o sentimento de tristeza pela perda e o desejo de reconciliação.

S#4 não descobriu nenhum sentido na separação, o que tem dificultado este processo. O motivo dado pelo outro não foi aceite por não lhe fazer sentido, o que lhe desencadeou o sentimento de revolta.

CAPÍTULO IV

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a análise dos constituintes essenciais em cada uma das situações de perda (morte e separação), verificámos a existência de constituintes essenciais comuns às duas situações, mas cujos significados vividos de alguma forma se aproximam e se afastam, alguns dependem estritamente de factores contextuais.

A existência de duas estruturas é indicadora de uma variabilidade subjectiva da experiência da perda, dependente não só de características individuais, mas do tipo e do contexto da situação de perda. Enquanto que a perda por morte tem um carácter irreversível, a perda por separação é mais flexível, na medida em que o outro continua a estar presente no quotidiano, de forma manifesta, e a ligação ao outro é reforçada pela existência de um filho.

Desta forma, considerámos pertinente analisar a vivência da perda no tempo nas duas situações e construir uma estrutura com os constituintes essenciais comuns.

Estrutura da Vivência da Perda no Tempo nos Dois Contextos (situação de separação e de morte)

A perda sentida como mais significativa é aquela que implica a perda de uma relação muito próxima e íntima. Mesmo após a perda, a ligação àquele que se perdeu mantém-se presente, e com o tempo, as vivências dolorosas e negativas vão diminuindo.

A perda não era esperada, na medida em que existe um pensamento à priori, fundamentado em crenças que envolvem a ideia de eternidade do outro, de eternidade da relação. A perda de alguém, com o qual existia uma relação significativa, é sentida como a perda de um projecto de vida, que já havia sido elaborado com a inclusão do outro.

A perda é vivida de forma muito difícil e dolorosa, com sentimentos de tristeza, dor, vazio, falta e solidão. Face à perda existe uma necessidade de reorganizar as vivências individuais e relacionais, dada a dificuldade em viver com a ausência do outro nas nossas vidas. A perda desperta um questionamento sobre o seu sentido,

sobre o sentido da existência do indivíduo após a perda do outro. A descoberta de um sentido é algo organizador, que facilita a reorganização do indivíduo.

A passagem do tempo facilita o alívio da dor e a adaptação à situação, mas existe ao mesmo tempo, uma necessidade de o ocupar, como forma de distração do vazio sentido com a perda. O tempo é sentido como o vazio da perda, e por isso, existe uma necessidade que ele apresse a sua passagem como se, à medida que ele vai passando a dor é com ele levada, até chegar o momento em que a dor termina, o tempo tão desejado e também desconhecido.

A perda é considerada significativa quando relacionada com a perda de alguém com quem existia uma relação próxima e íntima. Após a perda, a ligação àquele que se perdeu mantém-se muito intensa e presente, e com o tempo, os afectos negativos vão diminuindo, ao mesmo tempo que vão surgindo os afectos positivos. Na situação de morte a ligação ao outro é transformada, devido à ausência da possibilidade de reciprocidade da relação, devido à inexistência do outro, mas a ligação não deixa de existir, ela mantém-se presente nas vivências dos indivíduos.

A dificuldade da vivência da perda é sentida de forma mais explícita a nível pessoal e social. Os sentimentos mais predominantes logo após a perda são o de uma grande tristeza, dor, falta, vazio e solidão. Aliada a esta dificuldade em lidar com a perda, existem crenças pessoais referentes à ideia de eternidade, da não existência de um limite da minha existência, da existência do outro e da nossa relação. Desta forma, a perda é sentida como inesperada, e face a esta, existe um sentimento de desorganização a nível pessoal e relacional, e uma necessidade de reorganização, que passa pela reestruturação dos sentimentos, do quotidiano, das relações e das expectativas face ao futuro. Perder o outro é perder um projecto de vida co-construído. A descoberta de um sentido para a existência com a perda, é sentido como essencial para lidar com a mesma.

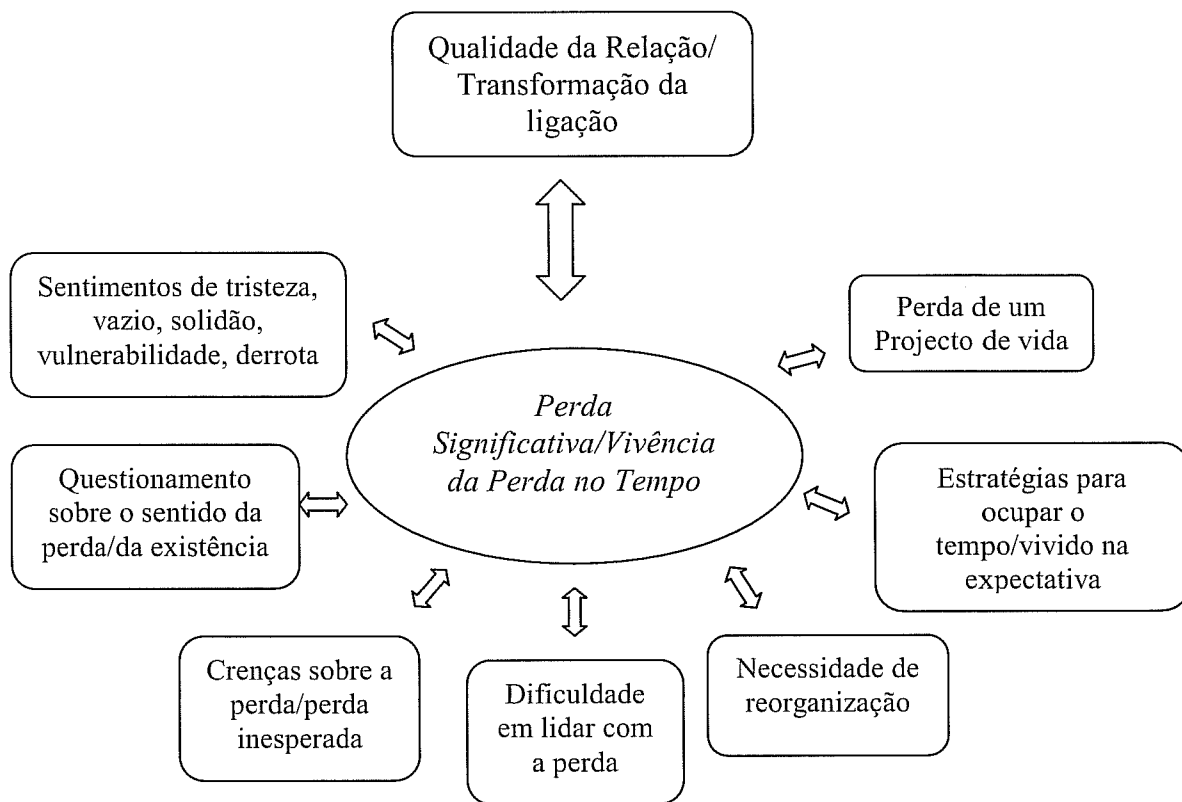
A passagem do tempo facilita o alívio da dor, a diminuição da intensidade do impacto emocional da perda, e uma gradual adaptação à situação. Existe como que um pressuposto individual de que quanto mais depressa o tempo passa, e por isso a necessidade de o ocupar para sentir a sua passagem mais rápida, mais depressa passa

a dor, na medida em que a vivência do tempo após a perda é sentida como a vivência do vazio, ao viver com a ausência do outro, o indivíduo entra em contacto com um sentimento de solidão.

Por outro lado, existem constituintes essenciais que diferem entre a situação de perda por morte e perda por separação. Na situação de perda por morte, o fenómeno morte, teve um grande impacto emocional, significando a perda do outro para sempre, a irreversibilidade da situação. Face à perda por morte, existiu uma necessidade, a um nível consciente, de recorrer a estratégias de *defesa*, *de escape*, para ocupar o tempo, para evitar pensar e sentir a dor da perda, e ao mesmo tempo, para permitir o seu alívio.

Na situação de separação são colocadas em questão as tentativas anteriores a esta, que visaram a melhoria da relação mas que não foram bem sucedidas, e após a perda perderam o seu sentido. Existe também nesta situação uma crença sobre a reacção à perda que difere da sua verdadeira experiência. Esta crença envolve a ideia de uma vivência da dor da perda de forma menos intensa, com uma duração mais curta no tempo, até ser atingido novamente o bem-estar. A passagem do tempo é vivida de forma expectante e ansiosa, numa espera de que a dor termine, sentida com ansiedade/desespero, devido ao desconhecimento do tempo do seu término, ou seja, *quando é que a dor vai ter o seu fim tão desejado*, pergunta à qual ninguém pode dar resposta.

Figura 1. Esquema Representativo da Vivência da Perda no Tempo



Diálogo com a Literatura

É pertinente comparar os resultados encontrados no estudo com o que a literatura revela sobre a experiência da perda e a sua vivência no tempo. Pretendemos encontrar cada constituinte da vivência da perda no tempo na literatura, e compreender como ele é entendido por outros investigadores, de forma a dialogarmos sobre os nossos resultados.

O sentimento de perda é desencadeado por vários tipos de perda que experimentamos ao longo da vida, no entanto, o grande foco da literatura sobre a perda é referente à situação de morte, enquanto que a vivência da perda na situação de separação amorosa, também explorada neste estudo, não é muito investigada, existe sim uma grande investigação em relação à situação de separação mãe-criança.

Existem na literatura diferentes concepções teóricas e clínicas sobre o processo de reacção à perda, mas as que predominam na nossa sociedade e na prática clínica é a concepção do luto como um processo gradual, que ocorre sob determinadas fases, pelas quais o indivíduo passa ou fica retido, e que é reconhecido como um processo normativo e universal de reacção à perda. De uma forma geral as teorias sobre as fases do luto (e.g. Freud, 1917/1957; Rando, 1984; Bowlby, 1980; Horowitz, 1976, 1985; Shontz, 1965, 1975; Kubler-Ross, 1969) postulam que a perda é sentida inicialmente com surpresa e choque, o que leva a um movimento de negação e de retirada da realidade. O desejo de encontrar aquele que se perdeu é substituído, gradualmente, através de um trabalho interno, que passa por cortar os laços, a ligação que existe com o outro, e ao longo do tempo, as defesas vão poder ser substituídas pela aceitação da realidade. Os afectos negativos estão presentes sob a forma de depressão ou angústia, e vão diminuindo ao longo do tempo até o indivíduo alcançar o bem-estar, o que envolve mudanças, essencialmente a nível emocional, que são manifestadas na procura e investimento em outras e novas relações.

Na literatura mais contemporânea, alguns autores têm vindo a questionar a divisão do processo de luto em fases e a sua normatividade. Algumas investigações revelam que os indivíduos diferem nas manifestações específicas do luto e no tempo que

levam para realizar este processo (Silver & Wortman, 1991); a angústia ou depressão podem não aparecer, o que não indica necessariamente um problema, pelo contrário, alguns estudos apontam que a não-experiência de depressão pode-se revelar como mais adaptativa (Silver & Wortman 1991; Dutton & Zisook, 2005); as emoções positivas estão também presentes no processo de luto e são essenciais para um ajustamento saudável à perda (Silver & Wortman 1991, Dutton & Zisook, 2005). A adaptação à perda é um processo complexo, que requer diferentes estratégias adaptativas ao longo dos diferentes domínios e situações de vida. A continuidade da ligação àquele que se perdeu é entendida como normativa e pode ter uma função adaptativa, se existir uma mudança na reciprocidade (Dutton & Zisook, 2005; Attig, 2004, Balk, 2006).

Na análise dos resultados deste estudo podemos verificar que a vivência da perda é um processo complexo, que afecta várias dimensões da vida do indivíduo, e que não é sentido de forma faseada, mas de forma dinâmica, em que os questionamentos e sentimentos desencadeados pela perda se sobrepõem e influenciam. A perda de alguém significativo é uma experiência vivida de forma dolorosa, que envolve uma grande dificuldade em lidar com a perda em si, e com a vida em que o outro já não está presente. Esta não-existência do outro nas nossas vidas desperta vários questionamentos sobre o sentido da perda do outro e o sentido da própria existência, e coloca também em questão as competências pessoais. Também na literatura, de uma forma geral, todas as situações de perda são compreendidas como experiências profundamente dolorosas (Santos, 2000), e a dificuldade da vivência da perda está subentendida, nas mudanças que o indivíduo deve realizar no processo de luto, que vão contra o seu desejo natural de que o outro regresse.

Podemos também aferir nos resultados a existência de um sentimento diferente relativo às vivências antes e depois da perda, como se esta se transformasse num marco na existência do indivíduo. Santos (2003) refere que existe um consenso geral de que a perda é uma experiência transformadora, no sentido em que passa a ser um referencial, um marco divisor do indivíduo antes e depois. Também Attig (2004) refere que a experiência da perda de alguém significativo desencadeia o sentimento de uma vivência incompleta do quotidiano, que não volta a ser o que era antes. O tempo após a perda, segundo o nosso estudo, é sentido como vazio, embora S#3

exprima o sentimento de uma diminuição, ao longo do tempo (aprox. 1 ano), deste sentimento de falta.

Não encontramos na literatura referências específicas sobre a qualidade da relação enquanto determinante do significado da perda, um dos constituintes essenciais deste estudo. Attig (2004) toca esta questão quando refere que a extensão da devastação sentida pela perda é proporcional ao lugar que o falecido ocupava na vida quotidiana. Silver & Wortman (1991) referem alguns factores que propiciam que o indivíduo reaja à perda com grande sofrimento, como a natureza da relação com o falecido, as circunstâncias em que a perda ocorreu, a presença de factores concomitantes de stress, e a qualidade do suporte social. Os resultados deste estudo evidenciam que as características de proximidade e de intimidade da relação com o outro que se perdeu revelam-se fundamentais para a perda ser sentida como significativa, condicionam a intensidade do impacto da perda na vida do indivíduo. Em relação à qualidade da relação, apenas as relações de ambivalência têm sido referidas, na literatura sobre a perda, como as que envolvem dificuldades maiores, a longo prazo, em lidar com a situação de perda (Silver & Wortman, 1991).

A ligação ao outro mantém-se após a perda, com a mesma intensidade, de uma forma reajustada à realidade da situação, não sendo sentida como desajustada, mas como algo que acontece de forma natural após a perda. Na situação de separação, quando esta não é desejada (S#4), a ligação ao outro pode permanecer expectante da mesma reciprocidade, de acordo com o desejo que a separação não aconteça. A ligação ao outro, os afectos sentidos por este e os projectos futuros que o incluíam estão na origem da intensidade do sofrimento.

A continuidade da ligação àquele que se perdeu aparece na literatura como um aspecto que suscita uma controvérsia entre os autores clássicos e os contemporâneos. Na perspectiva tradicional de abordagem à perda, e que ainda predomina e está enraizada na nossa cultura, o indivíduo deve gradualmente quebrar a vinculação ao outro, aliás, esta é considerada a tarefa fundamental no processo de luto, como forma do indivíduo poder investir a sua energia em novas relações com outros (Freud, 1917/1915; Bowlby, 1980; Rando, 1984). Os autores mais contemporâneos defendem uma posição diferente, em que a continuidade da ligação pode motivar a acção e

evitar o desespero (Attig, 2004), o indivíduo integra na sua vida aquele que perdeu, através de representações mentais, e a ligação pode ter uma função adaptativa (Malkinson, Rubin & Witztum, 2003; Balk, 2006).

Dutton e Zisook (2005) referem que uma adaptação bem sucedida pode permitir que a relação com aquele que partiu continue a existir sob diferentes formas (objectos, experiências espirituais, legados, etc). A continuidade da ligação serve como suporte e orientação moral àqueles que sofreram a perda. Field, Gao e Paderna (2005) sugerem que a função adaptativa (ou não adaptativa) da continuidade da ligação depende de vários factores como o tempo desde a perda, o tipo de perda, a segurança da ligação, e da cultura e religião em que o indivíduo está inserido.

No presente estudo, surgiram de forma predominante, nas quatro experiências de perda, os sentimentos de profunda tristeza, de vazio e de solidão, mais intensos no período inicial após a perda. A perda do outro é experimentada como um vazio e confronta-nos com a nossa solidão essencial, que se dissimula quando estamos com os outros. Na perspectiva de Heidegger, o confronto com a morte eleva-nos das nossas experiências triviais e confronta-nos com a nossa solidão fundamental.

Os quatro participantes relatam experiências de perdas recentes, três com aproximadamente 6 meses e uma com 1 ano. Apenas S#3, que vive a perda há um ano, experimenta uma diminuição da intensidade destes sentimentos, à medida que o tempo vai passando, e muitas vezes quando acredita que alcançou o bem-estar, por viver algum tempo de forma mais positiva, experimenta, pela proximidade da relação com o outro, a invasão de sentimentos ambivalentes que voltam a quebrar o sentimento de bem-estar.

As teorias tradicionais sobre as reacções à perda determinam que a experiência da perda implica a experiência de angústia ou depressão, que permite um melhor ajustamento à situação, o que ao mesmo tempo significa que a sua não experiência é indicador de psicopatologia e é interpretada como uma forma de negação ou de repressão dos sentimentos (Silver & Wortman, 1991). O sofrimento como reacção à perda é compreendido, na literatura, como um sinal de uma personalidade saudável, enquanto que a sua ausência é entendida como um sinal de psicopatologia.

Existem alguns estudos na literatura sobre o luto que comprovam que os sentimentos de tristeza e de humor depressivo são comuns. No entanto, foram realizadas investigações que avaliaram de forma mais rigorosa e sistemática a depressão ou angústia e clarificaram que esta reacção não é universal (Silver & Wortman, 1991).

De facto os sentimentos mais predominantes que aparecem no estudo são característicos do humor depressivo, no entanto, embora não seja possível comprovar a existência de depressão, as narrativas da experiência da perda não nos parecem disfuncionais, os indivíduos mantêm-se activos nas suas vidas, uns mais que os outros e tentam, com muita dificuldade, lidar com a situação. S#3, que experimentou a perda há menos tempo (5 meses), manifesta maior dificuldade em reagir à situação, por estar também presente a indesejabilidade da separação, a inexistência de um sentido para a mesma.

Na literatura clínica existe um consenso geral relativo às reacções à perda em que os afectos negativos estão subentendidos no seu processo, a sua não experiência é indicadora de um problema. A depressão tem sido entendida como terapêutica, como sintoma da confrontação com a realidade. Silver e Wortman (1991) contrariam esta abordagem à depressão, ao concluírem, com base nas suas investigações, que os indivíduos que passaram por um período inicial de depressão evidenciaram maior dificuldade em resolver emocionalmente a perda do que aqueles que não experimentaram um período inicial de afectos depressivos. A experiência de angústia no período inicial após a perda auspiciava dificuldades a longo prazo. A ausência de angústia e a presença de emoções positivas é frequentemente interpretada como negação, ou como aliada à falta de ligação à pessoa perdida, ou pode ainda estar associada a ganhos secundários para o indivíduo.

Silver e Wortman (1991) investigaram não só as emoções negativas, mas também as emoções positivas, que estão presentes na experiência da perda nas primeiras semanas, e aferiram que as emoções positivas foram mais predominantes do que haviam antecipado (partiram do pressuposto que as emoções mais comuns seriam a ansiedade, depressão e zanga) e que não estavam presentes sob a forma de negação (não coexistiam com expectativas irrealistas). Os autores concluíram que, ao longo do

tempo, as emoções negativas têm tendência a diminuir e as emoções positivas vão-se tornando mais frequentes e intensas.

Não foram encontrados, neste estudo, sentimentos positivos, o que não significa que eles não estejam presentes, mas existe uma tendência a evocar as vivências negativas da experiência da perda. Esta tendência é concordante com o que a literatura refere acerca da tendência geral de, na nossa sociedade não serem bem toleradas as expressões de alegria ou prazer, nos primeiros meses após a perda, e com o pressuposto da normatividade da emergência de afectos negativos na vivência da perda.

Na situação de perda por morte aparece o sentimento de derrota que se assemelha ao sentimento de vulnerabilidade que surge na situação de separação. A derrota das esperanças em vencer a morte, que nos confronta com a nossa incapacidade de dominar a vida, com as crenças de imortalidade, e a vulnerabilidade sentida ao experimentar a vida de uma forma diferente, de uma forma só, que é paradoxal à crença na durabilidade da relação.

Os resultados encontrados revelam a existência de crenças relativas à perda e à sua vivência no tempo, que não são sentidas como concordantes com a realidade. A perda não era considerada uma possibilidade: na situação de morte existe uma crença que toca o desejo de eternidade/imortalidade, uma vez que a morte não era esperada face a uma vivência prolongada de doença terminal; e na situação de separação, esta também não era esperada devido à crença implícita no casamento, a de *ficarem juntos para sempre*. A noção de imortalidade é uma forma de reverter o irreversível fluir do tempo em direcção à morte (Pollok, 1971). Alguns autores referem que a perda do outro desafia as crenças e pressupostos individuais sobre a existência do indivíduo no mundo (Silver & Wortman, 1991).

Na situação de separação existe ainda uma crença relativa à vivência da perda que, ao contrário da vivência real, implica uma vivência dolorosa menos intensa e mais curta no tempo, e o bem-estar seria mais rapidamente alcançado. O paradoxo entre as crenças pessoais e a experiência real da perda é sentido como desorganizador na vivência da mesma. Neste sentido, existe uma falta de antecipação da perda que

dificulta o lidar com a mesma. A perda do outro é sentida como a perda de projectos pessoais que o envolviam.

As crenças individuais sobre o processo de luto podem afectar a forma como o próprio se avalia e os outros o percebem, no sentido em que se a resposta à perda é diferente daquilo que é esperado, os outros e o próprio tendem a avaliar as reacções em questão como inapropriadas e indicadoras de patologia (Silver e Wortman, 1991). S#4 auto-avalia de forma depreciativa a vivência de uma grande fragilidade e vulnerabilidade, contrária às suas crenças sobre a sua reacção à separação.

Segundo os resultados encontrados existe uma grande dificuldade em lidar com a situação de perda, por não ser esperada, por ser a perda de uma relação significativa, devido aos significados a ela atribuídos, e por implicar uma desorganização na vida do indivíduo, que tem agora de viver com a ausência do outro e com as mudanças que isso implica. Na situação de morte, o confronto com a irreversibilidade da inexistência do outro tem um grande impacto no indivíduo, enquanto que na situação de separação existe uma grande dificuldade em efectuar a separação do outro, quer a nível emocional quer a um nível funcional. Na literatura, a experiência da perda é referida como uma experiência complicada de gerir, que requer um trabalho pessoal, de reorganização do quotidiano e das relações.

Aisenberg e Kastenbaum (1983) referem que a morte é algo que é temido e o medo é o estado psicológico mais citado nas reacções face à morte, enquanto a sociedade tenta bani-lo e escondê-lo, justificando que a sua exibição revela imaturidade, morbidez, ou mesmo, pode ser entendido como um sinal de psicopatologia. A nossa cultura tenta negar a ideia de morte e trivializá-la (Montes, 2003). O medo fundamental é a ideia de não-existência, de finitude e de impotência perante este facto incontornável (Andrioli, 2003) e é possível que outros medos sejam exacerbados pelo pensamento de *deixar-de-ser* (Aisenberg & Kastenbaum, 1983).

Andrioli (2003) define a morte do outro como a perda de uma parte do “eu”, que se construiu na relação com o outro. O que determina a relação com a morte, segundo Elias (2001), é a imagem antecipada de morte na consciência, o significado que lhe é atribuído. Cicirelli (2001) refere também que os significados pessoais sobre a morte

condicionam as reacções emocionais e medos face a esta, e até a forma como o indivíduo vive.

O confronto com a morte do outro, sentido de forma dolorosa pelos participantes, pelo carácter irreversível da não-existência, pode ter despertado nos indivíduos a ideia da sua própria morte, no sentido em que os confrontou com as suas “falsas” crenças ligadas à imortalidade, despertou vários questionamentos sobre o sentido da vida, e sentimentos de vazio e de solidão fundamental. Na situação de separação, o facto desta não ser esperada, estava fundamentado em crenças que tocam a ideia de eternidade da relação. A perda do outro despertou vários questionamentos sobre o sentido da perda e da própria existência, e sentimentos de vazio e de solidão, a consciência de estar só no mundo e de ter de assumir a inteira responsabilidade pela sua vida. Segundo Montes (2003), a maioria dos indivíduos fecham os olhos perante a realidade do morrer e optam por se julgar imortais.

Colarusso e Neminorff referem a existência de uma crise, considerada normativa, que é central ao desenvolvimento adulto, e que é precipitada pelo reconhecimento e aceitação da finitude do tempo e da inevitabilidade da morte pessoal (Colarusso, 1997).

Weiss (1979) denominou *angústia de separação* à experiência de um elevado nível de stress entre os indivíduos que se separam, que essencialmente é uma reacção à perda do vínculo com o outro e que se manifesta em diferentes sintomas, como ansiedade, perda de auto-confiança, inconstância do humor, depressão, zanga, sentimento de rejeição, entre outros. A depressão, hostilidade, auto-piedade, culpa, remorso, ansiedade e medo são referidos na literatura, como os sentimentos que caracterizam o processo de separação/divórcio (Hackney & Ribordi, 1980).

Os participantes do nosso estudo que viveram a situação de separação revelam uma atitude de arrependimento, que ocorre do questionamento sobre a utilidade das tentativas de mudança e de melhoria da relação realizadas, por não terem resultado e evitado a perda, tendo apenas prolongado a vivência de conflitos na relação. S#3 exprime o sentimento de culpa relativo à sua escolha da separação, por esta provocar outras perdas na sua estrutura familiar, por a sua decisão ter afectado os outros que necessitam também de realizar mudanças para se adaptarem a esta.

Após a perda, é sentido pelos participantes uma necessidade de reorganização pessoal, da vivência do quotidiano com a ausência do outro, reorganização das relações com os outros, e de reorganização dos projectos futuros. S#2 refere sentir a necessidade de *reaprender a viver*. Esta reorganização passa por mudanças internas e externas, que os indivíduos compreendem a um nível intelectual como necessárias, mas que emocionalmente são difíceis de efectuar.

Existe um consenso na literatura em que o final do processo de luto exige o retorno gradual ao funcionamento normal, que termina com uma fase de reorganização e de recuperação. A investigação sobre o impacto da perda revela que esta produz mudanças no indivíduo, muitos hábitos de pensamento e comportamento que dependiam da presença do outro têm de ser abandonados, para ser possível descobrir novas formas de viver (Parkes, 2002).

Dutton e Zisook (2005) identificam como factores essenciais na adaptação à perda: a regulação emocional, mudanças na identidade e a negociação da relação perdida, sendo considerada a importância do contexto sociocultural. A adaptação eficaz à perda consiste na capacidade do indivíduo lidar com as emoções negativas e de atender também às emoções positivas, assim como reconhecer e aceitar gradualmente as mudanças que resultam da perda.

A experiência da perda consiste num processo de reaprendizagem do mundo, e envolve o confronto com os mistérios da vida e da morte (Dixon & Reid, 2000). A nossa integridade e identidade são afectadas pela perda de alguém significativo. Esta afecta o significado dos padrões de vida antes da perda, confronta-nos com um futuro inesperado e desafia a nossa forma de ser e de agir no mundo.

A experiência da perda despertou nos participantes um questionamento pessoal sobre o seu sentido e o sentido da própria existência. A descoberta ou construção do sentido da perda e da vida é sentido como facilitador para lidar com a situação de perda.

O confronto com a morte, segundo Andrioli (2003), desperta no indivíduo vários questionamentos aliados à nossa finitude, no entanto, é porque a conhecemos que valorizamos e damos sentido à nossa existência individual.

Davis e Nolen-Hoeksema (1998) referem que a atribuição de um sentido à experiência da perda é uma estratégia comum e facilitadora da adaptação. Alguns estudos sugerem que a capacidade de descobrir não só significados positivos, mas qualquer significado na morte é considerada uma experiência adaptativa. A maioria dos indivíduos enlutados, como resultado da experiência da perda, melhoraram a sua capacidade de lidar com os desafios da vida (Dutton & Zisook, 2005).

Neimeyer (2000) defende que a perda desafia a coerência da história de vida do indivíduo, levando-o a rever a sua compreensão do mundo e o seu lugar nele.

Os questionamentos suscitados pela perda entre os participantes são principalmente relativos ao tempo futuro, à interrogação do sentido da sua vivência futura. Em geral, possuímos sentimentos mistos sobre o futuro, porque a ele pertence o que ainda não foi vivido, assim como a própria morte (Kastenbaum & Ainsenberg, 1983).

Na literatura existe um consenso sobre a dificuldade da análise do tempo/temporalidade, pelo facto de não nos ser possível distanciarmo-nos do tempo e porque ele não é apreensível por nenhum dos cinco sentidos, só é perceptível enquanto fenómeno (Klein, 1995).

Verificámos também na análise dos resultados a dificuldade em reflectir sobre a vivência subjectiva do tempo, que é revelada de uma forma mais objectiva e a sua abordagem incide fundamentalmente sobre a vivência da sua passagem. Na medida em que o tempo após a perda é sentido como vazio, existe um desejo intenso da sua rápida passagem.

Strasser e Strasser (1997) defendem que, através do fenómeno tempo, o homem é inquietado pelo medo da morte, a incerteza e a imprevisibilidade, e assim tenta escapar a esta dolorosa realidade, criando a noção de eternidade e permanência. O homem tem uma atitude ambivalente face ao tempo: por um lado sente necessidade de escapar ao tempo, por outro, necessita do tempo para estabelecer o contacto com a realidade (Kafka, 1972).

O tempo tem uma relação intrínseca com a morte, ambos são impossíveis de ser dominados, somos antes por eles devorados. Muitas vezes envolvemo-nos em actividades para *matar o tempo*, para o tentar anular (Klein, 1995).

Na situação de separação existe um sentimento de expectativa em relação ao tempo, mais precisamente em relação ao desconhecimento do momento do tempo em que os sentimentos de dor e vazio vão deixar de existir. A fluidez do tempo subjectivo é variável e relativa. Segundo Klein (1995) a avaliação da duração varia com a idade e com os significados atribuídos aos acontecimentos vividos. Quanto mais vazio é o tempo, mais nos pesa. A passagem do tempo é referida na literatura, como crítica no processo de separação, mas não existe qualquer consenso quanto ao tempo necessário para atingir a recuperação.

Nas duas situações de perda está presente uma vivência diferente no antes e depois, como se a perda matasse um tempo em que o indivíduo existia de uma determinada maneira e originasse um novo tempo, em que o indivíduo se reconstrói, sofre mudanças e vive de forma diferente. O luto é um processo de reorientação do indivíduo no tempo e espaço vividos da sua vida (Attig, 2004). O tempo vivido após a morte nunca é igual ao tempo anterior à mesma (Balk, 2004).

Strasser e Strasser (1997) colocam a forma como nos relacionamos com o tempo como revelador da forma como nos relacionamos conosco, e com as nossas ideias implícitas e explícitas sobre a mudança e a morte.

A ausência de temporalidade é, segundo Denis (1995), manifestada em experiências de privação e de negação, em que o tempo é experimentado como estagnado e fora do indivíduo. Existe um consenso geral na literatura em que os estados de desconforto ou de necessidade dão sentido à duração prolongada do tempo, enquanto que os estados de gratificação e de sono aceleram a sua passagem (Gifford, 1980).

Com a passagem do tempo a memória do impacto emocional de um evento vai diminuindo, os indivíduos tendem a lembrar experiências negativas como cada vez menos desagradáveis, do que quando originalmente experimentadas (Edwards, Givush. & Mennuti-Washburn, 2003).

A subjectividade cria uma experiência temporal que é única e pessoal a cada indivíduo (Hägglund, 2001). Verificámos entre os participantes uma variedade de sentimentos relativos à passagem do tempo: para S#2 e S#4 o tempo após a perda é sentido como estagnado, enquanto que S#1 e S#3 referem terem já experimentado o

tempo como estagnado, mas sentem-se agora mais activos, e sentem que a passagem do tempo facilitou a diminuição de vivências negativas, facilitando a adaptação gradual à situação.

Na situação de perda por morte explorada neste estudo, os participantes recorreram a estratégias, sentidas como *defesas*, *fugas para a frente*, para ocuparem o tempo e evitarem estar em contacto com a dor e o vazio da perda. A dedicação ao trabalho é a principal estratégia utilizada. Na situação de separação não existe uma referência directa à utilização de estratégias de defesa, no entanto S#3 refere a procura de relações novas, de maior participação social, o que pode ser sentido como uma forma de escape à vivência da dor, enquanto que S#4 exprime que se sente sem defesas para fazer face à situação, o que aumenta a sua vulnerabilidade.

A literatura refere que o confronto com a morte é de tal forma doloroso que o indivíduo sente necessidade de fazer movimentos de retirada da realidade, através de defesas que aliviam a intensidade da dor da perda.

Face à morte, a existência pode perder o seu sentido, e existe uma necessidade de encontrar alternativas para aliviar o sofrimento humano perante o inevitável (Andrioli, 2003). A ansiedade que resulta do confronto com a morte leva o homem a recorrer a diferentes estratégias de evasão e de negação do facto de ser um ser-para-a-morte. Ao mesmo tempo, na perspectiva heideggeriana, o conhecimento do nosso ser-para-a-morte pode atribuir sentido, significado e orientação às nossas vidas. Já para Satre e Camus, o facto da morte colocar termo aos nossos projectos sem razão, retirar o sentido da vida, é uma evidência do absurdo da vida humana (Adams & Cooper, 2005).

Limitações e contributos deste estudo/ Propostas de investigações futuras

O método de investigação escolhido, se por um lado permite a análise da subjectividade da experiência, por outro, a par com o número de participantes, não permite a generalização ou universalização das conclusões. No entanto, acreditamos que relativamente à vivência da perda no tempo, é importante adoptar um olhar mais

individual e subjectivo, no sentido em que na literatura sobre o tema predominam as generalizações sobre o processo de resposta à perda, mesmo com pouca evidência empírica, que possuem uma enorme influência na prática clínica e nas crenças sociais. Balk (2006) defende que as respostas à perda são muito variáveis e não existe um percurso claramente definido do luto. As características das respostas consideradas normais à perda não foram ainda totalmente identificadas, tornando-se mais difícil definir quais as respostas consideradas problemáticas.

Os resultados do estudo revelam uma variabilidade individual da vivência da perda no tempo. Não identificámos a vivência de fases no processo de luto, mas de várias reorganizações, mudanças e sentimentos que se sobrepõem e que se influenciam, e que vão sendo geridos com muita dificuldade ao longo do tempo. No entanto, no nosso estudo, assim como na literatura, a experiência da perda é caracterizada como dolorosa e promotora de uma profunda tristeza e de sentimentos de falta, de vazio, de solidão, que despertam no indivíduo a necessidade de recorrer a defesas para evitar estar num contacto intenso com a dolorosa realidade. A perda anima os questionamentos sobre o sentido da existência, e a descoberta ou construção de um sentido, facilita a reorganização do indivíduo e uma melhor adaptação à situação.

Embora a questão do estudo focalizasse a vivência do indivíduo desde a perda significativa, verificámos a tendência dos indivíduos em relatar a vivência antes da perda, como se fosse muito doloroso pensar e falar sobre o seu impacto. Também a vivência do tempo é pouco abordada de forma explícita. Existe alguma tendência por parte dos participantes em objectivar o tempo, ao contrário de narrarem a sua experiência subjectiva. A literatura aborda esta dificuldade em falar sobre a perda, como uma tendência que a sociedade adoptou em ocultar o tema da morte das interacções sociais, com a justificação do carácter mórbido deste tema, mas que serve para manter oculto esse lado doloroso da realidade (Montes, 2003). A questão do tempo também aparece na literatura como difícil de ser elaborada, não só por ele nos ser intrínseco, mas também devido ao seu significado aliado à ideia de morte. Segundo Klein (1995) quando reflectimos sobre o tempo sentimo-nos irremediavelmente mortais. Não encontramos na literatura estudos sobre a vivência da perda no tempo. Este estudo surge na tentativa de dar um contributo à exploração da experiência subjectiva.

Seria interessante aprofundar a exploração das vivências individuais da perda no tempo, estender o estudo a uma população maior e compreender o que é realmente essencial e invariante na experiência da perda no tempo. Poderíamos avaliar a experiência da perda em diferentes momentos do tempo, uma ideia aliás inicial, mas que não foi possível ser concretizada devido à limitação temporal deste estudo. A experiência da perda poderia ser analisada após 1 mês, 3 meses, 6 meses, 12 e 18 meses, por exemplo, o que poderia facilitar a sua compreensão no tempo. Seria interessante incluir também um outro tipo de perda, como a perda por desaparecimento, para alargar esta experiência. Poderíamos recorrer a mais metodologias, uma vez que neste estudo, por exemplo, não nos foi possível aferir a existência ou não de depressão.

As questões da perda e do tempo teriam interesse em ser estudadas no contexto psicoterapêutico, pois elas também lhe são intrínsecas. Quando consultamos um manual de psicoterapias existem muito poucas referências relativas à questão do terminar. *Será o terminar sentido como um momento de perda? Será que a relação terapêutica, enquanto significativa e vinculativa, contempla o terminar como uma perda, ou por outro lado, como uma separação, ligada a um processo de individuação? Como é vivido o tempo subjectivo na escolha individual ou comum, de um terminar?*

Muitas vezes estabelecemos a aliança com a parte saudável do paciente, de forma a estimularmos as experiências positivas. *Quando o paciente traz o tema da morte, por muitos considerado mórbido, ficamos ou não com ele? As questões da morte devem ou não ser trabalhadas?* Nos resultados do estudo, a morte/perda é sentida como inesperada, mesmo que tenha sido vivida uma situação de antecipação desta. Talvez se as questões da morte, que é um dos dados da nossa existência, fossem trabalhadas, o indivíduo pudesse construir de forma mais autêntica o sentido da sua existência. Yalom (1980) refere que a autenticidade da existência é adquirida através do confronto com os dados da mesma: a morte, a liberdade, a solidão e a carência de um sentido vital. Segundo o autor, o conflito interno entre o desejo pessoal de superar estes dados e a sua inevitabilidade, é o motor da psicopatologia. Mas é também o confronto com a própria mortalidade que pode contribuir para uma existência mais autêntica, o indivíduo pode escolher de forma livre e intencional de entre as suas

possibilidades. Embora os dados da existência não possam ser alterados, a nossa resposta a eles é livre e pode ser modificada (Cohn, 2002).

Alguns autores defendem que deveríamos falar mais abertamente sobre a morte, como Montes (2003) que refere que *para viver plenamente temos de ter a coragem de integrar a morte na nossa existência e não vivermos alheados dela*. Não é este um dos objectivos gerais da psicoterapia, *promover no indivíduo uma vivência mais plena?*

Na medida em que a psicoterapia implica um olhar para o outro na sua individualidade, terminamos com a reflexão de que o estar com a subjectividade do outro, poderá permitir um estar terapêutico, estar-com-o-outro, na responsabilidade do verdadeiro Encontro.

ANEXOS

Os anexos encontram-se gravados no CD anexado à tese que contém: as entrevistas áudio e transcritas; a divisão das entrevistas em unidades de sentido e a sua posterior transformação em expressões psicológicas (passo 2 e 3 do método fenomenológico).

REFERÊNCIAS

- Adams, M. & Cooper, M. (2005). Death (cap.9). In C. Arnold-Baker & E. Van Deurzen (Eds.), *Existential Perspectives on Human Issues, a Handbook for Therapeutic Practice* (pp. 78-85). New York: Palgrave Macmillan.
- Agostinho, A. (2001). Livro XI. O homem e o tempo. In Haradas; H., Wrublewski, S.; Fogel, G.; Buzzi, A. R.; Garcia, G.G. & Cavalcante-Schuback, M. (Eds.) *Confissões* (17ªed., tradução brasileira, pp. 266-295). Petrópolis: Editora Vozes.
- Aisenberg, R. & Kastenbaum, R. (1983). *Psicologia da Morte* (tradução de Adelaide Petters Lessa). São Paulo: Livraria Pioneira Editora.
- Andrioli, A. I. (2003). O indivíduo e a morte. *Revista Espaço Acadêmico*, 30.
- Attig, T. (2004). Meanings of death seen through the lens of grieving. *Death Studies*, 28, 341-360.
- Balk, D. E. (2006). Book reviews, celebrate living and dying. *Death Studies*, 30, 87-96.
- Balk, D. E. (2004). Recovery following bereavement: an examination of the concept. *Death Studies*, 28, 361-374.
- Bardone, A.; Shuchter, S. R.; Peterkin, J.J. & Zisook, S. (1995). Death, dying and bereavement (cap.10). In P. M. Nicassio & T. W. Smith (Eds.), *Managing Chronic Illness: A Biopsychosocial Perspective* (pp. 351-383). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Becker, S. H. & Knudson, R. M. (2003). Visions of the death: imagination and mourning, *Death Studies*, 27, 691-716.
- Birksted-Breen, D. (2003). Time and the après-coup. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1.
- Boerner, K. & Heckhausen, J. (2003). To have and have not: adaptive bereavement by transforming mental ties to the deceased. *Death studies*, 27, 199-226.
- Bollas, C. (1991). *Forces of Destiny: Psychoanalysis and Human Idiom*. London: Free Association Books.
- Bonanno, G. A. & Kaltman, S. (2002). The assumed necessity of working through memories of traumatic experiences (cap. 5). In P. R. Duberstein & J. M. Masling (Eds.), *Psychodynamic Perspectives on Sickness and Health*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

- Boschan, P. J. (1990). Temporality and narcissism. *International Review of Psychoanalysis*, 1.
- Bowlby, J. (1985). O lugar da perda e do luto na psicopatologia (cap. 2) In J. Bowlby (Ed.), *Perda, Tristeza e Depressão* (1ª ed., vol.3 da trilogia Apego e Perda, tradução brasileira), (pp. 87-106). Brasil: Martins Fontes.
- Bowlby, J. (1961). Processes of mourning. *The International Journal of Psychoanalysis*, 42, (4-5), 317-338.
- Burkitt, I. (2004). The time and space of everyday life. *Cultural Studies*, 18, (2/3), 211-227.
- Canto, A. I., Russac, R. J. & Steighner, N. S. (2002). Grief work versus continuing bonds: a call for paradigm integration or replacement? *Death Studies*, 26, 463-478.
- Carneiro, C. (2002). A Contemporary Notion of Time: Fragments of a Case from Rio de Janeiro. *International Forum of Psychoanalysis*, 1.
- Cicirelli, V. G. (2001). Personal Meanings of death in older adults and young adults in relation to their fears of death. *Death studies*, 25, 663-683.
- Clark, S. (2001). Mapping grief: an active approach to grief resolution. *Dead Studies*, 25, 531-548.
- Cohen, R. A. (2006). Levinas: thinking least about death-*contra* Heidegger. *International Journal of Philosophy and Religion*, 60, 21-39.
- Cohn, H. W. (2002). Existence as Temporality. In E. Spinelli (Ed.), *Heidegger and the Roots of Existential Therapy* (cap. 8, pp. 63-69). London: Continuum.
- Colarusso, C. A. (1999). The development of time sense in middle adulthood. *Psychoanalytic Quarterly*, 1.
- Colarusso, C. A. (1997). Separation-Individuation Processes in Middle Adulthood. In S. Akhtar & S. Kramer (Eds.), *The Seasons of Life, Separation-Individuation Perspectives* (pp. 75-93). London: Jason Aronson Inc.
- Colarusso, C. A. (1979). The development of time sense: from birth to object constancy. *International Journal of Psychoanalyses*, 60, (3), 243-251.
- Coltro, A. (2000). A fenomenologia: Um enfoque metodológico para além da modernidade. *Caderno de Pesquisas em Administração*, 1, (11).
- Daly, A. (2007). The expected gift in the writings of Jacques Derrida and Martin Heidegger. *Existential Analysis*, 18, (1), 51-59.

- Davis, C. G., Larson, J. & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Making sense of loss and benefiting from the experience: Two construals of meaning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 561–574.
- Denis, A. (1995). Temporality And Modes Of Language. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1.
- Dixon, W. A.; Heppner, P. P. & Rudd, M. D. (1994). Problem solving, appraisal hopelessness, and suicide ideation: evidence for a mediational model. *Journal of Counseling Psychology*, 41, 91-98.
- Dixon, W. A. & Reid, J. K. (2000). The relationships among grief experience, problem-solving appraisal, and depression: an exploratory study. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 5, 77-93.
- Donalek, J. G. (2004). Demystifying nursing research: phenomenology as a qualitative research method. *Urologic nursing*, 24, (6).
- Durkheim, E. (1960). Les rites piaculaires et l'ambiguïté de la notion du sacré (cap. V). *Les Formes Élémentaires de la vie religieuse: le système totémique en Australie*. Paris: Quadrige/ PUF.
- Dutton, Y. C. & Zissok, S. (2005). Adaptation to bereavement. *Death Studies*, 29, 877–903.
- Edwards, V. J., Givush, R. & Mennuti-Washburn (2003). Narratives of 9/11: relations among personal involvement, narrative content and memory of the emotional impact over time. *Applied Cognitive Psychology*, 17, 1099–1111.
- Engel, G. L. (1961). Is grief a disease? In R. V. Frankiel (Ed.), *Essential Papers on Object Loss* (pp.10-16). New York: University Press.
- Field, N. P., Gao, B. & Paderna, L. (2005). Continuing bonds in bereavement: An attachment theory perspective. *Death Studies*, 29, 277–299.
- Fink, K. (1993). The bi-logic perception of time. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1.
- Frankl, V. (1969). *The Will to Meaning*. USA: Meridian.
- Fraser, J. T. (1981). Temporal levels and reality testing. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1.
- Freud, S. (1917,1915). Mourning and melancholia. In J. Strachey (Ed.), *History of the psycho-analytic movement. Papers on metapsychology and other works* (pp.237-260). London: Hogarth Press.

- Freud, S. (1915). *Uncounscious*. History of the psycho-analytic movement, papers on metapsychology and other works (vol. 14, pp.159-215). London: Hogarth Press.
- Gamino, L. A. & Sewell, K. W. (2004). Meaning constructs as predictors of bereavement adjustment: a report from the Scott & White grief study. *Death Studies, 28*, 397-421.
- Gergen, M.; Stroebe, M. & Stroebe, K. J. (1992). Broken hearts or broken bonds: love and death in historical perspective. *American Psychologist, 47*, (10), 1205-1212.
- Gifford, S. (1980). The prisoner of time: some developmental aspects of time perception in infancy, sensory isolation, and old Age. *Annual of Psychoanalysis, 1*.
- Giorgi, A. (2004). A way to overcome the methodological vicissitudes involved in researching subjectivity. *Journal of Phenomenological Psychology, 35*, (1), 1-23.
- Giorgi, A & Giorgi, B. (2003). The descriptive phenomenological psychological method (cap. 13). In P. M. Comic, J. E. Rodhes & L., Kordley (Eds.), *Qualitative Research in Psychology: Expanding Perspectives in Metodology & Design* (pp. 243- 271). Washington D.C.: APA.
- Giorgi, A. & Giorgi, B. (2003). Phenomenolgy (cap. 3). In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods* (pp. 25-50). London: Sage Publications.
- Giorgi, A. (2000). *Phenomenology & Psychological Research*. USA.
- Giorgi, A. (2000). The similarities and differences between descriptive and interpretative methods in scientific phenomenological psychology (cap.3). In B. Zupta (Ed.), *The empirical and the transcendental: a fusion of horizons*, (pp. 61-75). New York: Rouman & Littlefield.
- Gjengedal, E., Kari, K. & Kirkevold, M. (2002). Gaining access to the life-world of women suffering from stroke: methodological issues in empirical phenomenological studies. *Journal of Advanced Nursing, 40*, (1).
- Groenewald, T. (2004). A phenomenological research design illustrated. *International Journal of Qualitative Methods, 3*, (1).
- Hackney, G. R. & Ribordy, S. C. (1980). An empirical investigation of emotional reactions to divorce. *Journal of Clinical Psychology, 36*,(1).
- Hägglund, T-B. (2001). Timelessness as a positive and negative experience. *Scandinavian Psychoanalytic Review, 1*.

- Hartocollis, P. (1972). Time as a dimension of affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1.
- Hartocollis, P. (1983) Time and life cycle (cap. XV). *Time and Timelessness, or the Varieties of Temporal Experience*. USA: International University Press.
- Heidegger, M. (1995). *Ser e Tempo: parte I* (5ªed., tradução brasileira). Petrópolis: Vozes.
- Heidegger, M. (1993). *Ser e Tempo: parte II* (3ªed., tradução brasileira). Petrópolis: Vozes.
- Kafka, J. S. (1972). The experience of time. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1.
- Kant, I. (1781) *Crítica da razão pura* (4ª ed., tradução portuguesa). Lisboa: Edições 70.
- Karlsson, G. (1993). *Psychological Qualitative Research from a Phenomenological Perspective*, Stockholm University.
- Klein, E. (1995). *O Tempo*. Lisboa: Biblioteca Básica da Ciência e Cultura.
- Kubler-Ross, E. (1992). *Sobre a morte e o morrer*. São Paulo: Martins Fontes.
- Künstlicher, R. (2001). Human time and dreaming. *Scandinavian Psychoanalytic Review*, 1.
- Leavy, S. A. (1989). Time and world in the thought of Hans W. Loewald. *Psychoanalytic Study of the Child*, 1.
- Lombardi, R. (2003). Knowledge and experience of time in primitive mental states. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1.
- Loewald, H. W. (1962). Internalization, separation, mourning and superego. In Frankiel, R.V. (Ed.), *Essential Papers on Object Loss*. New York: University Press.
- McLeod, J. (2001) The phenomenological approach (cap.3). *Qualitative Research in Counselling and Psychotherapy* (1ªed., pp. 35-54). London: Sage Publications.
- Madison, G. (2005). Bereavement and loss (cap.22). In C. Arnold-Baker & E. Van Deurzen (Eds.), *Existential Perspectives on Human Issues, a Handbook for Therapeutic Practice* (pp. 197-207). New York: Palgrave Macmillan.

- Malkinson, R.; Rubin, S. S. & Witztum, E. (2003). Trauma and bereavement: conceptual and clinical issues revolving around relationships. *Death Studies*, 28, 667-690.
- Montes, J. J. M. (2003). El pensamiento de la muerte en Heidegger y Pierre Teilhard de Chardin. *Revista Internacional de Filosofía Iberoamericana y Teoría Social*, 8, (21), 59-72.
- Neimeyer, R. A. (2000). Searching for the meaning of meaning: Grief therapy and the process of reconstruction. *Death Studies*, 24, 541-558.
- Neimeyer, R. A. (2003). Community and coherence: narrative contributions to the psychology of conflict and loss. In G. D. Fireman, T. E. McKay & O. J. Flanagan (Eds.), *Narrative and Consciousness* (pp. 166-195). Oxford: University Press.
- Parkes, C. M. (2002). Grief: lessons from the past, visions for the future. *Death Studies*, 26, 367-385.
- Pollock, G. H. (1971). On time, death, and immortality. *Psychoanalytic Quarterly*, 1.
- Priel, B. (1997). Time and self: on the intersubjective construction of time. *Psychoanalytic Dialogues*, 1.
- Rando, T. (1984). Investigations of grief and adaptation in parents whose children have died from cancer. In M. C. Roberts; G. P. Koocher; D. K. Routh & D. J. Willis (Eds.), *Readings in Pediatric Psychology* (pp. 127-144). New York: Plenum Press.
- Rennie, J. S. (2006). The end... or is it? The potency of Heidegger's ideas about death. *Existential Analysis*, 17, (2).
- Rubin, S. S. (1999). The two-track model: overview, retrospect, and prospect. *Death Studies*, 23, 681-714.
- Rubin, S. S. (1985). The resolution of bereavement: a clinical focus on the relationship to the deceased. *Psychotherapy*, 22, (2), 231-235.
- Santos, M. S. R. (2000). O sentimento da perda na cidade de João Pessoa. *Par'a' iwa*, 0.
- Schutz, H. & Stroebe, M. (2001/2002). Coping with bereavement: Implications of the Dual Process Model. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, 18-25.
- Shinebourne, P. (2006). It's about time, perspectives on time and temporality in time-limited therapy. *Existential Analysis*, 17, (1).

- Silver & Wortman (1991). Coping with irrevocable loss. In G. R. Vandenbos & B. K. Bryant (Eds.), *Cataclysms, Crises and Catastrophes: Psychology in Action* (pp. 189-22). Washington, DC: American Psychological Association.
- Strasser, F. & Strasser, A. (1997), The mystery of time (cap. 3). In E. V. Deurzen (Ed.), *Existential Time-Limited Therapy* (pp. 32-43). England: John Wiley & Sons.
- Summers, F. (2003). The future as intrinsic to the psyche and psychoanalytic therapy. *Contemporary Psychoanalysis, 1*.
- Winnicott, D. (1986). Theory of the parent-infant relationship. In Buckley, P. (Ed.), *Essential Papers on Object Relations* (pp. 233-253). New York: University Press.
- Weiss, R. (1976). The emotional impact of marital separation. *Jornal of Social Issues*, 32, (1), 135-145.
- Wolfenstein, E. V. (1996). For I love you, o eternity: time and gender in Nietzsche's philosophy. *Gender & Psychoanalysis, 1*.
- Yalom, I. D. (1980). *Existential psychotherapy*. U.S.A.: Basic Books