

Verena Kast

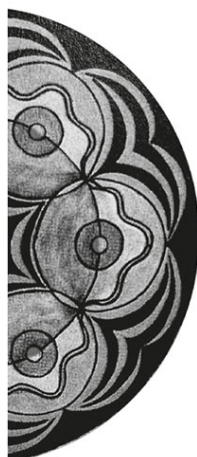


LUTO

FASES E CHANCES DO
PROCESSO PSÍQUICO

 EDITORA
VOZES

Verena Kast



LUTO

Fases e chances do
processo psíquico

Tradução de Markus A. Hediger

 EDITORA
VOZES

Petrópolis



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Kast, Verena

Luto : fases e chances do processo psíquico / Verena Kast ;
tradução de Markus A. Hediger. – Petrópolis, RJ : Vozes, 2026. –
(Coleção Reflexões Junguianas)

Título original: Trauern Bibliografia.

ISBN 978-85-326-7540-8

1. Luto – Aspectos psicológicos 2. Sofrimento I. Título. II. Série.

25-315580.0

CDD-155.937

Índices para catálogo sistemático:

1. Luto : Psicologia 155.937

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

© 2025 6th edition Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau.

Tradução do original em alemão intitulado *Trauen. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses* by Verena Kast.

Direitos de publicação em língua portuguesa – Brasil:

2026, Editora Vozes Ltda.

Rua Frei Luís, 100

25689-900 – Petrópolis, RJ

www.vozes.com.br

Brasil

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta obra poderá ser reproduzida ou transmitida por qualquer forma e/ou quaisquer meios (eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia e gravação) ou arquivada em qualquer sistema ou banco de dados sem permissão escrita da editora.

CONSELHO EDITORIAL

Diretor

Volney J. Berkenbrock

Editores

Aline dos Santos Carneiro

Edrian Josué Pasini

Marilac Loraine Oleniki

Welder Lancieri Marchini

Conselheiros

Elói Dionísio Piva

Francisco Morás

Teobaldo Heidemann

Thiago Alexandre Hayakawa

Secretário executivo

Leonardo A.R.T. dos Santos

PRODUÇÃO EDITORIAL

Amanda Firme

Anna Catharina Miranda

Bianca Gribel

Eric Parrot

Jailson Scota

Marcelo Telles

Mirela de Oliveira
Natália França
Priscilla A.F. Alves
Rafael de Oliveira
Samuel Rezende
Verônica M. Guedes
Vitória Firmino

Diagramação: Sheilandre Desenv. Gráfico

Revisão gráfica: Alessandra Karl

Revisão técnica: Gabriel Werneck

Capa: Omar Santos

Conversão para eBook: SCALT Soluções Editoriais

Ilustração de capa: Mandala produzida por uma paciente de Jung e reproduzida por ele em Os arquétipos e o inconsciente coletivo, vol. 9/1 da Obra Completa. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2007, p. 341, nota 182.

ISBN 978-85-326-7540-8 (Brasil)

ISBN 978-3-451-61236-7 (Alemanha)

Este livro foi composto pela Editora Vozes.

Com todos os corações,
os já enterrados, que me amavam
– o frio, entre tormentos sombrios –
sinto-me um pouco enterrado.

Com todos os corações,
os já bem-aventurados, que me amavam, resplandecentes em ouro,
sinto-me já um pouco transfigurado.

Juan Ramón Jiménez



Sumário

Prefácio à edição atual

Prefácio à primeira edição alemã

A experiência da morte diante do falecimento de um ente querido

A experiência da morte e o luto no espelho de uma sequência de sonhos

Sonhos como guias no trabalho de luto

A fase da negação

A fase da erupção de emoções

A fase de busca e separação

A fase da nova relação consigo mesmo e com o mundo

Os problemas de processos de luto reprimidos e postergados

Problemas na fase da negação

Problemas na fase da erupção de emoções

Simbiose e individuação

Morrer para entrar na vida – a existência em modo de despedida

Apêndice – O luto complicado

A separação do eu relacional e a volta para o eu individual

Depressão no lugar de luto

Considerações terapêuticas finais

Referências



Prefácio à edição atual

A edição deste livro me deixa muito feliz. Para mim, ele é um documento de um determinado período de meu trabalho, é um trabalho coerente em si mesmo. Além disso, fico muito feliz e emocionada com o fato de o livro ainda conseguir tocar tantas pessoas. Considero isso um presente maravilhoso.

Juntamente com a Dra. Karin Walter, da editora Herder/Kreuz, decidi acrescentar a este livro, já publicado anteriormente em alemão, uma secção dedicada ao luto complicado. Antigamente, o luto complicado era descrito como um luto patológico, sendo hoje às vezes chamado de luto prolongado. Nesta secção, descrevi meu entendimento desses processos complicados de luto, bem como a minha longa experiência terapêutica relacionada a eles.

Hoje em dia, as pessoas em luto são mais visíveis, elas recebem cuidados. Isso é bom. O “acompanhamento do luto” tornou-se amplamente ofertado. Foi precisamente isso que me levou a acrescentar a meu livro uma seção separada sobre o luto complicado. É importante saber quando um acompanhamento é útil, mas também quando é necessária uma terapia para o luto. Quando, devido a uma situação especial, o acompanhamento terapêutico se faz necessário, o acompanhamento bem-intencionado pode não ajudar e, em certas circunstâncias, pode até prejudicar. Ele exige muito tempo e energia e resulta em decepção.

No que diz respeito à terapia, argumento a partir da perspectiva psicológica profunda de uma psicanalista da escola junguiana.

Obviamente, já existem hoje muitas ofertas terapêuticas diferentes que podem ser utilizadas.

St. Gallen, março de 2013

Verena Kast



Prefácio à primeira edição alemã

Esta investigação sobre o significado do luto no processo terapêutico surgiu a partir de meu trabalho prático como psicoterapeuta. Ao longo dos últimos dez anos, ao tratar muitos casos de depressão, percebi que as experiências de perda não eram suficientemente choradas e que, por isso, podiam tornar-se fatores que desencadeiam transtornos depressivos.

O tabu em torno da morte foi quebrado nos últimos anos, agora já podemos falar sobre ela livremente. Parece-me que está na hora de quebrar também o tabu em torno do luto, de afirmar que é permitido e necessário passar pelo luto. É verdade que Freud (1915) já escreveu sobre os grandes benefícios do “trabalho de luto” – termo cunhado por ele. No entanto, o luto é um tema que, até agora, tem recebido pouca atenção na literatura do campo da psicologia, considerando a grande importância que ele tem para nossa saúde mental.

Durante dez anos, reuni material clínico sobre o tema, especialmente material onírico, e agora tento usar esses achados para destacar sistematicamente como o inconsciente nos estimula a lidar com o luto. Comparo meus resultados com as pesquisas publicadas mais recentes.

Em minhas pesquisas, dei importância especial aos seguintes pontos:

– Visto que nos compreendemos essencialmente a partir das relações com os outros e visto que os laços são um aspecto fundamental da nossa experiência de nós mesmos e do mundo, a morte de um ente querido abala nossa compreensão de nós mesmos e do mundo. O luto é o processo através do qual nos despedimos, através do qual elaboramos os problemas da relação rompida e integramos, na medida do possível, a

relação e as peculiaridades do objeto perdido, para que possamos continuar a viver com uma nova compreensão de nós mesmos e do mundo.

- Podemos receber dicas valiosas dos nossos sonhos para o trabalho de luto. Tento demonstrar isso através de uma série de sonhos. Numa comparação com as fases de luto comuns na literatura, modifico-os em alguns pontos de acordo com minha abordagem.

- Cada uma das fases do luto apresenta desafios de superação específicos. Lanço luz sobre esses desafios com base em exemplos práticos do meu trabalho terapêutico.

- Sempre chama atenção o fato de que a necessidade de permanência simbiótica se opõe à exigência de separação. Em casos extremos, esse desejo provoca uma fusão prolongada com o falecido. Defendo a tese de que o ritmo da simbiose e da individuação é essencial não apenas para a criança pequena, mas também para o adulto. Parece-me importante conseguir relacionar a simbiose a algo transcendente, além do interpessoal.

- A morte de um ente querido é uma experiência extrema de morte e exige um luto radical. Ao mesmo tempo, essa experiência também é um grande desafio para a autorrealização diante da mudança. É justamente o luto que pode desencadear um pouco de autorrealização.

O que vale para a essa situação limite também pode ser aplicado a muitas outras situações da existência humana, ainda que de forma atenuada, que mostram que a morte sempre se insinua em nossa vida, impondo vez após vez mudanças maiores ou menores e associadas ao sentimento de perda e que, portanto, também precisam ser lamentadas. Por sermos mortais, precisamos viver em modo de “despedida” e, juntamente com o luto, a dor, remodelar nossa situação repetidamente, mesmo diante de nossas despedidas, renovar-nos sempre. Para isso, porém, o luto é indispensável.

Este livro foi apresentado como tese de habilitação sob o título *Die Bedeutung der Trauer im therapeutischen Prozess* [O significado do luto no processo terapêutico] na Universidade de Zurique. Nesse contexto, quero agradecer de todo coração ao professor dr. Detlev von Uslar por suas sugestões e seu incentivo.

Também quero agradecer a todos os meus analisandos que me permitiram usar e publicar seu material.

St. Gallen, 1982

Verena Kast



A experiência da morte diante do falecimento de um ente querido

Quando um ente querido morre, vivenciamos o que é a morte. Essa experiência nos atinge, nos abala, nos faz duvidar de nós mesmos e de tudo o que até então considerávamos natural. Ela não apenas abala nossa compreensão do mundo e de nós mesmos, mas também nos obriga a mudar – quer queiramos ou não.

Quando um ente querido morre, não só antecipamos nossa própria morte, mas, de certa forma, também morremos com ele. Dificilmente nos damos conta de uma forma tão radical do quanto nos compreendemos e vivenciamos a partir de nossas relações com outras pessoas e coisas e do quanto a morte de tal relacionamento nos abala e exige que nos reorientemos.

Essa é uma experiência que é tão antiga quanto a própria humanidade. Como exemplo dos muitos testemunhos que temos disso, podemos citar como o jovem Agostinho vivenciou a morte de um amigo (*Confissões*, IV):

Por meio dessa dor, uma escuridão profunda se apoderou de meu coração, e para onde quer que olhasse, lá estava a morte. A cidade natal se tornou tortura, a casa paterna, um estranho local de infortúnio, e cada coisa que havia possuído com ele, sem ele, agora se transformou em tormento infinito. Meus olhos o procuravam por toda parte, e ele não me foi dado; eu odiava tudo porque não o tinha e eu não podia mais dizer a mim mesmo: Vê, ele vem, como era quando ele ainda vivia, quando estava ausente. Eu era, para mim mesmo, uma única grande interrogação, e busquei em minha alma por que ela estava tão triste, por que ela me deixava tão confuso, e ela não soube me responder. E quando eu lhe dizia: Espera em Deus, ela não me obedecia e estava certa, pois essa pessoa mais cara que tinha perdido era melhor e mais verdadeira do que a imagem ilusória que eu lhe dei como esperança. Doce era somente o choro e ele ocupou nas alegrias do coração o lugar de meu amigo [...]

Dentro de mim [...] havia despertado um sentimento totalmente oposto, não sei o que era: um profundo desgosto pela vida acompanhava o medo da morte. Acredito que, quanto mais eu tinha amado aquele, mais eu odiava e temia a morte, que o havia tomado de mim, como o inimigo mais feroz, e eu imaginava que, de repente, ele devoraria todas as pessoas porque havia conseguido fazê-lo com este [...]. Pois me surpreendia que os outros mortais viviam, enquanto ele havia morrido, aquele que eu amava tanto que ele jamais poderia ter morrido, e mais ainda me surpreendia que eu, como seu outro eu, sobrevivia à sua morte. Quão corretamente alguém certa vez chamou seu amigo a metade de sua alma (Horácio, *Od.* 1,3)! Pois eu percebi minha alma e a sua como uma única em dois corpos (segundo Ovídio, *Trist.* IV, 4, 72) e, por isso, eu estremecia diante da vida, porque não queria viver como metade, e por isso, talvez, eu temia morrer, porque então aquele que eu tanto amava morreria por completo.

Essa citação sucinta de Agostinho expressa muitos aspectos do comportamento de uma pessoa que sofreu uma grande perda: o abalo em sua compreensão do mundo: aquilo que antes lhe era familiar se transforma em tormento. É como se a morte tivesse lançado sua sombra sobre tudo o que existia antes, inclusive sobre as coisas externas, como, nesse caso, a casa do pai. O texto evidencia o quanto a relação entre duas pessoas cria um mundo em comum, de modo que a experiência da morte causa o fim dessa experiência comum do mundo. Portanto, um aspecto do trabalho de luto será a criação de uma nova relação com o mundo. Mas, e isso é típico da primeira fase após uma grande perda, Agostinho ainda não se preocupa em construir algo novo, em buscar algo novo; pelo contrário, ele ainda está à procura do amigo. Lindemann (1944, p. 101, 144) descreve de forma muito impressionante a inquietação das pessoas que sofreram uma perda séria: a necessidade de fazer algo, de estar em busca de algo, é obstruída por uma falta de determinação. Parkes (1978) não contempla esse comportamento de busca sem objetivo, mas aponta que o objetivo da busca é reencontrar o parceiro que acabou de morrer. Isso parece ser algo que Agostinho vivencia de forma muito consciente.

Portanto, o trabalho de luto incluirá também a tentativa de compreender essa inquietação, compreendê-la também em seu sentido, uma tentativa de restaurar o mundo original e a estrutura original de

relacionamentos, que foi destruída pela experiência da morte, como resistência à mudança que a vida simplesmente exige.

Agostinho descreve seu estado como triste, confuso, “um profundo desgosto pela vida acompanhava o medo da morte” – só o choro trazia algum alívio. Ao mesmo tempo, ele odiava e temia a morte.

O quanto essa morte abalou sua visão do mundo e de si mesmo se mostra em seu desgosto pela vida: se o amigo não está mais vivo, por que ele deveria continuar vivendo? No entanto, o medo da morte freia essas ideias suicidas e, em última análise, faz esse trabalho também a ideia de que, se ele também morresse, o amigo morreria completamente, pois não continuaria vivo na memória de ninguém.

Parece-me que o ódio é parte essencial da experiência do luto, nesse caso, o ódio de Agostinho pela morte. Na minha prática terapêutica, percebo que, muitas vezes, esse ódio se volta contra uma instância divina ou contra o parceiro, contra o filho que nos abandonou. Ideias suicidas são muito comuns em caso de perdas grandes; o suicídio seria uma possibilidade de “resolver” os muitos problemas que surgem com uma perda. No entanto, o número de pessoas que realmente se suicidam após uma morte é baixo, de acordo com os estudos de Bowlby (1980)¹; em contrapartida, existe a tendência de aliviar a dor por meio do uso de drogas de todos os tipos.

“A escuridão que se apoderou do coração”, estar triste, confuso, o desgosto com a vida e, ao mesmo tempo, o medo da morte, torna-se um grande ponto de interrogação, tudo isso mostra o quanto não apenas a compreensão do mundo de Agostinho está abalada, mas também sua compreensão de si mesmo. Quando Agostinho diz: “percebi minha alma e a sua como uma única em dois corpos e, por isso, eu estremecia diante da vida...”, podemos falar de uma perda de identidade. Faz parte da vida humana que a experiência de si mesmo seja essencialmente um resultado das relações com outras pessoas, que muitas vezes experimentemos como

nosso eu o que outras pessoas despertaram e continuam a despertar em nós, e que nossa relação com nossa profundidade, com nosso eu mais íntimo, seja moldada pelas relações que temos com as pessoas, especialmente pelas relações amorosas. Assim, as pessoas amadas tornam-se uma “metade de nossa alma”, constituem-nos fundamentalmente, determinam nossa percepção e nossa visão da vida, sem que tenhamos a sensação de ser manipulados por elas, porque permitimos que se aproximem tanto de nós que passam a ser parte de nós. Quando sofremos a perda de uma pessoa tão conectada conosco, morremos um pouco (Wiplinger, 1980). Gabriel Marcel (1961, p. 287) diz a esse respeito: “O único problema essencial é representado pelo conflito entre o amor e a morte”.

Assim, a morte daquele que amamos é tanto um problema externo como uma experiência de morte com a qual temos que lidar, que precisamos superar, tal como na vida quando em direção à nossa própria morte. É uma situação limite da vida que nos transforma, que pode abrir nossos olhos para o que é verdadeiramente essencial, e é uma situação que também pode nos destruir.

Se conseguiremos trazer novas perspectivas para nossa experiência do mundo e de nós mesmos, se conseguiremos ver a consciência da morte também como um aspecto de nossa autoconsciência, ou se seremos destruídos, se entraremos em um processo de luto patológico e nunca mais sairemos dele, depende essencialmente de sabermos lidar com o luto. O luto não deve mais ser considerado uma “fraqueza”, mas sim um processo psicológico de extrema importância para a saúde de uma pessoa. Afinal, quem nunca sofre perdas? E mesmo que nem sempre tenhamos que lidar com a morte de alguém que amamos, ainda assim há despedidas suficientes na vida, e elas podem provocar reações de perda semelhantes às que sentimos quando perdemos um ente querido.

Parece-me importante enfatizar como a vida de uma pessoa pode mudar repentinamente com a morte de um parceiro, e quantas dificuldades aquele que fica enfrenta, num estado psicológico que praticamente impede a resolução de problemas.

Tentemos mais uma vez visualizar os problemas:

Externamente, a vida muda, por exemplo, quando uma esposa se torna viúva e, em determinadas circunstâncias, precisa lidar com problemas financeiros, com a necessidade de criar os filhos sozinha, de procurar um novo parceiro; ou, se a viúva for mais velha, de passar a velhice sozinha, talvez sem ter as competências práticas necessárias, porque o marido costumava fazer tudo por ela. Por fora, a vida também muda quando uma pessoa em luto é tratada de forma diferente pelo ambiente, no pior dos casos, quando é tratada como um tabu, quase como a morte em si, no melhor dos casos, quando não é evitada, mas tratada com “cuidado”, sem espontaneidade. As pessoas não sabem como lidar com a pessoa em luto e, na maioria das vezes, resolvem o problema mantendo-se distante dela. E assim, junta-se à dor e à experiência da perda também a solidão, a sensação de não pertencer mais etc. Parkes (1978) descreveu muitos desses fatores sociais em seu livro *Vereinsamung, die Lebenskrise bei Partnerverlust* [Solidão, a crise da vida após a perda do parceiro], em um estudo sobre viúvas jovens.

A pessoa enlutada é tratada pelo mundo de modo diferente. E quanto mais a dor e a morte são reprimidas em uma sociedade, menos espontânea ela será ao lidar com a pessoa em luto, e mais rapidamente exigirá ela que supere o luto.

Mas não é só o mundo que trata de maneira diferente a pessoa em luto. Ela mesma vê o mundo de forma diferente. Ela sofreu uma perda e está totalmente ocupada com um problema que, no entanto, acarreta muitos outros problemas. Ela não se interessa por mais nada, não tem energia para mais nada. Ela não consegue se aproximar das pessoas, mesmo que

precise muito de seu apoio, porque seria justamente o calor humano das outras pessoas que poderia impedi-la de enlouquecer completamente. Mas se as outras pessoas não se aproximam dela – e isso pode acontecer em nossa sociedade, pois não temos um ritual de luto do tipo que ainda existe entre os judeus praticantes² – ela também não consegue se aproximar das outras pessoas, que, além disso, esperam que a pessoa em luto continue vivendo “normalmente”. Em seu sofrimento, ela se afasta ainda mais delas e logo passa a ver o mundo, ao qual não consegue mais se adaptar, como hostil. E assim se estabelece um círculo de isolamento, medo e alienação do mundo, no qual é difícil ou impossível construir uma nova compreensão do mundo. Em vez disso, surgem reações paranoicas.

No entanto, a pessoa em luto não só deixa de compreender o mundo, muitas vezes, ela também não entende mais o destino. Especialmente no caso de pessoas que morreram “antes do tempo”, surge a pergunta pelo sentido da vida, que, diante da morte, se impõe de forma irrefutável e até brutal: é uma pergunta para a qual dificilmente ela consegue encontrar uma resposta nessa situação. As respostas comuns que são oferecidas soam como escárnio aos ouvidos de quem está de luto e não oferecem ajuda alguma. Provavelmente, o luto inclui a necessidade de suportar essa ausência de sentido e de, mesmo assim, continuar vivendo, seja na esperança de que o sentido volte a se revelar, seja na lembrança de que o sentido alguma vez já preencheu a vida; ou simplesmente pela necessidade de continuar a viver com coragem, mesmo em dúvida total sobre o sentido, a existência, Deus, as pessoas, na insegurança causada pelo preço que precisa pagar pela perda de um vínculo humano e na dúvida profunda de se ela estaria disposta a pagar esse preço novamente.

Mas não são apenas essas incertezas sobre o sentido da existência que afetam a pessoa em luto, pois ela realmente se sente abalada, transformada. Sua percepção da vida mudou, sua experiência de si mesma não é mais a mesma.

Um homem de 50 anos, que perdeu sua esposa após uma longa e difícil doença, descreve seu estado: “Eu achava que tinha me preparado para a perda, afinal de contas, tive tempo suficiente para isso. Agora que ela morreu, sinto que tudo é diferente do que eu imaginava. É tão irrecuperável. Sinto a grandeza da morte, aprendi o que é importante e o que não é. Mas esse aprendizado me impede de conviver com as pessoas, tornei-me um estranho. Agora me sinto muito inseguro, ela levou uma parte minha tão grande para o túmulo que, às vezes, me pergunto se ainda resta o suficiente para viver”.

E uma mulher de 45 anos, que perdeu o marido em um acidente de trânsito, diz: “É como se ele tivesse sido arrancado de mim, sem qualquer aviso prévio – e eu me sinto completamente ferida, sou uma ferida aberta, estou sangrando, temo sangrar até a morte. Mas o que isso importa, então também estarei morta...”. É claro que pensamos que esse casal tinha um casamento particularmente simbiótico, no qual a mulher tinha abdicado da sua própria personalidade. No entanto, tais declarações são tão comuns que, conseqüentemente, teríamos que concluir que todas as pessoas têm relacionamentos simbióticos ou que todas dependem tanto das pessoas que amam que a morte precisa ser vivida como “o grande vazio dentro de mim”, como “a fragmentação de toda a minha personalidade”.

Quaisquer que sejam as razões pelas quais a morte de outra pessoa influencia tanto a nossa experiência de nós mesmos, a pessoa em luto precisa, com o tempo, voltar a ter uma experiência unificada de si mesma. Pois isso parece ser – em todas as situações da vida – a condição prévia para que possamos nos experimentar como pessoas idênticas a nós mesmos. É justamente essa fragilidade em nossa experiência de nós mesmos diante da perda de uma pessoa que amamos que revela o quanto nossa experiência de nós mesmos – que, embora seja determinada por um núcleo de personalidade, ou seja, tenha suas raízes em nossa própria

profundidade ou em um eu mais profundo – depende das relações com nossos semelhantes.

Nossa experiência de nós mesmos não resulta apenas da relação com as primeiras pessoas com quem nos relacionamos, por mais importantes que sejam, mas de todas as nossas relações. O abalo da autoestima é muito difícil de suportar; mas parece que é justamente o luto pela perda de um relacionamento, o permitir-se vivenciar as diversas emoções associadas a ele, o deixar-se tomar pela sensação de futilidade, medo e raiva, que permitem que uma nova experiência de si mesmo se restabeleça. Talvez o luto seja um processo capaz de criar uma nova ordem, uma nova experiência de si mesmo e do mundo na vida da pessoa abalada.

Para que possamos permitir o luto, para que possamos viver o luto psicologicamente necessário para superar a perda e alcançar uma nova compreensão do mundo e de nós mesmos, precisamos ajudar uns aos outros. Kuhn descreve o sentimento da pessoa em luto como o de alguém que foi banido do mundo – não é o morto que é banido, mas a pessoa em luto, ou, em outras palavras, ela é expulsa do mundo juntamente com ele. Essa exclusão faz com que a pessoa em luto se preocupe principalmente com o passado e, naturalmente, seja cada vez mais excluída do mundo real (Parkes, 1978, p. 115).

Precisamos encontrar maneiras de ver o luto como algo essencial, não apenas como algo a ser eliminado, e precisamos encontrar maneiras de reaprender a chorar juntos. Para tanto, precisamos, em primeiro lugar, superar nosso grande medo do luto, ou seja, resistir menos a ele, encarar a realidade e perceber que somos mortais, que nossa vida é marcada por muitas despedidas, que as despedidas fazem parte da nossa essência – e que elas doem. Mas isso também inclui a compreensão de que somos extremamente frágeis, que dependemos de inúmeros fatores que influenciam nosso bem-estar e sobre os quais não temos controle; por outro lado, porém, isso significa também que somos capazes de superar o

luto, que podemos passar por situações extremas e sair delas mais fortes. Além disso, precisamos encontrar novas maneiras de chorar juntos. Dificilmente conseguiremos ressuscitar os rituais que já não se aplicam a nós. Precisamos encontrar rituais novos. Rituais desse tipo já estão surgindo aqui e ali; parece que compreendemos que são necessários. Schultz (1980) escreve na antologia *Einsamkeit* [Solidão] que, após a morte de sua esposa, muitas pessoas permaneceram ao seu lado durante dias e conversaram sobre a falecida. Isso me parece um “ritual” que atende à necessidade de uma pessoa em luto.

Vivenciei um “ritual” totalmente diferente numa conferência em que os participantes discutiram sobre a psique e a morte. Num grupo grande de mais ou menos 120 pessoas, desenvolvemos uma conversa muito séria sobre a morte, a perda, o medo da morte, o medo da perda, a coragem diante da morte. O grupo foi tomado por uma consternação generalizada, mas sem que o clima se tornasse constrangedor; cada um pôde se identificar quando quisesse, com o que quisesse, com o que o afetasse em seus encontros com a morte. No fim da conferência, tive a impressão de que todos nós havíamos chorado juntos, talvez justamente porque éramos, na verdade, “estranhos”; choramos de uma maneira particularmente saudável, porque ficou claro para todos que a morte é algo que realmente desempenha um papel na vida de cada um, que cada um precisa lidar com ela da maneira que lhe é possível e que, talvez, justamente quando nos sentimos mais sozinhos, não estamos tão sozinhos assim. Há muitas pessoas que compartilham nosso luto, se permitirmos que elas se aproximem de nós.

1. Bowlby cita uma pesquisa com 60 pessoas que perderam o parceiro, três anos após a experiência de morte. Uma única pessoa tinha se suicidado nesse período (p. 151s.).

2. O *shivá*, os sete dias de luto que são observados após a morte de um parente e durante os quais a família permanece reunida na casa do falecido, reza, fala do falecido, assume todas as obrigações do sobrevivente mais próximo e simplesmente lhe dá calor e atenção.



A experiência da morte e o luto no espelho de uma sequência de sonhos

Sabemos que, em situações de experiência com a morte, os sonhos são muito intensos e que o inconsciente ajuda a processar essa experiência (Parkes, 1978, p. 77). Reúno sonhos de pessoas em luto há dez anos e descobri que o inconsciente dá orientações para o luto, construindo assim uma nova identidade para a pessoa em luto. Quero apresentar, como exemplo representativo de muitos outros casos, uma série de sonhos de uma jovem mulher, que mostra como o inconsciente dá sinais do abalo provocado pela morte de um homem muito amado e como os sonhos fornecem os impulsos essenciais para processar essa perda. Esta série de sonhos é exemplar. Ocasionalmente, pretendo complementá-la com exemplos de sonhos de outras pessoas em luto, quando me parecer necessário.

Essa sequência de sonhos é de uma sonhadora de 25 anos de idade, que aqui chamarei de Elena. Elena era aluna de faculdade na época, muito interessada em lidar com o inconsciente, mas não estava em tratamento psicoterapêutico. A sequência de sonhos começou antes da morte do namorado, que chamarei de Georg. Georg sofreu um ataque cardíaco e morreu três semanas após esse primeiro ataque, provavelmente devido a um segundo ataque. Tanto o primeiro ataque quanto a morte ocorreram de forma inesperada. Na noite anterior ao primeiro ataque cardíaco de Georg, Elena teve este sonho:

Encontro-me numa paisagem alpina. Preciso ir a um determinado local. Estou na companhia de uma jovem tímida, com cerca de 16 anos. Caminhamos ao longo de uma cadeia de montanhas altas cobertas de neve, mas estamos num prado verdejante. O sol brilha forte.

De repente, uma avalanche desce ruidosamente do topo de um pico em direção ao vale. A avalanche arrasta pedras, algumas árvores e, lá embaixo, destrói algumas cabanas de pastores. Estamos a alguns metros do sopé da avalanche, não há perigo, mesmo assim, fico paralisada. O sol desapareceu, de repente, a montanha parece tão cinzenta. Entramos numa das cabanas que continua de pé e que parece estar habitada. Precisamos alertar os serviços de emergência.

Esse sonho fala de uma catástrofe natural que não pode ser evitada, que irrompe repentinamente nessa bela paisagem alpina. A sonhadora em si não está em perigo imediato, mas ainda assim é afetada pela avalanche. Isso se expressa na mudança do clima: inicialmente, o clima ainda é caloroso, bonito, verde, o que pode indicar um estado de espírito de calor, alegria e crescimento, mas depois da avalanche o sol desaparece; o frio se espalha, a alegria desaparece e dá lugar ao cinza, um clima mais sombrio e triste. É preciso acionar uma equipe de resgate. Esse sonho não anuncia necessariamente uma morte, embora fale da chamada “morte branca”, a avalanche. Quando era jovem, Elena quase foi atingida por uma avalanche. Desde então, ela tem muito medo desse fenómeno natural. O sonho anuncia uma catástrofe natural que traz consigo uma forte mudança de humor.

Elena associa a paisagem alpina ao fato de se sentir muito bem nos Alpes, de sempre ir para lá quando quer se recompor, de não conseguir sentir em nenhum outro lugar a unidade de sua pessoa como a percebe nos Alpes e no mar. Ela também fala das últimas férias que passou com Georg nos Alpes, mas diz que a paisagem do sonho era totalmente desconhecida e que o destino também não lhe parecia familiar quando acordou, embora tanto o caminho quanto o destino lhe fossem familiares no sonho.

Se essas associações forem levadas em consideração, o sonho poderia anunciar uma “catástrofe natural”, ou seja, uma catástrofe pela qual os seres humanos não são responsáveis, uma catástrofe que vem de muito mais longe. Essa catástrofe afetará a sonhadora de forma muito central, abalará a “unidade” da pessoa, em seu íntimo. Essa catástrofe natural pode ter a ver com Georg, mas não necessariamente. Embora o sonho não deixe claro o que a avalanche soterrou e descreva uma invasão inesperada pelo elemento natural do que anuncie a morte, acima de tudo, ele anuncia a chegada do frio e a necessidade de uma equipe de resgate. Existe a necessidade de ajuda, e a sonhadora é capaz de obter essa ajuda.

Elena conta que, depois desse sonho, ela achou que morreria imediatamente, como se estivesse em perigo de vida iminente. A princípio, ela não entendeu o sonho. Só entendeu que sua vida e sua alegria de viver estavam ameaçadas. Além disso, sentiu muita pena de si mesma, mas também daquela menina de 16 anos, que ela não conhecia, mas que estava apenas começando a viver.

Ela contou esse sonho a Georg, que achou que sua reação emocional era exagerada; mesmo que algo catastrófico estivesse prestes a acontecer, sua vida não estava em perigo, nem a vida de sua companheira no sonho. Na noite antes de seu infarto, Georg sonhou:

Exército suíço. Devo entregar todo o meu equipamento porque vou fazer uma viagem longa ao exterior. Mas também tenho que entregar os cigarros, o isqueiro e um manuscrito que comecei a escrever. Eu protesto, dizendo que são objetos pessoais. O oficial a quem devo entregar essas coisas dá de ombros e diz: “Você sabe como são as coisas por aqui, ordem é ordem”. Estou animado com a viagem, finalmente algo inesperado vai acontecer.

Cavalos puxam uma carroça com carga pesada. De repente – não faço ideia de quem ou o que causou isso – os cavalos se soltam, a carroça para, rola para trás e bate em uma árvore, os cavalos saem correndo. Fico feliz que os cavalos tenham se libertado, eles correm pelo campo, assim, ninguém se machucará.

O primeiro sonho fala dos preparativos para uma grande viagem. Como soldado suíço, só é necessário entregar os equipamentos militares quando

se pretende fixar residência em outro país. É curioso que Georg também precise entregar os objetos pessoais, as coisas que são muito importantes para ele naquele momento. Ele precisa deixar tudo para trás e partir para uma grande viagem; ele está animado por finalmente poder viver uma experiência diferente.

Em relação ao segundo sonho, Georg lembra-se inicialmente de uma frase do livro de sabedoria chinês, o *I Ching*: “Cavalo e carroça se separam, lágrimas sangrentas são derramadas”. O comentário diz que isso significa que, quando confrontada com dificuldades, a pessoa desiste e abandona a luta. Mas o sonhador rejeita imediatamente essa interpretação, argumentando que sua emoção no sonho era completamente diferente; ele ficou feliz pelos cavalos, que finalmente tinham recuperado sua liberdade. Georg interpreta o sonho como um sinal de que ele precisa se libertar de seus fardos e obrigações e realmente fazer uma viagem. Nisso, não dá muita atenção à carroça que rola colina abaixo e se choca contra a árvore. Estava entendendo o sonho como um convite para uma mudança significativa em sua situação de vida.

É possível interpretar esses sonhos dessa forma – e enquanto o sonhador ainda estiver vivo, dificilmente pensaríamos em vê-los como um presságio da morte, embora a longa viagem com destino desconhecido, que exige que o viajante deixe para trás seus pertences pessoais, também seja um possível símbolo da viagem da morte; mas também pode ser um apelo para descobrir algo totalmente novo em si mesmo. Os sonhos de Georg mostram o que já vi várias vezes nos sonhos de pessoas que estavam prestes a morrer: os sonhos falam de algo novo, pelo qual o sonhador até anseia ou, às vezes, espera com certo medo – sem que sequer consiga imaginar que essa fase nova possa significar a morte ou simplesmente algo novo neste mundo.

Elena e Georg tentam identificar as conexões entre seus dois sonhos. Georg acha que seu sonho mostra claramente que ele precisa partir

novamente, fazer uma grande viagem, talvez até mesmo sem Elena; sim, ele acha que seria melhor fazer isso sem Elena. É claro que isso seria uma catástrofe para ela. Elena comenta secamente: talvez signifique um desastre, mas não um desastre natural. Ela teme que algo possa acontecer com ele, que ele possa adoecer. Isso deixa Georg pensativo e diz que se sentiu estranho hoje, peculiar, mas que só precisa relaxar. – Elena tem o próximo sonho memorável três dias após o infarto de Georg. Georg ainda está vivo:

Estou diante de uma porta. Um bezerro deve ser morto em sua soleira, e nenhum sangue pode cair no chão; todo o sangue deve ser recolhido. Tento, com todo o cuidado, recolher todo o sangue numa bacia. É uma quantidade enorme de sangue. Ele flui e flui. Sinto-me cada vez mais infeliz, sinto-me mal. Acordo.

Elena, que já está muito preocupada com Georg, mesmo que os médicos lhe garantam que não há mais perigo imediato, após esse sonho, sente-se “mais infeliz do que nunca em toda a minha vida”. Sente-se impotente, sobrecarregada, mas também afirma que o sonho tinha uma qualidade “estranhamente sagrada”. A seriedade com que ela recolheu o sangue na bacia, o cuidado, isso a lembrou de um ato sagrado. Mas isso é apenas uma das qualidades emocionais; a qualidade emocional de se sentir miserável é muito mais pronunciada, muito mais angustiante, e foi por isso que ela acordou.

O limiar da porta indica uma transição: estar no limiar. Nessa transição, o bezerro deve ser morto, o bezerro deve ser sacrificado. Essa imagem lembra o sacrifício de animais no Antigo Testamento.

Segundo a crença antiga, a alma habita no sangue. Ela não pode ser perdida, pois pertence a Deus. Mas a forma em que a alma se encontra precisa ser morta, sacrificada, é necessário que ocorra uma transformação. A sonhadora associa o “bezerro” à alegria de viver, à vitalidade, à liberdade, à alegria ingênua da existência. O bezerro remete a uma forma de juventude. (Lutero já dizia: “Vocês ainda têm muita carne de bezerro!”) Elena precisa sacrificar essa forma de juventude

despreocupada de vitalidade e alegria de viver, sem que sua essência – o sangue – se perca. Um sacrifício enorme é exigido da sonhadora; não é de se admirar que ela se sinta mal com isso. O sacrifício exige suas últimas forças. O sangue que jorra mostra a plenitude de sua grande e calorosa emotividade, que se derrama – e precisa ser coletada. Coletar o sangue em uma bacia parece “estranhamente sagrado” para Elena. Essa preservação da essência por ordem de alguém que nem sequer está presente – Elena simplesmente sabe que isso precisa ser feito – não só tem o caráter de uma tarefa quase impossível, mas também a qualidade do sagrado, do significativo, mesmo que a sonhadora não consiga perceber um sentido imediato.

O sonho indica que Elena precisa ultrapassar um limiar, que ela dê um passo de amadurecimento muito difícil, porque está associado a um grande sacrifício de juventude, vitalidade, sexualidade e vivacidade calorosa. No entanto, nada disso pode se perder, pois faz parte de sua essência mais íntima, apenas precisa ser vivido de outra forma.

Elena interpreta o sonho como uma reação à sua situação de vida completamente alterada: o homem amado no hospital, que corre perigo de morte. Ela entende que precisa amadurecer, que seu relacionamento também precisa mudar. No entanto, ela ainda acha estranho que isso seja tão difícil para ela, como afirma o sonho. Então ela acrescenta: “Na verdade, depois desse sonho, poderíamos até pensar que sou eu quem vai morrer”.

Certamente, esse sonho indica uma mudança que é exigida dela; mas o eu do seu sonho não morre, ele sofre, participando da morte do bezerro que é abatido e cujo sangue precisa ser coletado. Mas o sonho também contém uma indicação sobre o futuro; pois, se o tema fosse apenas da morte, o sangue poderia simplesmente escorrer sem a necessidade de ser recolhido.

Três dias antes de sua morte, Georg sonha:

Vejo uma floresta que foi acometida por uma tempestade. Os pinheiros estão espalhados por toda parte. Os lenhadores estão lá. Eles carregam as árvores caídas e as tiram de lá. Estou surpreso que a floresta, que parecia estar em plena força, não tenha conseguido resistir à tempestade. Observo tudo com tristeza.

Mais uma vez, encontramos uma força da natureza que se abate sobre a floresta. E a floresta – que parecia estar em pleno vigor, assim como Georg parecia estar em pleno vigor – foi destruída. A árvore que cai pode ser uma imagem do homem que morre; pelo menos é uma imagem da fragilidade da vitalidade. O próprio Georg se pergunta se esse sonho seria um presságio de sua morte iminente, mas logo pensa que também pode significar que ele precisa fazer uma limpeza, que os resquícios de sua doença precisam ser eliminados para que ele possa voltar a viver.

Ambas as interpretações são possíveis; afinal, a princípio, Georg considerou a possibilidade de que o sonho pudesse ser um presságio de sua morte. E Georg mostra que sua interpretação se volta tanto para a morte quanto para a continuidade da vida. No sonho, ele se vê como um observador tomado de tristeza. Kübler-Ross (1980)³ demonstra que certas fases pelas quais a pessoa em luto passa também são vividas pelo enfermo antes de sua morte. Esse processo de luto não se mostrou em Georg como um processo completo – afinal, ele teve muito pouco tempo para isso. O que era visível nele era a fase da negação, que também se manifesta no primeiro sonho reproduzido aqui, mas também em sua reação ao sonho de Elena sobre o desastre natural. Aqui, neste sonho, o luto foi muito importante para ele. Quando contou o sonho a Elena, ele disse que o sonho o enchia de uma tristeza imensurável e, em seguida, falou sobre a necessidade de se despedir. Ele ficou muito emocionado, enumerou tudo o que ainda gostaria de fazer, com quem estava zangado, a quem não tinha perdoado, mas também como a vida tinha sido bela; contou episódios de sua vida pelos quais valeu a pena viver. Embora Georg mal tivesse conseguido processar a morte, ao contrário das pessoas que se aproximam

mais lentamente da morte, as primeiras fases do trabalho de luto parecem-me visíveis.

Na noite antes da morte de Georg, Elena tem o seguinte sonho:

Vejo uma tela. A parte superior é clara, a parte inferior é mais escura. Três feixes de luz atravessam a tela, da direita para a esquerda. Depois de atravessar um terço da tela, um dos feixes de luz despenca. Parece que se apaga. Mas depois percebo que ele continua o seu caminho na parte inferior, na parte mais escura. Penso em Georg e me assusto. O segundo raio de luz começa a piscar, mas volta a ficar estável. Alguém diz que é o raio de luz da sra. X. (Esta mulher teve um ataque cardíaco algum tempo atrás, mas já está bem.) O terceiro raio de luz também começa a piscar e despenca no final da tela. Esse raio de luz pertence à sra. A – sei disso intuitivamente – uma mulher à qual sou muito chegada. (Essa mulher morreu precocemente quatro anos depois.) Acordo muito preocupada.

Imediatamente, Elena pensa em Georg, cuja atividade cardíaca ela viu em uma tela. Ela sabe que o sonho não é um sinal real de parada cardíaca, mas, para ela, a luz que despenca significa a morte dessa pessoa, que tinha sido como uma luz para ela. O sonho não fala da queda para o nada, mas de uma queda para outra esfera, onde o raio de luz continua, mas é quase invisível para nós. Um dos feixes de luz representa a sra. X e confirma que o sonho aborda a questão da morte.

Elena diz que sabia que Georg iria morrer. Por outro lado, ela também acredita que o sonho queria lhe dizer que a morte não era simplesmente o fim, que a luz da vida continuava, mas de uma forma que nossa consciência mal consegue perceber.

Esse sonho foi um grande consolo para Elena por muito tempo. Ela, que antes nunca quis se pronunciar sobre a vida após a morte e rejeitava especulações sobre esse tema como uma tentativa barata de superar o medo, de repente se convence, por causa desse sonho, de que uma pessoa amada não pode morrer, que ela continua viva de alguma forma, só que de uma forma irreconhecível ou quase irreconhecível para nossa consciência limitada.

Se analisarmos os três sonhos de Elena antes da morte de Georg como um todo, fica claro que os sonhos a preparam para a grande separação,

como representam essa separação como uma catástrofe e mostram a enorme mudança que isso exigirá de Elena. A reação emocional de Elena aos dois primeiros sonhos, a sensação de estar ameaçada pela morte, parece-me indicar claramente o quanto “morremos” quando um ente querido morre. Os sonhos oferecem pouco consolo, exceto a indicação de que Elena não morrerá, que ela conseguirá suportar essa invasão de algo terrível. Talvez o fato de ela ter percebido a coleta do sangue como algo terrível, mas também “estranhamente sagrado”, que revelou um sentido alternativo para ela e com isso tenha se tornado um pequeno consolo. O último sonho indica que o momento da morte havia chegado; ele traz um componente reconfortante para Elena, na medida em que lhe permite construir uma visão de mundo segundo a qual os mortos – embora não mais facilmente reconhecíveis – continuam conosco. Esse sonho, que ao mesmo tempo ressalta a inevitabilidade do destino, “antecipa” o trabalho de luto. O fato de a sonhadora receber uma primeira imagem da vida após a morte já direciona o comportamento de busca que sempre ocorre em caso de uma perda (Parkes, 1978, p. 55s.; Bowlby, 1980, p. 85).

Após a morte de sua esposa Caroline (1809), Schelling escreveu um texto: *Über den Zusammenhang der Natur mit der Geisterwelt* [Sobre a conexão da natureza com o mundo dos espíritos] (1810/1811). A dor causada pelo falecimento da esposa o levou a refletir sobre a morte, e ele disse: “Nada pode me ocupar ou consolar mais do que lidar com os objetos de um mundo superior, só isso me permite superar a dolorosa separação”. E em sua reflexão, ele chega à conclusão: “Que permaneçamos unidos aos falecidos no íntimo de nosso ser!” (Scherer, 1979, p. 79).

Os pensamentos de Gabriel Marcel são semelhantes, mas vão um pouco mais adiante. Ele diz: “O ser que amo ainda está presente, mesmo estando morto” (Gabriel, 1961, p. 238)⁴.

É fácil compreender que uma pessoa que amamos continua a viver conosco enquanto estiver em nossa memória; mas também precisamos

lembrar que a ausência da presença física altera totalmente essa relação. Mesmo que a pessoa em luto tente manter contato com o falecido por meio de um sistema ideológico-religioso, talvez até mesmo por meio de sessões espíritas, é justamente a perda da presença física que lhe traz de volta a dolorosa lembrança da morte do ente querido e mostra a diferença fundamental em relação ao tempo em que ele estava vivo.

Na noite após a morte de Georg, Elena sonha:

Eu abraço Georg, sinto-me muito próxima dele, sou tomada por sentimentos de ternura. De repente, sinto que ele está ficando cada vez mais frio, ele morre em meus braços. Eu me desespero. Sei que nada o trará de volta para mim, que nunca mais poderei abraçá-lo, nunca mais poderei senti-lo.

Nesse sonho, Elena revive a experiência da morte de forma muito intensa. A princípio, a união física é descrita como maravilhosa, mas então o sonho mostra que essa união física já não é possível. No entanto, ele também mostra como Elena percebe que Georg morreu. É possível que esse sonho compense as fantasias que Elena teve após o último sonho com o feixe de luz que despencou, fantasias que sugeriam que o morto continuava existindo de alguma forma. Agora, esse sonho diz claramente: mas não fisicamente. O sonho também pode estar respondendo à atitude de Elena quando no estado de vigília logo após a morte de Georg: como todas as pessoas, ela também não quis aceitar essa morte. Imediatamente após a morte de Georg, ela ficou rígida, insensível, fazia as coisas que precisavam ser feitas como um robô e repetia para si mesma que estava sonhando, que certamente era apenas um sonho terrível, sabendo muito bem que não era um sonho terrível do qual ela acordaria, mas uma realidade terrível da qual um dia teria que acordar.

Essa fase de não querer aceitar, de ficar paralisado, de não sentir nada costuma ser descrita como a primeira fase após uma grande perda (Bowlby, 1980, p. 85; Parkes, 1978, p. 203). Além disso, também é a primeira fase do trabalho de luto quando alguém descobre que, muito provavelmente, sofre de uma doença incurável.

O sonho pode ter a função de levar a sonhadora a aceitar a perda. É claro que Elena ainda não consegue aceitar a perda neste momento, mas me parece que o sonho indica que a morte precisa ser aceita, que a mudança fundamental nessa relação, ou seja, a ausência física, precisa ser aceita. A maioria dos autores que estudam a morte e o luto concorda que, quando a perda é aceita, quando talvez até se consiga reconhecer um sentido por trás dela, o processo de luto está concluído (Freud, 1975, p. 194s.; Parkes, 1978, p. 216; Meyer, 1979, p. 55).

Dois dias após a morte de Georg, Elena sonha:

Recebo um pacote grande com cartas. São as cartas que escrevi para Georg. Sei que não são todas, são apenas aquelas que ainda me dizem respeito. Há também uma carta de Georg. Ele escreve: “Você não pode imaginar como foi maravilhoso seguir esse estandarte”. Ele havia pintado a estandarte: era um estandarte azul com uma coroa e fogo sob a coroa.

Por um lado, fiquei feliz com a carta, por outro, fiquei triste e, acima de tudo, muito zangada, porque ele me deixou e decidiu seguir esse estandarte.

As cartas desempenhavam um papel muito importante na relação entre Elena e Georg; ambos gostavam de escrever um ao outro sobre pequenos eventos cotidianos e, especialmente durante o período em que Georg esteve no hospital, Elena lhe escrevia com frequência, às vezes, várias cartas em um único dia.

O que Elena deu a Georg, as cartas, as suas mensagens, a expressão de seu amor e de sua relação, é devolvido a ela. Essas cartas ainda lhe dizem respeito, como se esse amor não pudesse simplesmente morrer com o parceiro. Ela precisa reconhecer mais uma vez o que era essencial para os dois e o que era essencial para ela pessoalmente, pois são as cartas que ela escreveu.

Nessa parte do sonho, também podemos identificar a ideia de que receber as cartas de volta é um símbolo de um relacionamento encerrado pela morte; mas como Elena não recebe todas as cartas, e sim apenas aquelas que lhe dizem respeito, o foco principal está no pedido para que

ela reconheça mais uma vez o que era importante para ela nessa relação e para que reconheça também que todo o amor expresso nessas cartas não está simplesmente perdido. Isso equivale ao sangue no sonho do bezerro, que não deve ser derramado e que também não diminui.

Georg conta que seguiu um estandarte. Ele parece ter seguido algo que era muito importante para ele. Seu lado cavalheiresco vem à tona: seguir um estandarte, colocar-se a serviço de uma ideia – e de forma incondicional – que se expressa no estandarte. Mas que ideia é essa?

O fundo azul do estandarte pode indicar um pano de fundo espiritual, sobre o qual arde um fogo, símbolo da paixão ardente e consumidora. Podemos afirmar que essa paixão espiritual era o que dominava sua vida – e que, talvez, também significava o coroamento de sua vida. Esse estandarte, com um *design* bastante individual, que ele seguiu, parece indicar seu destino individual. Para a sonhadora, essa parte do sonho é um sinal de que essa morte era realmente o destino de Georg – que era a sua morte, que tinha um significado. Para Elena, é uma mensagem do além, uma mensagem que inicialmente a deixa muito feliz. Mas podemos dizer com igual razão que essa parte do sonho é fruto da intuição de sua própria psique sobre os motivos dessa morte e que sua psique busca um sentido nisso: Elena quer entender, pois não compreende essa morte.

Para Elena, outra parte essencial desse sonho é que as emoções que nele ressoavam continuem mesmo após o despertar: alegria, tristeza, raiva. Alegria porque o relacionamento não acabou, pois é isso que Elena temia após o sonho da noite anterior; tristeza porque Georg morreu mesmo assim; raiva por ter sido abandonada, porque ele seguiu seu próprio destino, seu estandarte, com alegria. Esse sonho dá início a uma fase em que a sonhadora vivencia todas essas emoções com muita intensidade, especialmente a raiva por ele tê-la abandonado. Embora ela também acredite que todos devem seguir seu próprio destino, ela compreende que agora ela não pode condenar Georg por seguir o seu destino, algo que ela

tanto amava em Georg. No entanto, ela está triste e com raiva. Assim, esse sonho contribui significativamente para que ela saia da primeira fase após a morte de Georg, a fase da paralisia absoluta acompanhada da recusa de aceitar que ele morreu, e entre na segunda fase do luto, na qual as emoções de tristeza e raiva podem ser expressas.

Durante esse tempo, Elena se cercou de amigos que conheciam os dois e que ela havia chamado para ajudá-la. Em muitas conversas, os amigos conversavam sobre o falecido e tentavam influenciar Elena a não idealizar Georg, mas a ver também os aspectos que a irritavam, por exemplo, a indiferença dele quando achava que precisava seguir seu destino, desconsiderando o relacionamento com Elena. Essas conversas lhe mostraram que não é nada fácil falar “mal” de um falecido, que a máxima “não se fala mal de um falecido” está fortemente enraizada em nós. Mesmo sabendo que essa máxima nos adoece, que ela nos impede de lidar com a morte, ainda assim temos a tendência de idealizar o falecido. O círculo de amigos estava praticamente viciado em falar do falecido, de seus feitos heroicos, de suas peculiaridades etc., como se, assim, não o perderiam por completo. Falar sobre um falecido após a morte parece ter muitas funções: por um lado, as emoções associadas à pessoa são despertadas e podem e devem ser expressas. Isso permite também lidar com problemas que os que vivem ainda têm com o falecido, e os sentimentos de raiva por ter sido abandonado também podem ser expressos aqui. Mas falar sobre ele parece também ter a função de “encontrar” o falecido. Pois quando o falecido é “procurado” por quem está de luto – e é natural que nós respondamos à perda com essa busca – a fase de busca significa que ainda não nos conformamos com a perda.

Quando Elena aceitou – pelo menos por fora – que Georg estava morto e quando conseguiu sair de seu estado de paralisia, “ataques” de raiva contra o destino, insultos contra a vida como tal, que só matava suas criaturas, alternaram-se com fases de luto muito silencioso. Ela mesma se

sentia altamente descontrolada. E ela estava, mas esse é um estado bom para processar uma experiência de perda. O que não consegui identificar em Elena – ao contrário da maioria dos processos de luto – era o sentimento de culpa. Isso pode estar relacionado ao fato de que Elena e Georg falavam abertamente quando um dos parceiros se sentia “vitimizada”. Além disso, ambos sabiam que não é possível viver um relacionamento sem ficar em dívida um com o outro. As autocensuras eram limitadas. Elena achava que tinha feito o máximo que podia naquela situação.

Elena passava a impressão de ter tudo sob controle. No entanto, em seu diário, ela havia anotado: “Estou muito feliz pelo apoio dos meus amigos, sinto que preciso de pessoas ao meu redor para me manter inteira, caso contrário, meu corpo se desintegraria”. Elena sentia-se muito ameaçada em sua integridade pessoal e precisava do calor humano para suportar essa ameaça.

Uma semana após o enterro de Georg, Elena teve um sonho que, em sua opinião, não servia para nada, nem para os mortos nem para os vivos:

Estou esperando por Georg. Ele chega e se senta num banco debaixo de uma árvore. Ele me entrega uma folha escrita em letra marrom e espelhada. É um esboço para um trabalho científico. Espero conseguir lê-lo. Além disso, Georg me dá um elástico. Eu olho para ele com um olhar um pouco perplexo e pergunto: o que vou fazer com esse legado? Ao dizer isso, eu me irrito com minha falta de tato por lembrá-lo de sua morte; pois durante todo o sonho sei que o enterramos. Mas também vejo que ele está bem vivo.

É provável que esse sonho realmente fale do legado do morto: um conceito científico que não pode ser simplesmente acatado, mas que precisa ser espelhado – espelhado e refletido até que se torne legível e compreensível.

Elena não faz ideia ao que o esboço se refere. Chama atenção a cor marrom da letra. Marrom como cor da terra, do materno, no contexto da morte também como cor da terra que cobriu o caixão. É possível que essa folha indique que não se trata simplesmente de um dos esboços que

Georg deixou para trás e que ele gostaria que fossem desenvolvidos e concluídos por alguém que conhecia seus interesses, mas que seja realmente um esboço relacionado à sua morte? Para Elena, está claro que o sonho está lhe dizendo que Georg pode continuar a desempenhar o papel extraordinariamente estimulante que ele tinha desempenhado na vida dela, mesmo estando no além, mas que ela não deve simplesmente aceitar essas sugestões, que precisa refletir sobre elas e aplicá-las às relações humanas. Ela conclui também que o mundo após a morte pode ser um mundo que se espelha no nosso. Ela vê o elástico como uma possibilidade de continuar ligada a ele; ligada, mas elástica – em oposição a uma ligação fixa.

Nesse período, Elena tem a tendência de entender a figura onírica de Georg como uma figura objetiva e real que tenta lhe enviar mensagens do além. Esses encontros noturnos com Georg a consolam muito, mas também a deixam imersa em tristeza. Os sonhos, porém, também deixam claro que seu eu onírico se esforça para se distanciar: ela diz a Georg repetidamente que ele está morto; assim, lembra a si mesma de que o relacionamento já não é mais o mesmo.

Se olharmos esse sonho de fora, tendemos a ver Georg como um representante do que cresceu dentro dela por causa do relacionamento com ele. E o sonho diria que, embora ele esteja morto, o que cresceu dentro dela continua ativo, estimulando-a e dando-lhe uma sensação de conexão, mesmo que o contato tenha sido interrompido. Esse sonho parece transmitir fortemente essa dualidade: por um lado, a consciência de que o relacionamento foi interrompido; por outro, a experiência de que o que foi despertado pelo relacionamento continua a ter efeito e deseja ser realizado. Sob esse ponto de vista, também faria sentido que Elena elaborasse algum esboço de Georg e, assim, transformasse o papel de estimulador, que, até então, ela havia projetado nele, em suas próprias possibilidades de estimulação.

Parece-me que esse sonho ainda expressa a busca por Georg, a busca que, em última análise, não pode ser vista apenas como resistência à perda, mas que também tem o sentido de encontrar em si mesma o que nasceu nela através do relacionamento com a pessoa falecida, reconhecer os aspectos singulares desse relacionamento – como um aspecto essencial da autoimagem, que precisa ser reconstruída. Quando uma pessoa morre, o tempo vivido com ela não é simplesmente apagado. Pelo contrário: o tempo que passamos com uma pessoa, a vida que vivemos ou não vivemos juntos se revela com a morte do outro.

O fato de, nesse momento, Elena perceber a figura onírica de Georg como uma aparição real do além mostra, naturalmente, que, para ela, a busca ainda ocorre num nível muito real, não a serviço da restauração das antigas relações, mas na tentativa de permitir a menor mudança possível que se pode imaginar diante da morte.

Esse comportamento, porém, é típico. Bowlby e Parkes mencionam vários processos de luto nos quais, na fase da busca, o cônjuge falecido é percebido como real, mesmo que não esteja visivelmente presente, ou como uma pessoa que agora se encontra no além, mas com a qual é possível comunicar-se a qualquer momento. Na verdade, é difícil contestar essa experiência, contanto que ninguém alegue estar fazendo afirmações concretas sobre o além. Enquanto uma pessoa tiver uma relação intensa com um falecido, enquanto este ainda estiver tão vivo em sua alma e permitir diálogos, enquanto isso, a pessoa em luto nunca se contentará com o fato de que isso é apenas uma lembrança, uma fantasia que pode ter um valor imenso, mas que não pode ser comparada com a conversa com o parceiro, como acontecia antes de sua morte. A presença do falecido é radicalmente diferente, mesmo que seja vivenciada como presença. É justamente essa mudança radical que precisa ser aceita – aos poucos – no processo de luto. No entanto, existe sempre o risco de que a pessoa em luto tente resgatar quaisquer hábitos que possam ser

preservados. Isso pode ser muito reconfortante no momento, mas pode prolongar o processo de luto.

Três semanas após o funeral de Georg, Elena sonha:

Georg me escreve uma carta. Ele pede que eu o visite e me indica uma estação ferroviária na fronteira como ponto de encontro. Eu o encontro. Estamos em um trem, junto com outras pessoas. Em determinado momento, todos nós somos obrigados a descer, só Georg pode e deve continuar a viagem. Tento convencer as autoridades superiores de que posso continuar a viagem, que posso viajar com Georg. Em vão. Não sou ouvida pelas autoridades superiores.

Despedimo-nos com carinho – estou atordoada. Agora preciso encontrar um trem que me leve de volta. Procuro sem parar, troco de estação e tenho a sensação de que vou passar a noite inteira procurando o trem certo. Em algum momento, estou em um trem que me leva de volta. Há muitas pessoas nele; tenho medo delas. Além disso, não há lugar para mim. Espremo-me entre dois vagões. Acordo completamente exausta...

Agora, Elena precisa se separar de Georg de forma ainda mais radical. No entanto, essa separação ocorre por meio de um novo encontro. Esse encontro e a necessidade de se separar parecem resumir toda a ambivalência dessa fase de luto: precisamos lidar com os falecidos. Também é essencial permitir que os sentimentos positivos por eles ressurgam, é preciso continuar a sentir a conexão, o que sempre coloca um fim provisório ao árduo processo de busca. Quando esses reencontros acontecem em sonhos, isso pode ter um efeito muito benéfico sobre o estado de espírito da pessoa em luto. Mas, ao mesmo tempo, precisamos criar distância em relação aos mortos, aceitar a despedida. Só conseguimos fazer isso quando começamos a ver o falecido como uma figura interna nossa.

A separação já se anuncia no ponto de encontro escolhido no sonho: a estação ferroviária na fronteira. Uma fronteira precisa ser atravessada. Georg precisa ir mais longe do que qualquer outra pessoa ao atravessar essa fronteira. A sonhadora deseja acompanhá-lo nessa viagem da morte, a viagem para o além. Nesse período, ela sente uma forte atração pelo “além”; não que ela quisesse pôr um fim à sua vida, mas estava se

mostrando incrivelmente indiferente diante de todos os perigos. Isso também parece ser, como Bowlby também observa, uma característica típica das pessoas em luto, pelo menos em sua fase inicial (Bowlby, 1980, p. 151, 182). Como a vida ainda pode valer a pena se a pessoa amada morreu? Isso me parece indicar também um abalo do ser si mesmo: para que serve “minha” vida depois dessa perda?

No sonho, porém, Elena é enviada de volta para casa. Ela não consegue encontrar o trem certo. A princípio, ela nem quer voltar; ela tenta obter a permissão da “autoridade superior” para viajar com Georg. Essa “autoridade superior” lembra Elena de um livro de Kasack (1972) que ela leu: *Die Stadt hinter dem Strom* [A cidade do outro lado do rio]. Esse livro, assim como o sonho de Elena, trata de uma viagem à terra dos mortos. Nesse livro, o protagonista também precisa obter a permissão de um misterioso “Alto Comissário” para poder viver naquela terra do além. Elena se lembra de que o livro descreve como um homem ainda vivo é chamado para essa cidade do outro lado do rio para dirigir o arquivo que guarda tudo o que constitui o patrimônio espiritual da humanidade. Ela também se lembra de que esse arquivista pode continuar a cultivar um relacionamento amoroso com uma mulher falecida e que ele finalmente volta, sempre viajando de trem pelo país e falando com as pessoas que querem ouvi-lo. Ela sabe que o livro diz que, quanto mais as pessoas aprenderem sobre a morte e os mortos, mais conseguirão confiar na vida.

Elena parece se identificar um pouco com esse arquivista. Será que ela também deseja morrer ou acompanhar o homem amado na morte e então voltar e contar às pessoas o que sabe? Parece-me que esse desejo esconde um desejo por algo grandioso, que também se expressa no fato de que seria necessário pedir permissão a um ser supremo, ao qual ela não consegue obter acesso. A necessidade de uma experiência grandiosa é facilmente compreensível a partir da situação de se sentir dividida. A

experiência grandiosa poderia permitir uma nova experiência de si mesma. Mas Elena precisa dar meia-volta na fronteira.

A viagem de volta é difícil. Elena se sente ameaçada pelas pessoas em seu sonho. Ela se sente igual na vida desperta. O tempo em que os amigos podiam ajudá-la a lidar com o luto acabou. Nessa fase, Elena já não ousa mais pedir ajuda; ela acha que, agora, precisa dar conta do luto sozinha. Mas ela ainda não consegue. Ela se preocupa com a morte, com questões relacionadas à vida após a morte. Interpreta as mensagens nos sonhos de Georg como informações que ele lhe envia do mundo do além. Por causa dessa preocupação, ela desenvolve um forte desejo pelo além e negligencia o contato com os vivos.

Mas agora o sonho a manda de volta para o mundo das pessoas vivas. Ela ainda não reencontrou seu lugar no meio delas: ela se encontra “entre os vagões”, novamente em uma fase de transição, mas, pelo menos, o trem está voltando. Esse desejo pelo além, o desejo de morrer com a pessoa amada, precisa ser sacrificado. Ela precisa permitir que Georg atravesse a fronteira; precisa permitir que ele siga seu caminho, um caminho que se afasta cada vez mais do dela, que leva na direção oposta, e ela precisa seguir o caminho dela. Ela precisa encontrar Georg, alegrar-se, aceitar a despedida, chorar – só então ela poderá se separar.

Isso parece ser um movimento que podemos identificar repetidamente no processo de luto: a lembrança do falecido se torna cada vez mais viva, as alegrias são revividas, assim como a raiva, o medo e o luto. É justamente isso que permite um distanciamento cada vez maior do falecido como pessoa real. Ao mesmo tempo, algo que ligava a pessoa em luto a essa pessoa falecida é integrado emocionalmente de forma mais consciente à sua própria psique, agora como uma experiência própria, que não pode mais ser tirada dela, nem mesmo pela morte.

Elena se sente péssima depois desse sonho. Ela acha que sua mensagem é muito clara, mas vivencia o que vivenciou no sonho: ela não sabe como

voltar para as pessoas. Não há nada que a interesse ou a cative. O mundo dos vivos lhe parece banal. Assim, ela volta a se dedicar apaticamente aos estudos. Mas, após algumas semanas, surpreende os amigos com a notícia de que finalmente se inscreveu para os exames finais.

Cerca de um ano depois, ela fala sobre a importância que aquele sonho teve para ela, que ele salvou sua vida; mas fala também sobre a importância de ter vivido essa “situação limite”. No momento em que teve o sonho, ela se sentiu repelida, mas, com o passar do tempo, percebeu como a vida estava clara diante dela, como, de repente, ela conseguia identificar com grande precisão o que era importante e o que não era.

Esse sonho é muito importante, pois ele devolve Elena a seu mundo. Quando a morte de um ente querido abala a compreensão do mundo e de nós mesmos de forma tão forte que estamos dispostos a desistir da vida – esse sonho mostra a intenção do inconsciente de reconstruir essa experiência do mundo e de nós mesmos, independentemente da pessoa que perdemos. Ao mesmo tempo, a reação de Elena ao sonho também mostra como, por meio de uma experiência limite como essa, a vida pode repentinamente tomar outros rumos, como muitas coisas aleatórias e distorcidas podem desaparecer.

Segue então um período em que Elena se prepara com muita dedicação para os exames, mas, por outro lado, continua a lidar com a perda de Georg sempre que é tomada pelos sentimentos associados a sua morte, seja por meio de um sonho, seja por algo na vida real que a lembra dele. Nesses casos, ela se rende episódios de tristeza e luto. Os sonhos dessa fase trazem muitas lembranças de Georg; problemas que ela tinha tido com ele de repente se tornam virulentos em um sonho, como se Georg ainda estivesse vivo.

Reproduzo um sonho dessa fase como exemplo:

Estou no carro com o Georg. Ele dirige feito um louco, ao mesmo tempo, desenvolve uma ideia sobre como seria possível utilizar as estradas de forma mais eficiente. Ele gesticula com as mãos e os pés enquanto argumenta. Eu me irrito e o repreendo, dizendo

que ele deve prestar atenção na estrada, concentrar-se, caso contrário, poderá inventar um jeito melhor de lidar com as vítimas de acidentes. Georg ri e acelera ainda mais. Começo a acariciá-lo e ele diminui a velocidade. Sua teimosia me irrita, mas estou orgulhosa por conseguir controlá-lo.

Esse sonho aborda um problema que Elena e Georg tinham no relacionamento: Georg gostava de dirigir muito rápido e tinha o hábito de desenvolver ideias, esclarecer questões filosóficas etc. Para Elena, isso era demais e ficava com medo. O comportamento no sonho correspondia a seu comportamento real: primeiro ela o repreendia, o que não dava em nada, e depois ela tentava usar algum gesto carinhoso para acalmar Georg. Elena sempre achou esse comportamento de Georg inadequado e até suicida. Ela também condenava o próprio comportamento, porque o manipulava – por causa da impotência que sentia diante daquela situação.

Sonhos desse tipo levam Elena a repensar constantemente o relacionamento com Georg, bem como seu comportamento em relação a ele. Com o tempo, ela também passa a ver Georg de forma mais realista: com todas as suas qualidades, mas também com suas deficiências.

É claro que podemos nos perguntar se tais sonhos não devem ser entendidos também no nível do sujeito⁵: nesse caso, Georg não seria interpretado como Georg real, mas como um aspecto da personalidade de Elena. É apropriado ver os sonhos tanto no nível do sujeito quanto no nível do objeto, em ambos os casos com o intuito de elaborar como era o relacionamento.

Especialmente ao interpretar sonhos de pessoas em luto, parece-me importante não passar precipitadamente para o nível do sujeito, que vê o parceiro como um aspecto do sonhador, caso contrário, o relacionamento pode não receber o foco necessário para tornar-se suficientemente consciente. Parece-me também importante para a nova autoimagem que a pessoa em luto veja como se comportou dentro de seu último relacionamento. Afinal, os comportamentos da pessoa em luto também moldaram o relacionamento. A ausência do parceiro, porém, permite ver

esses comportamentos com uma clareza que dificilmente poderia ser alcançada de outra forma.

Mais ou menos três meses após a morte de Georg, Elena tem o seguinte sonho:

Georg está deitado em um caixão de madeira, cuja tampa está aberta. Consigo vê-lo deitado lá dentro, como se estivesse dormindo. Preciso colocar algumas ervas medicinais sobre ele. Os médicos também estão lá, correndo de um lado para outro com prontuários médicos debaixo do braço, embora não haja nada a fazer. Quando pergunto o que estão fazendo, eles dizem que Georg pode acordar a qualquer momento.

Olho fascinada para o caixão. Georg começa a se mexer bem devagar, deitando-se de lado. Ele esfrega os olhos, me vê, me cumprimenta e diz: “Cara, isso não teve graça nenhuma”. Obviamente ele está se referindo ao tempo que passou no caixão. Ele se levanta, acalma os médicos e diz que agora quer primeiro fazer um passeio comigo na floresta.

Nós nos afastamos. Ouço uma música que exerceu um papel importante na vida que compartilhamos. Caminho ao seu lado e me pergunto se esse é o espírito de Georg e por que o espírito tem uma aparência tão física. Georg diz: “Agora posso ficar com você”. Acho isso muito bonito, mas percebo que nossa relação mudou muito, ele parece ser uma parte de mim. Durante nossa caminhada, encontramos amigos meus, caminhamos todos juntos, nosso número aumenta cada vez mais.

Enquanto o sonho da estação de trem na fronteira falava da despedida, da aceitação real de que o falecido precisa seguir um caminho diferente do que aqueles que ficaram para trás, esse sonho volta a tratar da aproximação, mas de um jeito novo: “Percebo que nossa relação mudou muito, ele parece ser uma parte de mim”. O fato de Georg aparecer num caixão também pode ser um sinal de que Elena realmente aceitou a morte dele. O caixão de madeira aberto pode indicar que ela consegue olhar para o rosto do morto, que ela realmente consegue encarar essa morte.

Na Suíça, o caixão de madeira também é chamado de árvore da morte. Isso evidencia sua conexão com o tronco oco de uma árvore: o caixão feito da madeira da árvore, a cavidade maternal protetora que acolhe o morto – isso pode indicar uma transformação.

Essa transformação ocorre no nosso sonho. Inicialmente, a esperança de transformação é visível. O que poderia motivar o eu onírico a aplicar

ervas se não nutrisse alguma esperança de transformação? Os médicos com os prontuários também manifestam essa esperança de transformação; na verdade, até verbalizam isso. Quando Georg se levanta do caixão, esse certamente é um momento curativo para a sonhadora. Acredito que esses médicos se preocupam tanto com o eu onírico quanto com Georg.

No sonho, ocorre uma ressurreição. Essa ressurreição também pode ser interpretada de duas maneiras. Elena entende que Georg, mesmo morto, passou por uma primeira fase de transformação e que, por isso, pode voltar a se aproximar dela. Essa interpretação não pode ser provada, mas também não pode ser refutada. Mas qualquer pessoa que tenha perdido alguém provavelmente considera real o aparecimento do morto nos sonhos.

Mas essa ressurreição também pode ser interpretada como Elena entrando em uma nova fase de luto por Georg. As palavras de Georg: “Cara, isso não teve graça nenhuma” devem ser aplicadas também a Elena: o período em que Georg estava no caixão, ou seja, em que estava realmente morto, deve ter sido muito difícil para ela. Se o sonho do trem expressava, entre outras coisas, que ela simplesmente ainda queria estar com Georg, mas que precisava deixá-lo ir, este sonho mostra que agora ela pode experimentar novamente uma proximidade maior com Georg. Talvez justamente por não se agarrar mais tanto a ele, ela tenha conquistado a liberdade para desenvolver outro tipo de relacionamento com ele, que, no sonho, se expressa por meio da música, símbolo do sentimento de união entre eles. “Agora posso ficar com você” pode significar que, agora, Elena é capaz de permanecer com aquilo que Georg representava para ela, de viver isso por si mesma, de ter contato com isso. Acredito que isso se refere principalmente ao mundo dos sentimentos.

Assim pode ocorrer também uma reorientação em relação à vida, não no sentido de esquecer o relacionamento e o luto que resultou dele, mas

de forma que esse relacionamento agora se torne parte dela. No sonho, essa reorientação também é visível quando aparecem os amigos, quando o caminho de volta para as outras pessoas se abre novamente – em contraste com o sonho do trem, no qual ela sentia medo das pessoas.

Sonhos em que o morto se levanta do caixão parecem ser frequentes. Eu os encontrei – de formas variadas – em doze pessoas que haviam perdido uma pessoa próxima. É claro que a ideia cristã da ressurreição pode estar exercendo um papel nisso, mas isso não diminui o significado pessoal desses sonhos. Significa apenas que essa ideia de ressurreição faz parte da essência da nossa psique.

Uma mulher de 51 anos teve um sonho associado a esse tema:

Tento estacionar na estação de trem. Ao sair do carro, vejo um caixão aberto a cerca de 20 metros à minha frente. Sei que é Helmut que está lá dentro. Helmut está morto há cinquenta dias, deve estar completamente decomposto, preciso vê-lo. Tenho medo. Aproximo-me, já não há caixão, mas ele está ali, deitado, com o seu longo roupão verde-escuro. Não consigo ver o rosto dele, ou talvez não tenha coragem de olhar para ele, mas quero tocar o corpo. Então ele se mexe e se vira de seu jeito inconfundível. Nós nos olhamos sem dizer uma palavra, então eu vou embora com uma mistura de consternação e satisfação.

Como no sonho de Elena, o falecido está, inicialmente, “virado de costas” e se volta para sua esposa; olhar um para o outro parece ser importante. Trata-se provavelmente de perceber a nova situação.

Parkes (1978, p. 78) menciona um sonho semelhante:

Ele estava no caixão, o caixão estava aberto, e, de repente, ele ganhou vida e se levantou. Fiquei tão feliz com a ideia de que ele estava de volta que, ao acordar, me perguntei onde ele estaria. Era tão claro que eu precisava chorar e rir ao mesmo tempo. Olhei para ele, e ele abriu a boca. Eu disse: “Ele está vivo, ele está vivo!” Pensei: “Graças a Deus, agora posso falar com ele de novo”.

Parkes argumenta que é um sonho típico de perda, que deve ser visto apenas sob o aspecto da realização de um desejo. Isso me parece uma interpretação insuficiente. Mesmo que a realização de um desejo se reflita nele, parece-me importante considerar esse tipo de sonho também sob o aspecto subjetivo; reconhecer que esses sonhos também encerram uma

fase do luto, ao anunciarem que o falecido, ainda que de uma forma diferente, pode voltar a “viver”.

A diferença entre o sonho de Elena e o da viúva londrina é que, para Elena, parece muito claro, já no sonho, que agora existe outro tipo de relação entre ela e o parceiro falecido. A esposa de Helmut também se afasta – comovida e satisfeita – do Helmut “ressuscitado”. Certamente não se trata da restauração da antiga forma de relacionamento.

Parece-me que, sempre que ocorre esse sonho típico, uma mudança na experiência da morte está prestes a ocorrer: o sonhador sente que a vida pode continuar; uma nova compreensão de si mesmo e do mundo ressurge quando ele percebe que muito do que parecia ter se perdido com a morte do ente querido continua vivo, pelo menos de forma implícita, naquele que ficou para trás e que isso pode ser realizado por ele. A pessoa em luto percebe que não é simplesmente como se nada mais existisse quando um ente querido morre, mas que muitas coisas que antes estavam “do lado de fora”, que antes eram vividas no relacionamento, agora podem e devem ser internalizadas – como uma possibilidade própria.

É claro que isso só pode ser compreendido se o trabalho de luto⁶, o processo de luto, for “bem-sucedido”. Quando o luto é “bem-sucedido”, a morte de um ente querido pode contribuir de forma essencial para o autodesenvolvimento, para a individuação. Essa morte obriga, por assim dizer, a sentir o que realmente é seu num relacionamento.

Um sonho de Elena seis meses após a morte de Georg:

Estou numa estância termal. Tenho muita dificuldade de andar, pois, aparentemente, sofri fraturas e ferimentos na minha perna direita, que agora estão sarando. Acho que devo ter sido levada por uma avalanche e acho estranho não ter morrido.

A imagem onírica muda: ainda estou na estância, na água quente; Georg também está lá e discuto com ele sobre o “sentido”. Minha tese é: a vida não pode ter sentido se as pessoas que amamos morrem e as pessoas que não amamos vivem. Georg tenta me ensinar que é justamente por causa da morte que a vida tem sentido. Fico indignada, digo a ele que isso é conversa fiada; no momento em que ele morreu, a vida não me pareceu digna de ser vivida, mas sim um fardo maldito que eu tinha que carregar. Mergulho na água.

De repente, sei que, na vida de cada pessoa, existe algo que transcende a existência atual. Não consigo expressar em palavras, mas de repente sou tomada por uma forte sensação de que se referir a isso dá sentido.

Saio do banho termal. Uma senhora idosa está lá e diz: “De repente, seus olhos estão completamente diferentes”. “Sim”. respondo, “algo dentro de mim também morreu agora”. Digo isso com um rosto radiante. Ela me fita com um olhar perplexo.

Enquanto isso, Elena tenta levar uma vida normal na medida do possível. Ela se encontra com amigos, conclui os estudos. Para aqueles que a conhecem bem, ela parece um pouco triste, tensa, deprimida e extremamente corajosa. As conversas que ela tem costumam girar em torno do sentido da vida.

A princípio, o sonho indica que a sonhadora ainda precisa ser curada: em uma estância térmica. Uma estância lembra a situação no útero, o bem-estar na água quente; e é justamente por permitir essa regressão que isso tem um efeito curativo.

A desintegração e os ferimentos que a morte de Georg causou em Elena são representados pelas fraturas e feridas na perna direita. São as pernas que nos sustentam, elas nos dão equilíbrio e permitem que nos locomovamos. Portanto, Elena perdeu tanto a estabilidade quanto sua mobilidade. O lado direito geralmente significa o lado voltado para o mundo, para a consciência. Esse lado é o mais afetado. Quando analisamos os sonhos de Elena, vemos que sua conexão com o profundo não foi interrompida, mas sim reforçada pela perda; porém, ela perdeu o contato com o mundo. É interessante que esse sonho retoma o tema da avalanche do primeiro sonho; é provável que tenha encerrado um ciclo.

Na segunda imagem onírica, o sonho mostra em outro nível o que precisa ser curado: não apenas a perna, mas o desespero diante da pergunta pelo sentido da vida.

Em termos abstratos, o que Georg diz é verdade: diante da morte, posso me alegrar por estar vivo; mas não posso me alegrar por estar vivo quando alguém com quem tenho uma ligação forte morre. A ideia de morrer, e de

morrer com a pessoa amada, é muito mais forte do que a alegria de ainda estar aqui.

Essa ambivalência também me parece típica quando perdemos alguém que amávamos, mas apenas numa fase em que já podemos aceitar a perda: a vida deixa de ser apenas um fardo; ela pode voltar a ser incrivelmente colorida, digna de ser vivida, quando precisamos defendê-la contra a morte. Ao mesmo tempo, porém, uma pessoa em luto sabe que ela morreu juntamente com o falecido, que também ela precisa renascer, renascer para a vida.

A mudança de local nesse sonho parece ser muito importante: na primeira parte do sonho, a sonhadora simplesmente se encontra na estância térmica, na segunda parte, na água quente; então ela mergulha e vivencia essa sensação de sentido ao sentir que a vida vai muito além da existência atual – talvez isso signifique a inclusão da experiência da morte em sua vida; e então ela ressurge, aparentemente renascida. Esse mergulho e ressurgimento expressam sua transformação – morte e renascimento.

O resultado: seus olhos estão diferentes. É nos olhos que reconhecemos facilmente as mudanças emocionais. A sonhadora confirma isso quando diz que algo dentro dela acabou de morrer. Ela mergulha e perde a sensação angustiante da futilidade; essa sensação “morreu”. E com isso Elena renasce para a vida; pois transformar a experiência do sentido em uma experiência emocional significa voltar a ter confiança na vida, em uma vida que também traz a morte, como ela experimentou de forma muito dolorosa. Agora ela pode – novamente transformada – sair do banho curativo. Um processo de cura foi concluído. Certamente precisará ser curada novamente, mas o passo essencial da cura ocorreu no momento em que a sonhadora foi inundada por essa emoção de sentido.

Esse sonho trouxe consigo uma nova alegria de viver. Elena teve a sensação de ter realizado uma grande conquista. E é verdade. Ela

enfrentou um processo de luto e, como resultado disso, agora pode continuar vivendo, pode voltar a viver com alegria; mais ainda: em sua vida, a consciência da morte foi integrada como uma dimensão de sua autoconsciência.

Essa série de sonhos me parece tão notável porque o processo de luto foi conduzido pelos sonhos e porque, a partir desses sonhos, conseguimos obter orientações que podem ser aplicadas ao luto em geral. Mesmo que esses sonhos nos conduzam de forma tão “bonita” pelo processo de luto e mesmo que, no final, uma dimensão essencial se revele na vida de Elena através da morte do parceiro amado e do processamento dessa experiência de perda, não podemos ignorar que, a princípio, Elena vivenciou a morte como uma catástrofe e, por isso, chegou à beira da morte. Somente o fato de ela ter suportado a catástrofe, o choque, permitiu que essa transformação ocorresse.

A catástrofe e a transformação andam juntas na experiência da morte de uma pessoa que amamos. Se enxergarmos apenas o aspecto catastrófico da morte, teremos que reprimi-la, porque ela é assustadora demais. Consequentemente, também teremos que reprimir o luto, porque ele nos assusta demais – e isso resulta em diversos problemas psíquicos, que discutiremos a seguir. Se enxergarmos apenas o aspecto catastrófico, nós nos refugiaremos no “ativismo contra a morte” (Scheler, 1957) ou, num sentido figurado, não conseguiremos mais soltar nada. Se enxergarmos apenas o aspecto transformador da morte, ignoraremos a imensa dor e insegurança que ela pode causar; consequentemente, nós nos refugiaremos no romantismo, talvez até nos viciemos na morte e, novamente em sentido figurado, superamos tudo apressada e precocemente.

O que eu disse aqui sobre a morte não se aplica apenas à experiência da morte definitiva de uma pessoa. Vivenciamos a morte em muitos aspectos: perdas em geral, decepções, fracassos, despedidas, privações, momentos

de euforia, a busca pela permanência e muito mais sempre têm a ver com a morte. Até mesmo o fim de um relacionamento pode causar um desespero semelhante, abalando nossa experiência de nós mesmos da mesma forma que a morte real de um parceiro. O conflito entre amor e morte sempre existiu, mas quando se trata de uma morte real, ele assume um caráter radical.

A vida é essencialmente marcada pela necessidade constante de despedidas e, para lidar com elas, sejam elas quais forem, precisamos ser capazes de chorá-las, precisamos ser capazes de lidar com as separações constantes.

3. Neste livro, Kübler Ross descreve cinco fases pelas quais passa uma pessoa quando descobre que tem uma doença que levará à morte: 1ª fase: negação; 2ª fase: raiva; 3ª fase: negociação; 4ª fase: depressão; 5ª fase: aceitação. Kübler-Ross descreve a fase da depressão como período em que o enfermo se despede e passa por um processo de luto por ter que se despedir de tantas pessoas. Parece-me que essas fases descritas por Kübler-Ross podem ser transferidas também para o processo de luto dos sobreviventes.

4. Para uma crítica a essa afirmação, cf. Wiplinger, 1980, p. 102s.

5. Para a interpretação no nível do sujeito e do objeto, uma citação de C.G. Jung (1913, p. 152-153): “Chamo toda interpretação em que as expressões oníricas podem ser equiparadas a objetos reais de interpretação no nível do objeto. A essa interpretação contrapõe-se aquela que remete cada elemento onírico, por exemplo, cada pessoa que age, ao próprio sonhador. Esse procedimento chama-se interpretação no nível do sujeito”.

6. Freud descreve o trabalho de luto: “Em que consiste o trabalho realizado pelo luto? [...] A verificação da realidade mostrou que o objeto amado não existe mais, e agora ela instrui que toda libido seja retirada de suas conexões com esse objeto [...]. Cada uma das lembranças e expectativas que ligavam a libido ao objeto é encerrada, superdeterminada e a libido é retirada” (Freud, 1975, p. 198s.).

Paula Heimann afirma sobre o conceito do trabalho de luto: “Nível após nível, passo após passo, a pessoa em luto se lembra de suas experiências com o objeto amado sob o ditado da realidade de que tais experiências não se repetirão. Assim, a lembrança se torna um rompimento parcial e contínuo dos laços com o objeto amado e assim se transforma em uma experiência de rupturas e feridas no eu da pessoa em luto. No trabalho de luto, as dores de todas as perdas anteriores são repetidas. Para resistir à tentação de não se submeter ao doloroso trabalho de luto, é preciso uma dose saudável de narcisismo, segundo o qual a sobrevivência e a recuperação possuem um valor elevado e representam a recompensa pela persistência no trabalho de luto” (Heimann, 1966, p. 321s.).



Sonhos como guias no trabalho de luto

Os sonhos de Elena incentivaram um trabalho de luto, e o fim da sequência de sonhos anuncia o fim de um trabalho de luto bem-sucedido. Quero retomar as referências ao trabalho de luto que estão presentes nesses sonhos, relacioná-las às descobertas sobre o trabalho de luto, principalmente às de Bowlby (1980) e Parkes (1978), e esclarecer as consequências disso para o acompanhamento clínico de pessoas em luto.

O inconsciente de Elena anuncia uma catástrofe (sonho da avalanche) que ameaça atingi-la no âmago de sua existência. Primeiro, Elena interpreta o sonho como que dizendo que ela mesma terá que morrer. Esse sentimento se repete no sonho do bezerro que precisa ser abatido. Os sonhos a informam sobre uma mudança em sua vida, cuja superação exigirá toda a sua força. No entanto, o segundo sonho também sugere uma possível dimensão “sagrada” em tudo isso; é possível que essa experiência contenha transcendência e sentido, mas esse aspecto só se mostra a ela nas associações ao sonho. A morte como catástrofe é a primeira coisa que o inconsciente de Elena tem a dizer sobre a perda iminente do parceiro amado.

Sonhos que representam a morte iminente de um ente querido ou o rompimento iminente de um relacionamento como uma “situação catastrófica” são frequentes. Eu gostaria de citar como exemplo adicional o sonho de um homem de 45 anos cuja esposa estava com câncer. Ninguém esperava a morte já no estágio em que ela se encontrava.

Ele sonhou:

Estou em meu jardim. Minha esposa e eu estamos sentados à mesa do jardim, como sempre. Conversamos sobre qualquer coisa. Coisas sem importância. De repente, tudo escurece. Antes, havia luz. É uma escuridão assustadora, como no meio da noite. Não consigo me orientar, não consigo encontrar minha esposa. Chamo por ela. Ela não responde. Quero pegar uma vela. Não consigo encontrar o caminho, não sei mais onde fica a entrada da casa. Peço ajuda. Ninguém vem. Eu me desespero.

O homem associa a escuridão ao “fim do mundo”, ao pôr do sol no meio do dia. No dia seguinte, sua esposa morre de forma inesperada.

Parece-me importante explorar esse aspecto catastrófico dos sonhos quando lidamos com pessoas que sofreram uma perda semelhante a essa do homem. Precisamos tentar avaliar toda a dimensão dessa perda. Uma pessoa que perdeu um ente querido só consegue fazer isso se não precisar reprimi-la por talvez nunca ter superado sua perda. Se levarmos em conta essas dimensões, poderemos, em determinadas circunstâncias, ajudar as pessoas que estão prestes a perder alguém, mesmo antes da morte do ente querido. Kübler-Ross (1980, p. 99s.) menciona no livro já citado que, na última fase, quando o enfermo aceitou sua morte, ele pode simplesmente permanecer deitado em silêncio e não querer mais ser incomodado com problemas do mundo exterior. Nessa situação, os familiares precisam de mais ajuda do que aquele que está prestes a morrer. A ajuda pode consistir simplesmente em explicar aos que ficam porque o enfermo se comporta de forma que parece “rejeitá-los” e em transmitir-lhes sua solidariedade com o que eles estão sentindo e vivenciando. Sempre que volto a falar sobre a melhor forma de “ajudar” as pessoas em luto nas fases correspondentes, de forma alguma pretendo dizer que isso minimiza a experiência da morte; apenas considero que é possível fazer com que elas não se sintam completamente sozinhas nessas situações extremas, que se compreendam um pouco melhor e, assim, consigam lidar melhor com a morte. Não se trata de minimizar ou atenuar a experiência da morte com gestos consoladores, mas sim de mostrar às pessoas que é possível lidar com ela. É importante que os familiares não sobrecarreguem ainda mais a vida do enfermo em suas últimas horas com seus próprios medos e

preocupações. Se não se sentirem completamente sozinhos em seu desespero, será mais fácil acompanhar a morte do parente, o que influenciará também como eles verão sua própria morte. É importante que quem ajuda esteja ciente do grande abalo que os familiares do falecido terão que enfrentar.

A fase da negação

Elena descreveu a primeira fase após o recebimento da notícia da morte de Georg como um estado de entorpecimento. Elena não acreditou na morte do parceiro, sentiu-se morta, paralisada.

De modo geral, a primeira fase do luto costuma ser descrita de forma semelhante, sendo que, em casos de morte súbita, essa fase tende a ser mais longa. Bowlby (1980) afirma que a duração dessa fase pode variar entre algumas horas e mais ou menos uma semana.

Nessa fase, a sua rede de apoio deve estar disposta a ajudar nas tarefas e nos afazeres diários e a assumir grande parte das responsabilidades relacionadas à morte. Nessa fase, é importante garantir que a pessoa em luto sinta que não está sozinha, mas, por outro lado, é importante também que eles não tomem todas as decisões por ela. Ao lidar com uma pessoa em luto, é sempre importante lembrar que, por um lado, ela precisa de calor humano, mas, por outro lado, também precisa continuar a viver de forma independente, interagindo, por exemplo, com amigos, vizinhos etc. É necessário encontrar o equilíbrio ideal entre proximidade e distância, para que a pessoa em luto não ache que você esteja fazendo promessas para o futuro dela que não poderá cumprir. É importante também que o enlutado sinta que pode ser tão duro e entorpecido quanto quiser e que ninguém o culpará por não chorar agora. Esse entorpecimento não decorre de uma falta de sentimentos, mas de um choque emocional. A pessoa em luto fica “paralisada” sob o peso de um sentimento forte. O entorpecimento que acompanha a negação da perda

não pode, na minha opinião, ser visto apenas como uma forma de reprimir a notícia desagradável. É preciso entender que a enlutado está sendo esmagado por um sentimento muito forte, com o qual ele não consegue lidar.

Vejo as várias erupções emocionais que ocorrem ao longo do processo de luto como um desdobramento desse primeiro grande sentimento. É importante também que aqueles que compõem sua rede de apoio não reprimam seus sentimentos e chorem quando sentirem vontade.

A fase da erupção de emoções

À fase de entorpecimento segue-se a fase da erupção de sentimentos: no caso de Elena, esses sentimentos foram emoções de raiva, tristeza e alegria. Nesse contexto, Bowlby (1980) menciona também ataques de raiva; e Parkes (1978), surtos de medo e inquietação. Os sentimentos de medo foram raros no caso de Elena. Esses sentimentos de medo são comuns em muitas pessoas em luto, como no caso do homem de 45 anos que teve o “sonho do fim do mundo”. Ele descreve a fase após o entorpecimento da seguinte forma:

Eu precisava despertar do entorpecimento, afinal de contas, ainda havia as crianças. Eu também precisava cuidar do obituário. Mas eu tinha um medo terrível, medo de não conseguir escrever um obituário, medo de não conseguir sobreviver um único dia com as crianças, o medo me paralisava. Achava que não conseguiria continuar vivendo. Meu filho de 12 anos me pegou pela mão e disse: Nós ainda estamos aqui.

Esse medo voltou várias vezes depois. Às vezes, sem motivo algum, eu tinha a sensação de estar totalmente impotente diante de tudo e de todos. Sentia frio, tremia.

Antes mesmo da perda da pessoa, esse homem já era, por natureza, uma pessoa temerosa. Elena não é uma mulher temerosa, ela tende mais a sentir raiva. Parece que essas reações emocionais, que surgem após a fase da paralisia, são peculiares a cada pessoa em luto.

É claro que as explosões de raiva e fúria se alternam com fases de profunda depressão.

Parkes (1978) e Bowlby (1980) citam repetidamente viúvas que acusam os médicos ou até os parentes de terem omitido algo. Apenas um pequeno número de viúvas dirige a raiva contra o próprio marido. Em sua raiva, algumas procuram um culpado pela morte, seu sofrimento. Quando o encontram, parece que, mesmo que apenas por um certo tempo, sua dor é aliviada. Outras, que estão com raiva do marido, identificam o culpado justamente na pessoa que as abandonou. Isso me parece um tipo de raiva mais direto do que a raiva contra o médico, e então me pergunto se a raiva contra o médico, a equipe de enfermagem etc. não é simplesmente uma raiva transferida, porque a pessoa em luto não se permite ficar com raiva do falecido. O que parece justificável, afinal, ele a abandonou, e deixou para trás muitos problemas difíceis de resolver. Mas talvez isso seja apenas uma reação às mudanças nas condições de vida. Na maioria dos casos, o falecido não escolheu a morte. No caso de um suicídio, a raiva dos familiares se volta de forma muito mais direta contra o falecido. Mas mesmo aquele que não escolheu a morte prova aos que ficaram para trás o quão pouco foi necessário para virar a vida de ponta-cabeça, quão efêmeros e frágeis nós somos: quão impotentes somos diante dessa efemeridade. E essas reações de medo, raiva, impotência e fúria causadas por essa impotência são então transferidas para a primeira pessoa que o enlutado encontra. A busca pelo culpado, se fosse bem-sucedida, teria que mostrar e provar que não somos tão impotentes assim. Parece-me que é nossa reação à impotência que experimentamos diante da morte de outra pessoa e que tememos em nós mesmos e em nossa própria morte que causa esse comportamento de raiva, de fúria, de desânimo.

É tão difícil admitirmos nossa impotência diante da morte. Quando nos irritamos, quando tentamos identificar os culpados, muitas vezes com muita agitação, fingimos que não somos tão impotentes assim. E talvez esse “jogo” até nos ajude a mobilizar nossas forças para continuar vivendo. Talvez precisemos nos permitir essa mentira. Se a identificação

dos culpados provasse que a morte não precisava ter ocorrido de forma tão súbita, mas que alguém “só” cometeu um erro, então a morte perderia um pouco de sua crueldade, mas que, então, teria que ser atribuída ao ser humano.

É claro que podemos procurar o culpado não só nos outros, pois nós mesmos podemos nos sentir culpados pela morte. Nessa fase do luto, surgem também sentimentos de culpa. Grof e Halifax (1980, p. 157) defendem a tese de que a duração do luto – e eu acrescentaria: o tipo e até mesmo o “sucesso” do luto – depende essencialmente do estado da relação que existia entre os familiares e o falecido. Eles demonstram que os sentimentos de culpa eram significativamente menores quando a comunicação entre os que ficam e o falecido era boa, quando eles puderam se despedir adequadamente, quando ainda era possível discutir as questões que tinham entre si. Quando os sentimentos de culpa não eram muito fortes, o período de luto também não se estendia indefinidamente.

No entanto, quem não consegue resolver suas questões com o falecido antes de sua morte terá que lidar posteriormente com seus sentimentos de culpa, com suas agressões, que ainda dizem respeito ao falecido e que, estranhamente, só se deparam com um vazio. Na terapia, é importante levar muito a sério esses sentimentos de culpa como expressão de questões reais que não puderam ser resolvidas enquanto o parceiro ainda estava vivo. Certamente seria desejável cultivar com toda a clareza essa comunicação com o enfermo, a despedida dele.

Talvez nossos antepassados tenham sido mais capazes de lidar com a morte. Na literatura (Ariès, 1980, p. 24s.), vemos repetidamente como o pai idoso, antes de morrer, quer falar com todos os seus familiares, esclarecer algo com cada um, dirigir-lhes uma palavra de despedida, às vezes uma palavra de preocupação, às vezes uma palavra de reconhecimento e de sentimento amoroso, algo que essas gerações talvez

tenham cultivado mais do que nós. Ele revê seus amigos e inimigos, tenta amenizar as divergências – e então morre.

As explosões de raiva, fúria e culpa parecem ocorrer mais nos casos da morte de pessoas que falecem antes do tempo e de forma repentina. Nesse caso, a morte se torna ainda mais incompreensível e conversa sobre ela não pode mais ser realizada. Para a rede de apoio do enlutado, é importante saber que o surgimento dessas emoções é desejável. Quando falamos sobre o falecido, a probabilidade de essas emoções surgirem é maior do que quando “distraímos” a pessoa em luto. Distrair pode ser útil em alguns casos, mas, em geral, é uma forma de reprimir a situação. A pessoa em luto não consegue se distrair indefinidamente de sua perda. Portanto, é melhor enfrentar o problema e falar sobre o falecido. É igualmente inútil tentar convencer a pessoa em luto a não se sentir culpada. Precisamos simplesmente reconhecer esses sentimentos de culpa, sem reforçá-los nem os amenizar. Em uma fase posterior, pelo menos no âmbito de uma terapia, será necessário elaborar as questões relacionais que causaram e continuam causando esses sentimentos de culpa. Normalmente, muitos sentimentos de culpa desaparecem por si mesmos e não exigem uma abordagem terapêutica.

Elena disse que o sonho em que lhe foram devolvidas as cartas também lhe trouxe alegria, uma alegria por não ter ficado simplesmente sem nada, mas que, de certa forma, o relacionamento continua. É possível observar repetidamente que, além da raiva, da fúria e da tristeza, as pessoas em luto também têm um profundo sentimento de alegria por essa relação ter existido, por ser uma parte da vida que ninguém pode tirar delas, nem mesmo a morte.

Nesse contexto, lembro-me de uma mulher de 52 anos que perdeu o marido repentinamente e caiu em uma depressão grave. Ela me contou como foi quando o cônjuge faleceu. Narrou para mim todos os detalhes, quase sem voz; explicou como agora se sentia desnecessária, como estava

destruída. Mas, de repente, seus olhos brilharam e ela disse com muita vivacidade: “Nós tivemos uma vida maravilhosa juntos, ele era um homem tão interessante e bom! Ninguém pode tirar isso de mim!” E sorriu – um pouco pensativa. Lentamente, as sombras voltaram a encobrir seu rosto e ela me disse que havia perdido muito, por isso agora nada parecia ter valor.

A alegria pelo caminho percorrido juntos faz parte do trabalho de luto, assim como as questões e as divergências que existiram. É errado ver apenas os conflitos, da mesma forma como é errado ver apenas os aspectos harmoniosos de um relacionamento.

Nessa fase, a rede de apoio do enlutado deve, porém, se preparar para os momentos em que a raiva e a irritação da pessoa em luto também se voltem contra ela, especialmente se ela tiver uma opinião diferente sobre algum evento passado ou presente. Nessa fase, é essencial simplesmente compartilhar a experiência da pessoa em luto, ou seja, ouvir e estar realmente presente e, acima de tudo, não compartilhar suas próprias experiências de luto.

Para poder passar pelo luto de forma realmente proveitosa, ou seja, para quebrar velhos padrões de comportamento e permitir que novos padrões surjam, parece não haver outro caminho para novas possibilidades de relacionamento e de vida senão suportar e aguentar esse caos emocional. O caos emocional é uma imagem do caos em geral, no qual o velho desaparece e o novo pode se formar.

A fase de busca e separação

Bowlby reconhece na raiva e nos sentimentos de culpa algo que ajuda na busca: enquanto eu ainda consigo me irritar com alguém, essa pessoa ainda está presente de alguma forma. Entendo a irritação, a raiva, mais no sentido de que a relação ainda precisa ser esclarecida. Isso permite procurar e encontrar o falecido, mas, em minha opinião, não apenas como

algo a que se deve renunciar definitivamente, mas como uma possibilidade e capacidade de um relacionamento que faz parte de nós; como uma possibilidade também de ver o falecido como um aspecto de si mesmo. Não vejo essa busca apenas como uma repressão da morte, mas como uma tentativa de integrar o significado do falecido na nova estrutura de vida que está surgindo.

Mas como é essa busca? Para Elena, foi o sonho do manuscrito que primeiro lhe deu a sensação de um reencontro com Georg. Ao fazer o que ele realmente gostaria de ter feito, ela o procurou e o encontrou. Parkes (1978, p. 63s.) descreve a busca das viúvas londrinas que entrevistou. A busca parece ser muito real para muitas pessoas que passam por uma fase de luto. Parkes relata o caso de uma viúva que sempre procurava o falecido no supermercado; outra sempre olhava para a esquerda, porque era desse lado que o marido costumava andar. A mulher de 52 anos que mencionei acima sempre estava atenta aos barulhos dos carros. Quando ouvia “o barulho do carro do marido”, ela ficava muito nervosa, queria correr para a cozinha para preparar algo para ele; só então ela se lembrava que isso era um absurdo, que o barulho do motor não tinha nada a ver com o marido. O homem de 45 anos que sonhou com o fim do mundo procurava a esposa inconscientemente em todas as mulheres nas quais reconhecia semelhanças físicas. Assim, ele se pegava olhando uma mulher e examinando seus lábios.

Em geral, a atenção se volta para locais e atividades que o falecido amava etc. Isso pode até levar enlutado a adotar o estilo de vida do falecido, embora ele não combine com ela. Nesse caso, seria preciso dizer que a busca deve ser vista como uma forma de resgatar os velhos hábitos, como uma resistência à mudança. Por outro lado, acredito que a busca pode ter o sentido de confrontar-se repetidamente com a pessoa que morreu. A suposta descoberta mergulha a pessoa em luto em um caos emocional, justamente porque ela acha ter encontrado o outro e, com

isso, acaba sofrendo a perda mais uma vez. Esse comportamento de busca parece-me preparar cada vez mais a pessoa para aceitar a perda, para continuar a viver sem o falecido, mas, por outro lado, também para não desistir de tudo, mas sim para experimentar a intensidade da relação vivida como algo que faz parte da vida. A busca e a necessidade de se separar fazem com que a pessoa em luto se volte para si mesma e sugere que ela retome as responsabilidades e tarefas que ela havia delegado ao parceiro.

Nesse contexto, um bisavô de 80 anos me contou que, na época do Natal, ele costumava “procurar” sua esposa perto da loja de brinquedos. Ela deveria estar lá. De repente, ele teve a impressão de ouvi-la dizer: “Seu bobo, agora é você quem tem que escolher os presentes para os bisnetos”. Então ele tentou ter uma conversa interna com ela, pois queria deixar claro que ela havia comprado todos os presentes durante 55 anos e que agora ele não conseguia se imaginar fazendo isso. A esposa teria apenas rido e dito: “Se você ainda não aprendeu isso, então está na hora de aprender”. E então ele contou como tinha sido sua experiência de comprar presentes pela primeira vez desde a juventude, como tinha sido difícil perceber que é preciso se colocar no lugar da pessoa para quem se compra um presente, que tinha sido difícil colocar-se no lugar dos outros para saber o que eles queriam etc.

Parece que a busca se expressa frequentemente no diálogo interior. No diálogo interior, reencontramos o parceiro, podemos voltar a falar com ele. Para muitas pessoas em luto, especialmente para os mais idosos, parece ser muito difícil não ter mais ninguém com quem possam conversar. No início, o diálogo interior substitui o parceiro, oferecendo ao mesmo tempo a oportunidade de voltar a lidar com ele. Na maioria dos casos que observei, esse parceiro interior muda ao longo do tempo, de modo que a pessoa em luto passa a ter um interlocutor interior que quase não se parece mais com o parceiro perdido, mas com quem ela se relaciona agora. Assim, parece-me possível reencontrar o parceiro por meio do diálogo interior, mas o desenvolvimento desses diálogos acaba levando então a uma diferenciação do parceiro como ele era em vida.

No entanto, é preciso dizer que também é possível se apegar a esses diálogos, repeti-los continuamente, não permitir que eles se desenvolvam

– então, naturalmente, você não se despede do seu parceiro, mas fica conectado a ele de uma forma muito misteriosa, impedindo assim qualquer relacionamento novo.

A busca acontece involuntariamente. O trabalho de luto é bem-sucedido quando ao encontro se segue o desafio de ter que se separar, de ter que partir, e quando essa separação é aceita.

Esse buscar – encontrar – separar permite lidar com o parceiro, descobrir algo em si mesmo relacionado à pessoa falecida e, ainda assim, sentir que as antigas circunstâncias da vida não podem mais ser mantidas, que a compreensão do mundo e de si mesmo precisa ser reconstruída.

Esse encontrar e separar se expressou de forma particularmente clara em Elena em seu sonho da estação ferroviária na fronteira. Além disso, sua psique também estabeleceu um limite claro: agora ela precisa deixar o homem amado partir, e voltar a buscá-lo será em vão. O sonho de Elena, porém, também deixa claro o quanto a busca pode estar associada à disposição de desistir da própria vida. Isso também tem um duplo sentido: primeiro, no sentido de que a pessoa não busca suas próprias possibilidades de continuar vivendo, ou seja, não está voltada para o futuro, mas presa ao passado, querendo manter os velhos hábitos; depois, de forma muito mais concreta, no sentido de que a própria vida não parece mais valer a pena ou que a mudança se apresenta como muito difícil. É natural que, nessa fase de busca e separação, como em todas as fases do luto também, ocorram fases de desespero, depressão ou até mesmo de apatia, nas quais a pessoa em luto tem a sensação de que sua vida nunca mais será igual, que nunca mais valerá a pena viver, e surge o pensamento da morte como uma saída.

Essa fase de busca e separação pode durar semanas ou anos, segundo Bowlby, embora, na minha experiência, a intensidade da busca diminua cada vez mais quanto mais a pessoa em luto consegue expressar suas emoções caóticas e quanto mais consegue ver o encontro não apenas

como um encontro externo, mas também como um encontro interno de valores que estavam presentes no relacionamento, de possibilidades pessoais que surgiram por meio desse relacionamento, de possibilidades que também podem ser apropriadas porque o falecido não as “ocupa” mais.

Ao lidar com pessoas em luto nessa fase, é importante não as pressionar a desistir da busca “sem sentido”, ou seja, a aceitar a perda definitiva. É claro que, no caso de pessoas que ainda colocam um prato na mesa para o falecido dois anos após a morte, é possível sugerir que talvez a busca deva assumir outra forma. Às vezes, é difícil ouvir sempre as mesmas histórias sobre o falecido – mas isso também é uma forma de busca e descoberta. É claro que também é difícil ouvir as fantasias sobre onde poderia estar o falecido, que ele não estaria morto. Uma fantasia comum, por exemplo, é que algum serviço secreto tenha sequestrado a pessoa e colocado um cadáver em seu lugar, ou que uma amante distante tenha mandado roubar o homem. Essas fantasias são mais frequentes em casos de morte súbita. As fantasias sobre pessoas desaparecidas em uma guerra são particularmente vívidas. Já que, nesses casos, não é possível determinar com certeza se a pessoa desaparecida está morta, é difícil conter as fantasias sobre seu paradeiro. Mas, por meio dessas fantasias, o vínculo com o desaparecido é mantido. Para quem está de luto, é importante poder contar suas histórias, suas fantasias, repetidamente, porque isso desperta suas emoções.

A fase da nova relação consigo mesmo e com o mundo

Quando a fase de busca e separação alcança um estágio em que isso não ocupa mais todos os sentidos e toda a imaginação da pessoa em luto, ela pode iniciar a fase da nova relação consigo mesmo e com o mundo. O prerequisite é que o falecido tenha se tornado uma “figura interior”; seja porque a pessoa em luto passa a perceber o falecido como uma espécie de

companheiro interior que também pode se transformar, seja porque ela sente que muito do que costumava ser vivido no relacionamento agora se transformou em uma possibilidade interior. Para Elena, a transição para essa nova fase se expressa no sonho em que Georg ressuscita de seu caixão de madeira e, assim, ela também ressuscita. Georg volta a ser seu companheiro, mas de uma forma muito diferente, e muitas pessoas se juntam a eles: novos amigos. Com isso, a primeira parte do trabalho de luto é encerrada. Quanto melhor a pessoa em luto se adaptar aos novos papéis que a vida exige dela, quanto melhor ela perceber, também em relação a esses novos papéis, quais características ela pode desenvolver como um ser humano, mais rapidamente ela recuperará sua autoconfiança e sua autoestima. Nessa fase, ela pode dispensar as pessoas que, até então, cuidavam dela, pois as pessoas de sua rede de apoio podem, por sua vez, tornar-se um obstáculo se não aceitarem a nova independência e a mudança da pessoa em luto, talvez até desejem apenas estabilizá-la em sua situação de desamparo para poderem continuar em seu papel de rede de apoio maravilhosa. Parte de um processo de luto bem-sucedido é que a pessoa em luto mude e, conseqüentemente, também estabeleça novos relacionamentos.

No entanto, ver o falecido como uma figura interior, como um companheiro interior, também pode ter conseqüências muito peculiares e prejudiciais; ou seja, quando a personalidade da pessoa em luto simplesmente assume o papel do falecido, passa a fazer o que ele fazia, a pensar como ele pensava, a se envolver onde ele se envolvia, sem realmente ver suas próprias possibilidades e desejos. O falecido encobre então como uma segunda personalidade a pessoa em luto; assim não é possível criar uma nova relação com o mundo e consigo mesmo. A integração das possibilidades representadas pelo falecido e que podem ser reconhecidas como possibilidades próprias deve ser sempre vista em

relação à própria personalidade, é preciso verificar se elas realmente pertencem a você.

A nova relação consigo mesmo e com o mundo também é caracterizada pelo fato de que a perda agora é aceita, que muitos padrões de vida que se estabeleceram em relação à pessoa falecida foram “desaprendidos” e novos padrões de vida os substituíram, sem que o falecido tenha sido simplesmente esquecido.

Também nessa fase, esperamos recaídas nas fases de luto já superadas, associadas a dúvidas sobre si mesmo, especialmente quando a euforia associada ao alcance dessa fase da nova relação consigo mesmo e com o mundo diminui um pouco. Guido (sonho apocalíptico com a morte de sua esposa) passou por uma fase extremamente eufórica depois de enfrentar suas emoções caóticas, refletir muito sobre os padrões relacionais que existiam entre ele e sua esposa e tornar-se muito mais consciente de suas peculiaridades, mas também de suas possibilidades, especialmente na área relacional. Passou a cultivar relacionamentos que antes não podia cultivar, pois sua esposa tinha ciúmes de tudo que ele fazia fora do casamento, e agora se sentiu muito bem com isso. Ele havia iniciado um relacionamento afetivo com uma mulher, mas ela duvidava que conseguissem construir um relacionamento estável. Naquele momento, toda a sua euforia desmoronou; achou que havia sofrido outra grande perda, não aceitou as dúvidas da mulher como algo legítimo que poderia ser conversado e que apenas precisava de tempo, mas como uma recusa clara e, assim, voltou a cair em um luto caótico, passando mais uma vez por todas as fases de luto. Parece que as pessoas que perderam um ente querido reagem fortemente a qualquer tipo de perda de pessoas durante muito tempo, sofrendo, por assim dizer, uma recaída e tendo que passar pelo processo de luto mais uma vez. No entanto, na maioria dos casos, isso não acontece mais com a intensidade original.

Brown, Harris e Copeland (1977, p. 118) demonstraram que as pessoas que perderam a mãe antes dos 11 anos de idade são mais propensas a reagir com uma intensidade maior às experiências de perda na vida adulta do que outras pessoas. Parece-me que podemos transferir essa observação para outras faixas etárias. Quando alguém perde uma pessoa que significava muito para ele, ele reage com intensidade maior a experiências de perda e separação do que alguém que não perdeu ninguém. Afinal de contas, a experiência da morte é uma experiência emocional forte e um fardo – Parkes (1978, p. 50) afirma que esse é o estresse mais forte que uma pessoa pode sofrer.

Experiências com forte carga emocional tendem a ser lembradas em situações semelhantes, então a situação antiga distorce a nova; assim, a pessoa se comporta igual à experiência emocional estressante e revive essa emoção. Se a emoção for suportada e os padrões de comportamento que permaneceram os mesmos forem percebidos e detidos, essa “compulsão de repetição” se tornará cada vez menos eficaz. Isso se aplica ao processamento de qualquer complexo forte (Kast, 1980, p. 15s.), mas especialmente ao processamento de uma experiência de morte. Por isso, é importante que tanto a pessoa em luto quanto as pessoas ao seu redor saibam que “recaídas” devem ser esperadas, lembrando que as recaídas não são realmente recaídas, mas sim oportunidades de trabalhar novamente as experiências de uma grande perda.

Isso fica muito claro quando alguém perde outra pessoa alguns anos após uma primeira perda. No trabalho de luto, as duas perdas se misturam. A cada nova experiência de morte, parece que ele perde novamente todas as pessoas que já perdeu. No entanto, ajuda saber que já conseguiu passar pelo trabalho de luto uma vez. Ele se lembra de como foi e talvez não fique tão desesperado como da primeira vez. A fase em que a pessoa em luto acredita que não conseguirá sobreviver a essa perda é, na maioria das vezes, muito mais curta. O enlutado “sabe” que já sobreviveu

à perda uma vez. No entanto, é mais difícil lidar com uma nova perda para alguém que reprimiu o luto na primeira vez; essa pessoa geralmente entra em uma depressão grave. Ainda falaremos sobre isso.

O sonho do banho termal pode ser considerado o fim do trabalho de luto para Elena. “Conclusão” aqui não significa que Elena não possa ter voltado a ficar de luto mais tarde. “Conclusão significa” que Elena, pela primeira vez, teve a sensação de realmente ter voltado a sentir uma alegria por estar viva, apesar da morte, de poder iniciar novos relacionamentos, apesar da morte estar à espreita a qualquer momento.

A morte nos confronta de forma radical com a pergunta pelo sentido da vida. Para Elena, aparentemente não bastava integrar o relacionamento com Georg à sua personalidade para que ela pudesse voltar a viver com novas possibilidades e também com uma nova autoconfiança, na qual a consciência da morte ocupa seu devido espaço. Ela também precisou perceber que a vida – mesmo diante da morte – tem um sentido. O sonho representou essa experiência de sentido como algo que realmente “lhe pertencia” depois de ter sido curada no banho.

Constatei em outras pessoas em luto que a experiência de sentido pode ser recuperada quando realmente surge uma nova percepção de si mesmo e do mundo e quando elas percebem que a morte da pessoa não só lhes tirou muito, mas também lhes trouxe muito. Isso ocorre em uma fase muito tardia de um luto bem-sucedido e não deve encobrir a dor, o desespero, o cansaço, a angústia e a privação da proximidade física que a morte de um ente querido traz.

Para realmente poder passar pelo luto, para processar a perda, são necessárias tanto a disposição da pessoa em luto quanto a disposição do seu entorno para aceitar a morte e o luto. É necessário que todo o terrível desespero seja aceito como tal e considerado adequado à situação de vida. Além disso, as emoções caóticas, especialmente a raiva, devem ser suportadas. Isso se torna mais fácil quando todos entendem que esse caos

emocional serve para quebrar os antigos padrões relacionais e os velhos hábitos e, assim, permite construir novas possibilidades. Mas também é muito importante que as experiências com o falecido não sejam silenciadas, mas que possam ser discutidas, mesmo que sejam consideradas “estranhas”.

A lembrança das experiências com o falecido é importante para que o relacionamento com ele possa continuar a cumprir um papel fundamental para quem ficou para trás e para que o processo de integração na própria psique possa ser bem-sucedido. A série de sonhos de Elena mostra como os sonhos são essenciais para processar uma perda, como eles conduzem o trabalho de luto. A tese de Jung sobre a autorregulação da psique parece se confirmar também aqui (Jung, 1967, p. 91). O inconsciente dá os impulsos necessários para que a vida possa continuar. A sequência de sonhos de Elena não é única. Conheço algumas sequências de sonhos que também iniciaram as fases mais essenciais do luto. A maioria dos sonhos era muito clara e compreensível.

A fase de busca, descoberta e separação ocupa um lugar importante nos sonhos. Todos os autores que mencionam esses sonhos falam sobre a importância dessa fase. Embora muitas vezes ocorra um encontro com o morto vivo, na maioria das vezes esse encontro é saudável, pois o sonhador sabe que está lidando com um falecido e que precisa se separar dele novamente (Parkes, 1978, p. 77; Bowles, 1980, p. 97; Gorer, 1965).

Nesse contexto, quero citar como exemplo o sonho de um homem de 78 anos que havia perdido sua esposa um mês antes. Originalmente, ele pretendia morrer depois dela. Ele achava que, como haviam vivido tantas coisas juntos, deveriam também poder morrer juntos. Mas, pouco depois da morte dela, ele teve um primeiro sonho em que sua esposa lhe parecia tão viva, tão cheia de vida. Ela lhe disse: “Eu posso voltar sempre para você, mas não se apresse para estar comigo”. Esse sonho o consolou muito, embora ele também sentisse a distância de sua esposa, mas a

percebeu como uma distância com um diferente significado. Esse homem era uma daquelas pessoas que nunca deram muita importância aos sonhos. Mas em vista de sua perda, ele contou que eles se tornaram muito importantes para ele, que esperava todas as noites para encontrar sua esposa novamente e que ela lhe oferecesse uma “ajuda para viver”. Acredito que não existe maneira melhor de expressar isso: os sonhos podem ajudar a viver nessas situações. Eles não precisam ser apenas reconfortantes. Para muitos, pode ser muito doloroso quando a pessoa amada aparece e então se afasta novamente. Mas essa dor serve para continuar com a vida; não é importante apenas que o sonhador seja consolado, é ainda mais importante que ele lide com as novas circunstâncias da vida. Os sonhos nessas fases são geralmente muito vívidos e realistas, são compreendidos imediatamente, mesmo por pessoas que não saibam muito sobre a interpretação de símbolos.

Grupos de autoajuda para pessoas em luto, como os que existem na Inglaterra (Parkes, 1978, p. 187), também parecem ser muito adequados para manter o processo de luto em andamento de forma positiva. Pessoas que se encontram em uma situação de vida semelhante podem ajudar umas às outras, no mínimo, podem incentivar a expressão das emoções. No entanto, a transformação e a duração da transformação devem ser suportadas pela própria pessoa, pois o apoio dos outros tem seus limites.



Os problemas de processos de luto reprimidos e postergados

Cada uma das fases do luto traz o risco de ficarmos “presos” nela, de escolhermos o caminho de volta e não enfrentarmos o processo de luto em andamento. Na terapia, lidamos com pessoas que, em algum momento de sua vida, perderam uma pessoa muito próxima, sem terem vivido o luto de forma adequada. Em nossa sociedade, vemos a “superação” rápida do luto como um sinal de força. Essa repressão do luto pode levar à depressão, que as pessoas afetadas não conseguem entender. Ao investigar essas depressões, costumamos encontrar processos de luto não concluídos, luto reprimido etc. Os gatilhos para esse tipo de depressão são: a morte de outra pessoa, mesmo que não seja alguém muito próximo, quando alcançamos a idade que o falecido tinha ao morrer, o aniversário de sua morte, em suma: situações que intimamente relacionadas ao falecido.

Freud já via o luto e a melancolia como interligados, porque eles têm uma aparência semelhante e ocorrem após a perda de objetos amados. Descrevendo o luto como uma reação normal e a melancolia como patológica, ele vê a diferença entre luto e melancolia no fato de que quem está de luto sabe o que perdeu, enquanto a pessoa melancólica também sabe quem perdeu, mas não o que, ou seja, a perda do objeto é parcialmente afastada da consciência (Freud, 1975, p. 199). Além disso, segundo Freud, existe uma diferença no fato de que, no luto, a relação com o objeto é simples, enquanto na melancolia existe um conflito de

ambivalência, ou seja, amor e ódio coexistem em relação ao objeto perdido.

Jacobson lamenta que, ao associar luto e melancolia, Freud tenha considerado os estados depressivos como patológicos. Ele defende que os estados depressivos também podem surgir no âmbito do humor normal, ou seja, eles não precisam ser patológicos. Afinal de contas, também não consideramos toda animação como patológica. No entanto, na opinião de Jacobson, os estados depressivos também são resultado “de tensões agressivas e, portanto, expressão de uma situação de conflito, um conflito neurótico ou psicótico ou um conflito com a realidade” (Jacobson, 1977, p. 123). Tais estados de espírito contêm em si um potencial patológico; ou seja, a depressão pode se tornar patológica quando processos regressivos são acionados ou quando grandes problemas não resolvidos estão envolvidos no conflito. Essa opinião de Jacobson me parece muito plausível, pois coincide com minhas observações sobre pessoas depressivas.

O luto pode ser acompanhado de depressão quando existem sentimentos de hostilidade e agressividade em relação ao falecido e esses sentimentos não podem ser expressos.

Visto que a raiva faz parte de todo processo de luto, raiva por ter sido abandonado, por ser forçado a aceitar a perda e a se reajustar à vida e é necessário também processar o relacionamento que a pessoa em luto tinha com o falecido, é natural que surjam sentimentos agressivos. Por outro lado, temos também a máxima de que não podemos dizer nada de ruim sobre um morto, e assim os sentimentos agressivos precisam ser reprimidos. Assim, porém, o processo de luto fica “preso”, e então surge a possibilidade de reações depressivas. Essas reações são tanto mais patológicas quanto mais as experiências de perda e as agressões associadas a elas forem reprimidas, quanto mais conflitos não resolvidos existirem e quanto menos o eu for capaz de resolver esses conflitos.

Com base em exemplos da prática terapêutica, apresentarei agora os problemas dos processos de luto reprimidos e postergados.

Problemas na fase da negação

Quando essa fase é prolongada, temos diante de nós uma pessoa que reprime a perda e, com ela, também as emoções intensas. Essas pessoas continuam vivendo como se quase nada tivesse acontecido. Não é possível reprimir totalmente a perda de um ente querido. Uma forma comum de fazer isso é refugiar-se na “atividade excessiva”.

Uma executiva de 40 anos, que perdeu o marido em um acidente, diz: “Já que ele não está mais aqui, eu preciso cuidar de tudo”. Ela não se permite nenhuma fraqueza; diz aos filhos que o pai certamente ficaria muito decepcionado com eles se eles demonstrarem fraqueza e chorarem. Ele espera que eles sejam corajosos como soldados. A família inteira se acha muito heroica por dar continuidade ao trabalho do pai com tanta coragem. Ela é admirada por todas as pessoas ao seu redor, que nem tem palavras para expressar sua admiração por tanta bravura. Com o tempo, a situação deixa de ser tão heroica: as pessoas ao seu redor se acostumam com a coragem dessa família, e a memória do falecido desaparece aos poucos. Então a mulher começou a procurar médicos por causa de queixas sobre sintomas psicossomáticos muito diversos. Eles a encaminham para a psicoterapia. Ela conta sua vida e relata com orgulho como “superou” a perda do marido: “Tudo continuou como se ele ainda estivesse aqui, nada mudou!” Surpresa, pergunto: “Absolutamente nada?” Ela responde – depois de pensar um pouco – que foi difícil administrar tudo sem qualquer apoio, que também foi difícil nunca mais sentir o carinho do marido; mas que isso foi compensado pela boa sensação de conseguir manter tudo em ordem sem ele, de conseguir cuidar da empresa dele, de conseguir criar os filhos sem pai. Só agora ela está um pouco assustada porque seu corpo não funciona mais direito. Quando pergunto como ela se sente, ela diz que perdeu o hábito de sentir a si mesma, mas que cumpre seu dever todos os dias e isso faz com que ela se sinta bem.

Essa mulher conseguiu contornar a ruptura em sua compreensão de si mesma e do mundo simplesmente mergulhando no mundo de seu marido falecido, “unindo” a vida dele à sua. Ela não vivenciou conscientemente o luto pela perda. Quando pergunto se ela não sente falta do marido de vez em quando, ela diz que sim, mas que, sempre que sente falta dele, ela trabalha ainda mais para a empresa dele.

É difícil explicar à mulher que seus problemas psicossomáticos, especialmente os problemas cardíacos, podem estar relacionados à perda do marido. Ela diz que isso já vem acontecendo há muito tempo – o marido já tinha falecido havia quatro anos quando a mulher foi encaminhada para psicoterapia, o que deveria ter ocorrido muito antes. No entanto, ela está disposta a lidar com a morte do marido, se isso prometer algum benefício. Peço que ela traga fotografias da vida que compartilhou com o marido. Ela faz isso, começa a falar sobre ele, então ela começou a se lembrar de várias coisas e, com o tempo, consegue atravessar o luto. Somente após uma longa fase, na qual as lembranças de seu marido são formuladas, na qual ela logo admite que, naturalmente, também teve muitas dificuldades com ele, mas que, apesar disso, anseia por tê-lo de volta, porque se sente tão sozinha e solitária, ela começa a sonhar. O primeiro sonho do qual se lembra é:

Um cadáver em um caixão é enviado de um lugar para o outro, pelo mundo inteiro. Ninguém sabe a quem pertence. Ninguém quer se envolver com isso. Ela vê o caixão e se lembra de que é igual ao do marido falecido. Ela ordena que o caixão seja enterrado.

Agora a mulher reconhece que seu marido morreu e se prepara para garantir que ele seja enterrado, que o problema seja resolvido. O sonho também mostra muito claramente que esse morto, mesmo que ela não tenha pensado nele, estava presente e foi enviado pelo mundo inteiro.

A imagem onírica de um morto que, de repente, é encontrado, que ainda não foi enterrado, é um tipo de sonho frequente. Esses sonhos nem sempre têm a ver com o fato de não quisermos aceitar a morte de uma pessoa; eles podem ter a ver com o fato de que algo em nós mesmos está sem vida, talvez até morto, e que ignoramos o processo de enterro e luto. Embora o trabalho de luto certamente seja mais radical quando perdemos alguém que amávamos, porque nessa situação nossa experiência de nós mesmos e do mundo é profundamente abalada, ele também é necessário quando perdemos algo que era importante para nós.

Em 1937, Helene Deutsch (p. 12-22) foi a primeira a descrever quatro pacientes que perderam uma pessoa durante a infância e não passaram pelo luto. Mais tarde, eles passaram por diversas fases depressivas e também enfrentaram outras dificuldades na vida. Somente ao longo da terapia ficou claro que a razão de tudo isso eram as perdas que não haviam sido processadas. Em todos os casos, a vida emocional havia sido separada do evento traumático. De acordo com Deutsch, esse fato foi comprovado repetidamente por muitos psicoterapeutas. Não é necessário que a perda tenha ocorrido na infância, ela também pode ter ocorrido na idade adulta⁷. Pessoas que não demonstram sinais de luto consciente sempre são descritas como pessoas autoconfiantes, orgulhosas de sua independência e autocontrole, avessas a expressar emoções, que veem lágrimas como uma fraqueza inadequada e que, após uma perda, continuam vivendo como se nada tivesse acontecido. Essa descrição, que Bowlby faz com base em Deutsch, Volkan e outros, é confirmada por minhas observações. Essas pessoas rejeitam as lembranças dos falecidos e não querem que sejam mencionados – ou, caso venha a acontecer, que os outros só mencionem como elas conseguem lidar tão bem com a perda. Bowlby (1980, p. 153) descreve ainda que esse tipo de pessoa tende a ter queixas de sintomas psicossomáticos, especialmente dores de cabeça e insônia, e, em casos extremos, também consumo excessivo de álcool. Bowlby ressalta que, naturalmente, muitos motivos podem levar à repressão do trabalho de luto. Afinal de contas, parece estar comprovado que são justamente as pessoas particularmente “corajosas” que reprimem o luto e depois são atropeladas por ele, geralmente por meio de uma depressão ou de um sentimento de abalo que talvez ainda não mereça o nome de depressão.

Nesse contexto, também me parece importante considerar o papel que a perda de filhos que não chegaram a nascer desempenha nas mulheres (e nos homens!).

Um homem de 36 anos me procura porque sofre de insônia frequente e se sente deprimido. Ele afirma que não existe motivo para isso, pois tem um emprego bom que lhe dá prazer, seu casamento é bom, ele ama sua esposa e seus dois filhos, sua infância e juventude foram normais – e tudo parece realmente ser como ele conta. Pergunto se ele perdeu algum avô ou avó de quem gostava muito. Mas isso também não é o caso, seus avós, muito idosos, ainda estão vivos. Seus pais também estão vivos. Ele nunca perdeu ninguém. Ao dizer isso, ele hesita um pouco e acrescenta que sua esposa sofreu um aborto espontâneo uns dois anos atrás, perdendo assim um filho no terceiro mês da gravidez. Ele tinha esperado o nascimento da criança com muita alegria, mas eles têm dois filhos saudáveis e, afinal, um embrião ainda não é um ser humano... Quando ele consegue perceber o quanto essa criança havia sido importante para ele, como ele já havia cultivado em si mesmo uma emoção de grande felicidade na conexão com essa criança, ele percebe que o aborto espontâneo realmente representa uma perda emocional que pode e deve ser lamentada.

Em minha opinião, uma dificuldade grande é o fato de termos ideias sobre quando podemos ou não sentir luto ou sobre quanto tempo é apropriado para o luto. No início, esse homem afirma: “Não podemos chorar a perda de um embrião como se fosse um ser humano adulto com quem convivemos por muito tempo”. Isso parece fazer sentido; mas, se considerarmos o quanto esse embrião foi importante para o homem, as fantasias que ele já havia criado em relação a ele, o quanto ele já havia entrelaçado sua vida com esse embrião, sua afirmação só é válida até certo ponto. Não há diretrizes para o tempo que devemos lamentar a perda de alguém: quanto mais estivermos emocionalmente ligados a alguém ou a algo, mais teremos que lamentar a perda.

Outro exemplo de um embrião não lamentado:

Uma mulher de 38 anos procura a terapia porque sempre se sente cansada e nenhum médico consegue descobrir o motivo. Ela é casada e não tem filhos. Afirma que ela e o marido não querem ter filhos e que, além disso, não suporta crianças por serem muito agitadas e exigentes. No decorrer de nossas conversas, descobrimos que, uma vez, ela fez um aborto. Fala sobre isso no aniversário do aborto e, por acaso, tem uma sessão comigo nesse dia. Esse fato potencialmente importante é contado de forma muito casual. Chama minha atenção o fato de querer falar sobre isso e de se lembrar da data. Diz para mim que está feliz por ter “tirado” a criança. Eu respondo – também de forma muito casual – que, às vezes, podemos ter sentimentos contraditórios em relação à mesma situação. Imediatamente rejeita a ideia, afirmando que está feliz e que não sente culpa alguma. Na

sessão seguinte, revela-me que se irritou muito comigo na sessão anterior, pois eu teria tentado convencê-la de que deveria se sentir culpada pelo aborto. Decide então que não quer falar sobre o assunto, mas, em vez disso, escolhe falar de um problema muito atual que considera urgente. Uns dois meses depois, de repente, ela começa a chorar durante uma sessão de terapia e afirma que está muito feliz com a criança que está crescendo em seu ventre, que, de repente, se sente como um campo fértil e tem uma sensação corporal completamente diferente da anterior, uma sensação completamente diferente de si mesma como pessoa e mulher. Mas mesmo com esse novo cenário ela não consegue questionar sua decisão de interromper a gravidez passada. Além disso, ela realmente acredita que teria sido uma “mãe terrível”.

O caso dessa mulher também mostra que a paciente não percebe o que o aborto significou para ela, ou seja, que teve que abrir mão de algo que ela mesma considerava muito essencial para sua vida, como revela a imagem do “campo fértil”. Ao realizar esse aborto, ela decidiu não permitir que esse campo se tornasse fértil.

A questão não é se ela fez a coisa certa ou errada, mas que ela teve que reconhecer e lamentar o fato de que foi uma perda para o seu eu. Com isso também teve de lidar com seus sentimentos agressivos em relação a essa situação de vida. A mulher estava com raiva da “criança” que a havia colocado na posição de ter que matá-la. Uma vez que ela conseguiu acessar esses sentimentos agressivos, também pôde admitir seus sentimentos de culpa e aceitá-los como apropriados à situação.

Outra forma de negação pode ser expressa por alguém que cuida de outras pessoas que perderam alguém, dando tratamento assim ao seu próprio luto que é postergado. Um pastor me disse que seu ponto forte era oferecer aconselhamento espiritual a pessoas que haviam perdido seu parceiro. Esse pastor havia perdido sua própria esposa alguns anos antes. Ele disse: “Quando posso ajudar outras pessoas que perderam alguém, estou bem. Quando essas pessoas não precisam mais de mim, eu mesmo fico muito triste e me lembro de minha esposa. Não posso ficar triste, pois sei que ela está me esperando na vida após a morte!”

Esse pastor, que apoia muitas pessoas em seu trabalho de luto, não admite isso para si mesmo, pois ele não pode ficar triste visto que sua

esposa está com Deus.

Esse me parece ser outro problema: há pessoas que acreditam que não podem sofrer por causa de sua visão de mundo. Ignoram o fato de que, como pessoas que ficaram para trás, elas sofreram uma grande perda que afeta toda a sua vida. O que esse pastor observa sobre si mesmo, ou seja, que ele se sente confortável enquanto pode apoiar os outros em seu trabalho de luto, faz sentido: enquanto ele acompanha os outros em seu trabalho de luto, pode sofrer com eles, identificar-se com eles; quando essas pessoas não precisarem mais dele, ele precisa sofrer sozinho, e não se permite isso. O perigo das pessoas que sofrem por meio da identificação com os outros – e essa é uma possibilidade real para as pessoas que exercem profissões associadas ao cuidado – é que elas se desestruturam quando não há mais ninguém do qual possam cuidar. É claro que também é possível que, nesse luto por meio da identificação, elas sejam “maternais” demais com a outra pessoa, impedindo-a de reorganizar sua vida de forma independente. Esse tipo de luto pode ser entendido como a projeção sobre outra pessoa. É claro que nós sempre temos essa opção comportamental, não apenas quando temos de fazer o trabalho de luto. Essa opção comportamental é particularmente adequada para o trabalho de luto porque você consegue aceitar o cuidador que também perdeu alguém com maior facilidade porque ele sabe como você se sente.

Outra forma de ficar preso na fase da negação da perda se mostra quando as pessoas falam sobre o grande “vazio” que sentem desde a perda; esse vazio não pode ser preenchido por nada, elas levam a vida de um robô. Em seu artigo “Trauerarbeit mit dem Katathymen Bilderleben” [Trabalho de luto com a vivência de imagens catatímicas], Szonn (1980, p. 263-271)⁸ descreve o caso de uma mãe que, sem querer, atropelou a filha com um trator e que, posteriormente, sofreu de depressão, especialmente quando chegava o outono, pois o aniversário da morte da filha acontecia no outono. Essa mulher disse que não conseguia ficar de luto, que se

sentia vazia. Ela procurou aconselhamento psicoterápico porque o relacionamento com seu segundo filho também havia se tornado difícil. Szonn descreve como ele começou sugerindo à mulher o motivo do “riacho” para sua imaginação e, em uma segunda sessão, o motivo do “caminho para a sepultura”. A mulher começou a chorar, e esse choro parece ter se tornado o ponto de partida para o processo de luto. Infelizmente, o artigo é tão breve que é difícil entender o que realmente aconteceu. Szonn descreve que, em algumas sessões com imagens catatímicas, a depressão foi significativamente aliviada e, em minha opinião, isso aconteceu porque o processo de luto foi iniciado.

Parece-me que as imagens catatímicas podem ser uma ferramenta muito boa para ajudar no trabalho de um luto não processado, especialmente quando as pessoas se sentem “vazias” por dentro.

Problemas na fase da erupção de emoções

Todos os problemas acima mencionados também podem ser vistos como uma tentativa de evitar a fase da erupção de emoções. No entanto, acredito que as pessoas que ficam presas na segunda fase parecem significativamente diferentes e estão em um ponto completamente diferente do processo do que aquelas que ficam presas na primeira fase. As que ficam presas na primeira fase são pessoas que querem evitar o luto por completo; as que ficam presas nas fases posteriores são pessoas que não conseguem mais encontrar uma saída do luto, que sofrem cronicamente. Elas também parecem deprimidas, não porque reprimiram a dor, mas porque são dominadas e consumidas por ela, tendo sempre a necessidade de pensar nela e não sabem o que fazer para sair dessa situação. Uma análise mais minuciosa mostra que eles também estão bloqueando o processo de luto de alguma forma, eles não entram nesse processo de mudança, embora pareça que estejam totalmente envolvidos nele.

A raiva não expressa

Hans tem 19 anos, ele perdeu o pai há dois anos; é o mais velho de três irmãos e, de repente, tornou-se chefe da família. Sua mãe adquiriu o hábito de fazer a ele as mesmas perguntas que costumava fazer ao pai. Além disso, o rapaz é um estudante que está prestes a prestar o vestibular, mas que tem muita dificuldade de se concentrar, o que ele acha que se deve à sua insônia. Sabe-se que era um aluno muito bom até a morte do pai, mas desde então seu desempenho caiu. No período inicial após a morte do seu, os professores foram tolerantes, mas agora não são mais e acham que ele está muito deprimido e que já deveria ter superado a sua perda. Um padre, a quem ele havia pedido conselhos, encaminhou-o para a terapia.

Quando lhe pergunto como vivenciou a morte do pai, ele me diz que o pai tinha passado por uma longa doença e que isso havia pesado sobre toda a família como uma sombra. Na verdade, todos ficaram aliviados com a morte do pai. O jovem diz que tinha um bom relacionamento com o pai, especialmente nos últimos dias, ao lado do leito, onde tinham tido boas conversas. Esse mesmo pai pediu que ele assumisse sua posição na família; o que faz com que o jovem fique contente em atender seu pedido, gosta disso, mas se sente sobrecarregado, pois quase não consegue mais fazer nada com seus amigos.

Todos esses acontecimentos narrados tinham um quê de sensatez. Hans falava com uma voz quase monótona, parecia muito sério, muito mais velho do que era. Aqui temos um exemplo de como a vida de uma pessoa pode mudar com a morte de um ente querido. De repente, o aluno se torna “chefe da família” e se sente sobrecarregado – com toda razão.

Esse era um aspecto de seu problema. Outro era que ele nunca havia expressado sua raiva pela morte do pai. Hans contou que, desde a morte do pai, tinha tido sonhos estranhos. Nesses sonhos, ele ficava furioso com a morte do pai e o culpava por ter morrido.

Perguntei-lhe como tinha sido o luto na família. Como costuma acontecer em casos de uma doença prolongada, grande parte do luto já tinha sido antecipado. Parkes chama esse tipo de luto de “trabalho de antecipação” (Parkes, 1978, p. 91). Tentamos antecipar grandes mudanças fantasiando sobre como elas serão. Mas esse trabalho de antecipação não substitui o luto, pois a fantasia sobre a ausência definitiva de uma pessoa é muito diferente da ausência real, dessa ausência radical e implacável que não podemos antecipar em nossa imaginação. Afinal, na família de Hans,

algumas coisas foram organizadas ainda durante a vida do pai, não só a morte em si. O próprio pai parecia ter passado por um grande processo de despedida da vida e da família, durante o qual chorou muito. Mas durante esse trabalho de antecipação, a raiva nunca foi expressa. Perguntei a Hans se ele nunca tinha ficado com raiva do destino. Disse-me que já tinha ficado com raiva, pois também tinha perdido a namorada e nunca mais poderia estar com ela, mas que não adiantava ficar com raiva de “um golpe do destino”. Tentei explicar-lhe que era natural ficar com raiva por estar tão sobrecarregado, apesar de todo o amor que sentia pelo pai e de toda a compaixão por ele, por ele não ter conseguido concluir a vida como desejava. Também falei com ele sobre o fato de que era possível ficar com raiva por uma pessoa ter que sofrer tanto quanto seu pai havia sofrido, que isso poderia até mesmo deixá-lo muito confuso na vida.

Pedi que Hans tentasse se lembrar do maior número possível de “sonhos de raiva”. Seguiu então minhas instruções, anotou-os e até trouxe seu irmão para a terapia, para que pudessem apresentar juntos esses sonhos de raiva. Ele percebeu corretamente que a raiva tinha sido omitida no trabalho de luto e que o pai havia sido muito idealizado pela mãe. As crianças tinham acatado essas idealizações, embora, naturalmente, também tivessem tido outras experiências com o pai. Assim, ficou cada vez mais claro para Hans que o pai também havia sido muito egoísta, mesmo antes do início da doença, e que as crianças haviam sofrido muito com esse egoísmo, o que o deixou com muita raiva posteriormente. Após nove dessas “sessões de raiva”, Hans relatou que agora conseguia dormir muito melhor, que não tinha mais tanto medo e, acima de tudo, não tinha mais tantos ataques de raiva como antes. Somente agora ele me contou que ficava “furioso” por qualquer coisa e que sua mãe estava muito triste por ele ter mudado tanto. Isso não surpreende, pois sua raiva estava presente, mas não só a raiva, como também o medo. Como a raiva precisava ser reprimida, ela se manifestava

sempre que Hans se sentia sobrecarregado. É claro que ele se sentia sobrecarregado com frequência, não apenas devido às exigências externas reais, mas também pelo fato de não poder expressar sua raiva e sua insatisfação e por não poder lidar com os lados menos agradáveis de seu pai.

Mas por trás da raiva se escondia também o medo da morte. Por que razão ele poderia ter medo de dormir senão por associar o cair no sono com a possibilidade de nunca mais acordar? Hans havia sido profundamente afetado em sua sensação de segurança pela doença e morte de seu pai. Com isso se tornou dolorosamente consciente de que os seres humanos são mortais. Ao mesmo tempo, seus pais parecem ter lidado com a doença do pai de tal forma que simplesmente a aceitaram como um “golpe do destino” – sem qualquer protesto. No entanto, um jovem de 18 anos não tem essa opção; pois precisa permitir-se que se revolte contra a morte para ousar a vida.

Os “eternos” sentimentos de culpa

É normal que, durante o processo de luto, surjam sentimentos de culpa, pois quem pode afirmar ter vivido um relacionamento isento de erros? Diante da morte, os sentimentos de culpa assumem um caráter radical e brutal; nenhuma conversa consegue dissipá-los e, acima de tudo, não há como reparar o que foi feito.

Todas as teorias de reparação falham porque o falecido não está mais presente. Certamente, pode-se tentar tomar consciência da culpa e procurar evitá-la em outros relacionamentos, na medida do possível. Mas a culpa não pode ser evitada e, quando alguém morre, para quem tem sentimentos de culpa, torna-se consciente o que isso significa existencialmente: que se é um ser humano que precisa se sentir culpado e, ainda assim, sempre acredita que pode evitar a culpa.

Em minha prática terapêutica, lido muito com sentimentos de culpa em relação a pessoas falecidas, seja porque as pessoas que procuram

aconselhamento terapêutico não sabem mais o que fazer com tantos sentimentos de culpa, seja porque os sentimentos de culpa são reprimidos, mas permanecem latentes e afetam repetidamente a vida psíquica.

Em minha opinião, os sentimentos de culpa estão fortemente ligados ao que ficou por esclarecer na relação entre duas pessoas, naturalmente também ao ideal que se imaginou na relação com o falecido e à forma real de relação. Nas pessoas que se esforçaram para esclarecer o relacionamento, que – e isso me parece importante – admitiram mutuamente o quanto erraram ou ainda erram no relacionamento apesar de todos os esforços, que também admitiram que seus esforços têm limites, sempre constatei que seus sentimentos de culpa eram limitados e que se referiam a coisas que não afetavam o âmago da pessoa.

Um homem cuja esposa sofreu de câncer por muitos anos e que aproveitou a doença para conversar muito com ela sobre seus trinta anos de relacionamento, para reviver alegrias, discutir as decepções, mesmo que isso fosse difícil para ambos, disse algumas semanas após a morte da esposa que era muito grato pelas muitas conversas que ainda puderam ter. O único sentimento de culpa que ele tinha era por não ter atendido ao desejo dela de passar a noite com ela no hospital, porque temia as reclamações da equipe de enfermagem. Agora pensa muito no que deixou de fazer, gostaria de mudar o passado, mas não é possível voltar no tempo. No fim das contas, ele acredita ter sido insensível.

Mas esse sentimento de culpa é de uma qualidade totalmente diferente dos sentimentos de culpa de um homem de 55 anos que me procurou por causa de uma depressão grave.

Na primeira sessão, ele me conta que perdeu a esposa cinco anos atrás e que, desde então, sofre constantemente com sentimentos de culpa. Então, ele me olha atentamente e diz: “O dr. X, o psiquiatra que me encaminhou, disse que esses sentimentos de culpa não têm fundamento, mas isso não é verdade”. Começa a demonstrar sua posição ao falar sobre como foi insensível com sua esposa, que a tratou como uma empregada doméstica, que nunca tinha sido carinhoso com ela, que sempre a acusou de não cumprir seus deveres

conjugais, de não servir para nada, embora ela servisse para muitas coisas. Por isso, ele tem certeza de que seu comportamento a levou à morte. Essa conclusão ficou terrivelmente clara para ele uma semana após o funeral, quando percebeu de repente o que havia perdido e que não podia mais mudar nada. Em sua tentativa de reflexão perguntou aos filhos adultos se isso era verdade, se ele realmente tinha sido tão terrível com a mãe, o que foi confirmado. Desde então, ele se sente perdido, não tem mais um minuto de paz, se sente miserável – e culpado, simplesmente culpado. Chegou a procurar um padre, que tentou consolá-lo, mas o consolo não surtiu efeito. E então pensou em se matar, pois carregar tal culpa era terrível. Mas optou por não morrer, pois assim seus filhos teriam não apenas um pai violento, mas também um pai suicida; além do mais, ele disse que não teve a coragem de concretizar seus planos. O homem já até havia preparado uma pistola, mas era covarde. Se ao menos tivesse assassinado alguém, ele poderia ir para a prisão, mas como só assassinou a esposa psicologicamente, ele não tem como expiar a culpa.

Ele conta que sempre tem o mesmo sonho no qual está em frente à sua casa e procura a esposa, a chama, mas ela não vem.

Eu disse a esse homem que eu não poderia livrá-lo de seus sentimentos de culpa, mas que poderia tentar esclarecer a relação com sua falecida esposa. Talvez esse esclarecimento diminuísse seu mal-estar. Xavier aceitou minha explicação de que não poderia livrá-lo do que sentia. Ele estava disposto a aceitar minha ideia de trabalhar seus sonhos e tentar esclarecer a relação com sua esposa. No entanto, disse que não se lembrava bem da relação. O que rapidamente vimos não ser verdade. Xavier já era atormentado por muita culpa enquanto a sua mulher ainda vivia. Ele demonstrou que tinha uma sensibilidade apurada para os próprios processos psíquicos, mas sempre conseguia um jeito de atribuir a culpa à esposa, projetando tudo sobre ela. No momento em que sua esposa faleceu, toda a culpa que havia sido depositada nela recaiu novamente sobre ele. Além disso, Xavier também assumiu responsabilidade pela culpa que poderia se dizer pertencer legitimamente à própria esposa. É inconcebível que, em um relacionamento, apenas um dos parceiros seja culpado por tudo.

Incentivei Xavier a contar toda a história de seu casamento. Naquele momento, ele não sonhava com ela, exceto que procurava a esposa e não a

encontrava. Enquanto me contava toda a história de seu casamento, tentamos entender os problemas que, naturalmente, sempre existiram. Percebeu ao longo do processo que muitas de suas atitudes frias eram reações ao comportamento desafiador de sua esposa, que sempre o questionava. Os dois não conversavam. Por isso, sugeri a Xaver que, com todas essas lembranças, ele imaginasse e conversasse com sua esposa como se ela ainda estivesse viva. Ele achou isso infantil, mas fez o que sugeri e, na maioria das vezes, assumiu o papel de sua esposa. Dessa forma, o relacionamento foi sendo processado e sua esposa ganhou cada vez mais vida em sua memória. Ao longo das conversas percebeu que ela não era o anjo que ele agora – após a morte – acreditava que ela tivesse sido, mas também não era a bruxa que ele acreditava que tivesse sido quando estava viva. Ele mesmo mudou, não se via mais apenas como um fracassado, pois percebeu que havia perdido muitas coisas e que tinha uma grande dívida com essa mulher e consigo mesmo; mas também percebeu que não era o único responsável por isso. Quando chegamos à parte das lembranças referentes à doença da esposa – após trinta e duas horas de análise – ele começou a ficar preocupado e, quando me contou da morte, começou a chorar, como se a esposa tivesse morrido naquele momento. Isso iniciou uma fase de reflexão intensa sobre a mulher “no além”. Ele começou a idealizar o relacionamento que eles tinham agora, começou até a enviar cartas de amor para ela no além – e eu fiquei cada vez mais perplexa, sem saber o que fazer com essa fase simbiótica. Aparentemente, ele sentia a necessidade de idealizar ainda mais o relacionamento deles, de experimentar sentimentos amorosos. Sua esposa costumava repreendê-lo quando ele queria ser “romântico”, dizendo que ele não deveria se comportar de maneira tão feminina. Agora, o homem queria viver seu lado sensível e ser romântico na relação imaginária com sua esposa. Essa relação idealizada e imaginária durou cerca de quatro meses. Então me disse que sua esposa estava mudando em sua fantasia,

adquirindo cada vez mais traços dele mesmo, o que o surpreendeu muito. Eu interpretei isso como um progresso significativo no processo de luto e disse a ele que essa expressão emocional havia se tornado uma possibilidade para o seu eu, que o trabalho de luto estava concluído e que ele poderia continuar a vida com essa nova possibilidade.

Depois, ele iniciou um relacionamento com uma vizinha, o que trouxe muita alegria para os dois. Ele me visita uma vez por ano e me conta como está lidando com seus sentimentos de culpa. Nessas visitas conta que ainda está muito impressionado com o fato de ter se sentido tão culpado, embora agora consiga enxergar a extensão de sua culpa de forma mais realista e seja capaz de aceitar essa culpa como parte de si. No entanto, a elaboração do relacionamento com sua esposa falecida relativizou muitos desses sentimentos de culpa. Pareceu-me importante, na terapia desse homem, nunca tentar consolá-lo ou relativizar os sentimentos de culpa, mas deixá-lo procurar por si mesmo qual realmente era a responsabilidade dele. Durante o tratamento, desejei que ele fosse um cristão devoto, pudesse se confessar e acreditar no perdão – mas ele simplesmente não conseguia.

As pessoas que procuram um psicoterapeuta por causa de sentimentos de culpa em relação ao falecido muitas vezes não conseguem acreditar no perdão.

Quando o caos emocional do luto não pode ser vivido plenamente, quando certos aspectos, por exemplo, a raiva, mas também os sentimentos de culpa, são reprimidos, parece-me que as pessoas em luto ficam presos nessa fase do luto, em que tempestades emocionais os assolam repetidamente. Muitas vezes, eles recorrem a medicamentos porque o caos emocional se torna insuportável (Parkes, 1978, p. 190-193).

No entanto, mesmo sem serem reprimidos, os sentimentos de culpa podem manter as pessoas em luto presas nessa fase. Os sentimentos de culpa parecem ter o efeito de abalar a experiência pessoal a ponto de

simplesmente não conseguirem enxergar um caminho adiante. Quando os sentimentos de culpa são muito fortes, as pessoas em luto precisam de ajuda externa. Concordo com Parkes que, em tais casos, os medicamentos podem diminuir as dificuldades para dormir, mas não resolvem o problema. Se o luto é realmente o processo em que os hábitos que existiam em um relacionamento com um ente querido precisam ser dissolvidos, então os sentimentos de culpa que aparentemente faziam parte desse relacionamento precisam ser processados e dissolvidos, mesmo que isso seja muito doloroso no início e possa afetar uma pessoa até o âmago de sua existência.

Duvido que esses sentimentos de culpa possam ser interpretados como desejos dissimulados da morte do parceiro enquanto ele ainda estava vivo. No caso de Xaver, sua culpa poderia ser vista dessa forma. No entanto, é importante observar que desejos de morte não significam necessariamente que uma pessoa queira realmente que o parceiro morra. Desejos de morte também podem significar que o relacionamento precisa mudar. Isso é particularmente evidente em casais muito simbióticos. Mas acredito que os sentimentos de culpa sempre fazem parte das relações, porque nunca conseguimos viver nosso ideal de um relacionamento, portanto, sempre nos sentimos culpados por isso.

De acordo com a minha experiência, os sentimentos de culpa no processo de luto geralmente têm a ver com o fato de que aspectos da relação com o falecido não foram esclarecidos e com o fato de que muitas coisas da própria vida, que deveriam ter sido vividas, não foram vividas nessa relação. Esses sentimentos de culpa são frequentemente vistos exclusivamente em relação ao falecido. Mas não se trata apenas das possibilidades de vida que não foram vividas pelo falecido, mas também da vida não vivida por aqueles que o falecido deixou.

Isso chamou minha atenção especialmente em uma analisanda cujo analista havia se suicidado (Lord, Ritvo & Solnit, 1978). Essa analisanda

desenvolveu sentimentos de culpa muito fortes, sentindo-se culpada por esse suicídio. Acredito que uma fantasia de grandeza também tenha desempenhado um papel nisso, também um pouco de heroísmo, mesmo que na forma de um “heroísmo negativo”. Como ela tinha vivido muito a partir da transferência com esse homem, a morte dele a ameaçou extremamente e ela precisou criar fantasias de grandeza para poder continuar. Os sentimentos de culpa, porém, não se deviam ao fato de ela ter sido uma analisanda particularmente rebelde, o que certamente não era o caso, ou de ter sido um “caso perdido”, que exigisse demais do analista e o tivesse levado a questionar sua profissão – de forma alguma. Ela acreditava que ela o havia levado à morte por não ter realizado o desejo dela de fazer outra formação. Com isso desenvolveu toda uma estrutura de sentimentos de culpa em torno desse tema e me contou exatamente por que isso havia levado seu analista à morte: devia ter acreditado que não existia mais saída para ela. Essa moça construiu outro complexo de culpa em torno de um possível relacionamento com uma mulher, que ela não ousou realizar, embora o analista a tivesse encorajado a fazê-lo, como ela acreditava, ou pelo menos não a tivesse impedido. Além disso, na opinião da analisanda, o fato de ela ter se recusado a tomar sol com a frequência como ele havia recomendado também teria contribuído para o suicídio dele. É claro que esses sentimentos de culpa também podem ser compreendidos a partir de uma identificação com o analista. Aparentemente, a analisanda se considerava parte dele e tentava descobrir até que ponto poderia ter sido responsável pelo suicídio dele. Mas, se analisarmos esses sentimentos de culpa mais de perto, eles dizem respeito a decisões que ela não tomou ou que não tomou de forma tão radical quanto gostaria. São coisas que realmente afetam a vida dela e que nem são tão irremediavelmente perdidas quanto um falecido. São também coisas que, na realidade, dificilmente poderiam ser gatilhos para um suicídio.

O que se torna claramente visível nessa analisanda me parece evidente também nos sentimentos de culpa de outras pessoas em luto: por um lado, os sentimentos de culpa podem se referir a coisas que não deram certo no relacionamento; mas também podem se referir a decisões e erros relacionados à vida do próprio enlutado.

Problemas na fase da busca e separação

A analisanda Silva, cujo analista havia se matado, passou por uma fase de busca muito intensa. Ela acreditava, por exemplo, que a esposa dele certamente o escondia porque era ciumenta. Chegou a visitar a viúva uma vez para ver se ainda poderia descobrir algo. Depois foi ao túmulo para ver se conseguia senti-lo lá. Até mesmo o procurou em sua cafeteria favorita, na cidade em que ele costumava passar as férias. Eram investigações que nunca teria se permitido fazer enquanto ele ainda estava vivo. Agora que havia morrido, a moça ficou muito perturbada e vagou por aí procurando por ele. Ela só o encontrou em seus sonhos. Lá estava ele, educado, reservado, um pouco tímido, ouvindo-a. Em um sonho, ela perguntou como poderia recuperá-lo. Ele acenou com a mão e desapareceu. Silva interpretou esse sonho como um convite de seu analista para que ela também tirasse a vida dela. Desenvolveu toda uma teoria de que essa seria a única maneira de voltar a estar com ele.

Enquanto desenvolvia essa teoria e o procurava, sem abordar os aspectos da separação que também estavam presentes nos sonhos e para os quais tentei chamar sua atenção, ela desenvolveu uma transferência para mim. Depois de desenvolver toda a sua teoria, ela disse em uma sessão de análise: “Todas essas teorias não adiantam mais nada agora; se eu o seguir, perderei você. E eu não aguento mais isso”.

O risco de suicídio me parece mais forte na fase de busca. Mesmo que muitas poucas pessoas realmente cometam suicídio após uma morte, acredito que o risco de um suicídio posterior, de não oferecer resistência à morte, é muito grande nessa fase. Existe uma pesquisa de Parkes na qual

ele demonstra a probabilidade da morte de um viúvo é 40% mais alta nos primeiros seis meses após a morte de sua esposa do que seria estatisticamente viável (Parkes, Benjamin & Fitzgerald, 1969, p. 740-743). Isso significa que, nessa situação, a vida é vista como menos atraente do que a morte, o que, em determinadas circunstâncias, também pode levar ao suicídio. Brown, Harris e Copeland (1977) comprovam que pessoas que perderam um dos pais na juventude tendem a reagir mais intensamente à perda posterior de um parceiro e, em determinadas circunstâncias, também se matam mais facilmente do que outras pessoas que não foram tão marcadas por uma perda precoce (Bowlby, 1980, p. 250-262). Isso é compreensível. Quem teve que aceitar a perda de um dos pais ou de um amigo ou amiga na infância, aprendeu muito cedo que não podemos confiar na vida, que tudo é passageiro. Se outra perda for vivenciada, esses sentimentos voltarão à tona, e isso poderá levar a pessoa a tentar descobrir se ela pode confiar na vida.

No início, o caso de Silva se desenvolveu de tal modo que ela ficou muito ressentida comigo por eu não ser homem. Ela achava que, se eu fosse homem, ela não teria precisado sofrer tanto pela perda de seu analista, pois simplesmente poderia ter me “trocado” por ele. Já que não podia me trocar por ele, tinha que sofrer. No entanto, ela tentou me trocar repetidamente – e foi justamente nisso que pudemos reconhecer sua relação com seu antigo analista. Aparentemente, ele havia sido um homem muito depressivo – a analisanda Silva havia buscado tratamento porque sofria de depressão – e ao longo do processo desenvolveu o hábito de perguntar como ele estava e trazer-lhe algo que pudesse alegrá-lo um pouco em sua depressão.

Eu a frustrava enormemente ao explicar que não queria ser alegrada por ela, mas que pretendia trabalhar com ela para processar seus problemas. Por isso me achava rude e brutal. Apesar disso, conseguiu perceber quais estratégias ela havia usado com seu analista, o quanto havia tentado

parecer forte e o quanto isso a obrigou a esconder suas fraquezas. Pôde perceber também que, na verdade, havia se sobrecarregado com isso. Ela havia pedido ajuda para fora, mas depois fez de tudo para impor ao analista o papel de quem buscava ajuda. Essa era uma estratégia que ela não aplicava apenas na relação analítica. Com essa estratégia, ela sempre conseguia se esconder de si mesma, mas se sentia sobrecarregada e, conseqüentemente, sofria de vários sintomas psicossomáticos. Embora não permitisse que cuidassem de si, pelo menos permitia que sua família se preocupasse com ela e tivesse pena dela. Agora, porém, ela não só se conscientizou das estratégias que utilizava, como também se conscientizou da paciência e tolerância que seu antigo analista havia tido com ela, de como ficava fascinada quando alguém era tão tolerante, não se via na obrigação de ajudar imediatamente e conseguia aceitar ajuda. Concordamos que esse poderia ser um lado do antigo analista que Silva poderia tentar perceber em si mesma. Alguns sonhos apoiaram nossa ideia e ela tentou deixar esse lado vir à tona um pouco. Com isso sentiu um enorme impulso quando percebeu que podia realmente viver esses lados – de forma incipiente, é claro, mas com sinais visíveis.

É claro que, no caso de Silva, a fase de separação foi adiada, porque ela havia substituído a antiga transferência por outra. Mas ela sempre chega e sempre terá que ser enfrentada.

Parece-me que o perigo nessa fase é que a busca ocorra de qualquer maneira – quem já entrou no processo de luto busca sem que ninguém precise incentivar a busca, e talvez ele também encontre o que procura – mas muitas vezes o difícil é a separação.

Justamente em situações em que oferecemos “ajuda no luto” como terapeuta, é possível que esse trabalho de luto fique paralisado no ponto em que o enlutado deveria se separar do falecido.

Philipp, um homem de 30 anos, perdeu a mãe, com quem tinha uma relação muito próxima e morava com ela. Ele era seu único filho. Aparentemente, a mãe era muito “maternal” e cuidou dele intensamente até sua morte. Por isso, todos acreditavam que ele

teria uma forte reação de luto. No entanto, o rapaz não demonstrou nenhuma reação de luto. Primeiro, ele emigrou para a Nova Zelândia. Como comerciante, ele pôde continuar trabalhando para sua empresa. Inicialmente, viajou pelo mundo, aparentemente desfrutando de sua liberdade e depois assumiu seu cargo na Nova Zelândia. Um dia, sem avisar ninguém, ele pegou um avião para a Europa e se internou em uma clínica psiquiátrica, alegando que não conseguia mais fazer seu trabalho, que havia deixado seu emprego antes que o demitissem; que não conseguia mais pensar, não conseguia mais se concentrar; que tinha perdido toda a alegria, não conhecia ninguém no mundo, que estava cansado da vida. Mas ele não gostou da clínica, achou que era muito agitada. O psiquiatra o aconselhou a me procurar – e ele veio. Nessa primeira conversa, descobri que ele havia perdido o pai aos cinco anos de idade, suas irmãs tinham 10 e 12 anos na época. O pai morrera aos 67 anos; quando a mãe tinha 39 anos de idade. Philipp não tinha lembranças do pai, exceto que ele lhe dera uma bola por ter se comportado e ficado quietinho, não o incomodando enquanto lia o jornal. O analisando dizia de si mesmo que era um homem muito tranquilo, que nunca incomodava ninguém; todos os chefes e colegas de trabalho o estimavam; ele era competente, mas não excessivamente competente, era adequado para um cargo de nível médio, sabia desse fato e não queria mais do que isso. Tinha uma relação muito superficial com as suas irmãs. Elas viam nele o irmão mais novo no qual podiam mandar, mas não gostava de receber ordens. Conta que sua mãe não mandava nele. Além disso, disse que não tinha nenhuma lembrança da mãe, tinha perdido completamente a memória quando entrou no avião. Revelou que queria conhecer uma mulher e se casar. Queria morar na casa da mãe, já que suas irmãs tinham mantido a casa em ordem enquanto ele estava na Nova Zelândia; tudo estava como antes da morte da mãe, então ele poderia voltar a ocupar seu quarto. Quando lhe perguntei se não queria redecorar o apartamento, ele me disse que isso era totalmente desnecessário, que se sentia muito bem ali e que só se casaria com uma mulher que também se sentisse muito bem ali.

Eu sabia que tinha diante de mim uma pessoa que não tinha passado pelo processo de luto. Foi extremamente difícil aproximar-me desse paciente, pois não sentia nada, não queria nada além de uma mulher com quem pudesse se casar, não tinha sonhos, não tinha imaginação. Parecia também que não tinha questões. Ele se sentava educadamente em sua cadeira e esperava para ver o que eu lhe sugerisse como tema de discussão.

Comecei então a falar sobre o pai. Com base em fotos de sua infância, ele começou a se lembrar de algumas características dele. Sempre ficava animado quando falávamos sobre o pai. Esse processo de rememoração fez

com que começasse a fazer perguntas sobre o pai aos amigos de seus pais e também às suas irmãs. Com isso percebeu que ele devia ter sido uma pessoa muito misteriosa, pois todos tinham uma impressão diferente dele. Depois começou anotar as diferentes opiniões que tinham do pai e a partir delas imaginá-lo em sua fantasia. Munido dessas informações ele se imaginava fazendo viagens com o pai, discutindo com ele sobre política. Havia descoberto a partir de suas pesquisas que o pai pertencia a um partido que ele desprezava profundamente. Podia discutir com o pai por horas e nesse movimento imaginativo considerava as opiniões que seu pai expressava como totalmente verdadeiras, totalmente reais. Externamente, o paciente passou por uma grande mudança: tornou-se muito ativo, começou a participar de associações, reorganizou o apartamento e começou a retirar os móveis dos quais não gostava. Para mim, foi muito difícil encontrar o momento certo para lhe dizer que o pai com quem ele convivia tão intensamente era, na verdade, uma figura interior dele mesmo, que o pai real havia falecido – e cuja morte provavelmente ainda precisava ser lamentada.

Por um lado, achei muito terapêutico que esse jovem, que nunca teve um relacionamento com seu pai e aparentemente também nunca teve outras figuras paternas, pudesse agora construir um relacionamento com seu pai através de sua imaginação, identificar-se com ele. Por outro lado, eu achava que essa situação não poderia continuar assim para sempre, que o distanciamento também precisava ocorrer para que ele realmente encontrasse a si mesmo e nós finalmente pudéssemos elaborar a questão com sua mãe. Ainda não tínhamos nem tocado no assunto da mãe.

Um sonho veio ao nosso socorro: Philipp, que raramente sonhava e que quando o fazia descrevia seus sonhos de forma extremamente vaga, ligou-me uma manhã dizendo que precisava vir imediatamente ao meu consultório, pois tinha tido um sonho horrível:

Estou com meu pai. Gosto muito dele e expresso isso encostando-me nele e abraçando-o carinhosamente. O pai diz: Tudo bem, filho, mas agora você tem que permitir que eu vá

embora.

Philipp chorou ao contar o final do sonho e me disse que parecia que seu pai tinha morrido naquela noite; mas disse também que se sentia culpado, pois as palavras do pai lhe transmitiram a impressão de que ele estivesse o incomodando, como se ele já tivesse passado da hora de mudar sua relação com o pai.

Expliquei para o rapaz que agora certamente estava na hora de ele se separar do pai e que provavelmente ele passaria pelas fases do luto que eu lhe havia descrito. Então ficou aliviado por eu saber o que estava acontecendo com ele. No entanto, não seguiu minha descrição esquemática do processo de luto. A fase da negação não ocorreu e a fase do caos emocional se estendeu por muito tempo e veio acompanhada de tentativas de mergulhar novamente na relação imaginária com o pai, mas que depois as abandonava, porque sentia que esse tipo de relação já não era possível. Tentei mostrar para Philipp que esse pai, com quem ele havia feito longas viagens imaginárias e com quem havia debatido, era, na verdade, um traço de sua própria personalidade. Nove meses após esse sonho, pode começar a perceber isso e se acalmou um pouco. No entanto, só conseguiu “acreditar” na minha afirmação quando um amigo de seus pais lhe disse que ele se parecia cada vez mais com o pai. O que fez com que começasse a se observar intensamente em suas semelhanças com o pai, mas também em suas particularidades que o separavam e diferenciavam do pai. Isso resultou em uma identificação cada vez maior com o pai. Nesse ponto, ele sabia que o pai se casara pela primeira vez aos 35 anos. Por isso, Philipp estava convencido de que também se casaria pela primeira vez aos 35 anos. Com esse mesmo movimento também supôs, sem questionar, que se casaria duas vezes, como o pai.

Reconhecemos já aqui as dificuldades de se separar do pai falecido, separação esta que também incluiria não assumir a vida do pai como um plano de vida para si mesmo. Mas isso tornou-se ainda mais difícil quando

começamos – de forma muito semelhante – a lidar com a mãe falecida. Ele tinha simplesmente apagado a mãe de sua vida; “isso acabou agora” – com isso, ignorou a perda da mãe. Entretanto, ele já tinha percebido havia muito tempo que sua viagem à Nova Zelândia tinha a ver com a morte da mãe e que seu colapso psíquico também era consequência de ter evitado o luto.

No início, Philipp fez grandes “avanços” na recuperação das lembranças da mãe. Conseguiu se lembrar cada vez mais dela. Começou a perceber como ela o mandava fazer coisas, de forma muito mais sutil do que as irmãs e, acima de tudo, com um amor muito maior e, conseqüentemente, exigências muito maiores. Ele produzia longas imaginações com a mãe, a repreendia, mas também afirmava que nunca a abandonaria, que só se casaria com uma mulher igual a ela. Philipp procurou as fotos da juventude de sua mãe e começou a procurar garotas que se parecessem com ela. Mas essas jovens não queriam se envolver com ele. Eu lhe disse que provavelmente isso era um indicativo de que ele não poderia se aproximar das garotas com essa premissa e condição, que ele deveria se perguntar espontaneamente se gostava ou não de uma mulher. Quando os relacionamentos aconteciam, Philipp sempre percebia, depois de umas quatro semanas: ela não é como minha mãe gostaria que fosse. E quando passo uma noite com minha mãe na minha imaginação, eu me sinto melhor do que quando passo uma noite com uma garota, independentemente de termos relações sexuais ou não. Entendi que Philipp queria continuar morando com a mãe, que queria continuar formando uma unidade com ela e que sua tentativa de encontrar uma garota que se parecesse com a mãe nunca poderia resultar em um relacionamento. O fracasso dos relacionamentos permitia que ele continuasse em simbiose com a mãe.

Eu lhe contei um conto de fadas que mostra como a insistência em permanecer com uma pessoa falecida pode nos privar da vida.

Os cônjuges

Eram uma vez um homem e uma mulher que viviam em paz e harmonia e se amavam muito. Enquanto viviam assim, conversaram certa vez e o homem disse à mulher: “Quando eu morrer, quero que você se case com outro homem”. E a mulher respondeu: “E eu quero que você se case com outra mulher, não quero que fique solteiro”. Mas nenhum dos dois acreditou no outro. Então, eles combinaram que nem ele nem ela se casariam novamente. Posteriormente, a mulher morreu. No começo, o homem passou um tempo sem mulher, porque não queria se casar novamente. Mas, depois de algum tempo, ele pensou: “Por que devo chorar por ela? Vou me casar novamente”. E ele se casou com outra mulher. Quando estava prestes a levá-la ao altar, pensou: “Ah, quero visitar minha esposa e me despedir dela, pedir perdão à falecida”. Ele foi até lá e se curvou diante do túmulo: “Perdoe-me! Vou para o casamento, vou me casar novamente”. Então o túmulo se abriu – a noiva esperava na igreja enquanto o homem visitava sua falecida esposa – e ela o chamou: “Venha, venha, não tenha medo, venha cá!” Ela o chamou para dentro do túmulo e disse a ele: “Você não se lembra de que prometemos que aquele que ficasse viúvo não se casaria novamente?” E ela o convidou a sentar-se no caixão. “Você bebe vinho?”, disse a mulher no túmulo para ele. E ela lhe deu uma taça da qual bebeu. Então ele quis ir embora, mas ela pediu: “Fique aqui e vamos conversar!” Ela lhe serviu uma segunda taça e o homem bebeu novamente. Então ele se levantou outra vez e quis ir embora, mas ela disse: “Vamos conversar mais um pouco!” E o homem ficou e conversou. – Em casa, as pessoas realizaram uma cerimônia religiosa, porque acreditavam que o homem havia morrido. A noiva esperou e esperou e finalmente voltou para a casa dos pais. E ela lhe deu a terceira taça e continuou pedindo que ele ficasse. Finalmente, ela o deixou ir: “Agora vá!”, disse ela. Então o homem foi embora. Quando chegou à igreja, não havia mais nenhum padre nem ninguém, e ele mesmo estava grisalho igual a um velho, porque havia passado trinta anos no túmulo.

Philipp permaneceu imerso em pensamentos depois de ouvir esse conto de fadas. “Você quer dizer que eu também já tenho cabelos grisalhos?”, ele me perguntou com voz triste. Então, de repente, ele se lembrou de que não conseguia se lembrar das cerimônias fúnebres, portanto, seria absurdo sugerir que estava sentado no túmulo de sua mãe. Disse que nunca tinha ido ao túmulo dela e até suspeitou que suas irmãs tinham escondido a mãe. Ele ficou chateado comigo por ter contado essa história e começou a se debruçar intensamente sobre o que realmente havia acontecido no funeral. Ele de fato visitou o túmulo da mãe com uma de

suas irmãs, mas achou que não havia nada ali, que a mãe certamente não estava ali.

Vieram as férias. Eu já havia avisado Philipp semanas antes que viajaria durante as férias. Devido a seus problemas de separação, eu esperava que a interrupção da terapia seria muito desagradável para ele. A princípio, Philipp reagiu de forma muito compreensiva; conversamos sobre como ele poderia entrar em contato comigo caso necessário, e ele ressaltou que só faria isso em caso de extrema necessidade.

Entretanto, na última semana antes das férias, ele veio para a sessão mal-humorado e choroso e, de repente, disse: “Eu proíbo que você saia de férias! Se você quiser viajar mesmo assim, terá que arranjar uma terapeuta para mim que seja exatamente como você”. Percebi imediatamente que ele queria uma mulher que fosse exatamente igual à mãe, que agora eu representava a figura materna para ele; agora ele queria permanecer numa simbiose comigo, eu não poderia abandoná-lo, essa separação não poderia acontecer, a menos que eu lhe oferecesse a possibilidade de uma simbiose “equivalente”. Percebi então que o rapaz guardava um rancor da mãe por ela não ter lhe dado um substituto “equivalente”, por ela ter morrido sem lhe dar a oportunidade de ter uma relação simbiótica com uma mulher que fosse equivalente. Ele esperava algo da mãe e ainda esperava que a mãe morta realizasse seu desejo. Por outro lado, ele já esperava de mim, como terapeuta, que eu me comportasse como sua mãe deveria ter se comportado. Eu não podia ir embora e, provavelmente, queria que eu lhe arranjasse uma mulher.

Discutimos a proibição de sair de férias, o que, por um lado, também lhe pareceu um tanto absurdo. Philipp chegou à conclusão de que não queria se separar de mim, pois já havia se separado de alguém muitas vezes na vida, acrescentou ainda que, se algum dia encontrasse uma mulher, eles não poderiam ficar separados nem por um segundo. Tentei explicar a ele que esse medo da separação era o medo de que eu pudesse

simplesmente ir embora ou morrer e de que ele pudesse voltar a ficar sozinho. Nesse caso, eu teria que tomar providências e encontrar uma substituta equivalente para ele. Tentei explicar-lhe que seus desejos simbióticos haviam se deslocado da mãe e se transferido para mim. Então ele disse com uma voz carregada de sarcasmo: “Pelo menos não estamos mais sentados juntos no túmulo, mas no seu consultório, o que já é um progresso”. Eu respondi que, já que eu não era a mulher no túmulo, eu viajaria mesmo assim. Com isso, respirou fundo e disse que teria se sentido muito culpado se eu tivesse ficado aqui por causa dele. Isso me mostrou que seus desejos simbióticos estavam ligados a um grande sentimento de culpa. Ele mesmo parecia sentir que esses desejos estavam atrapalhando sua vida.

Após as férias, ele me disse que havia percebido que conseguira se separar muito bem de mim; a situação retratada no conto de fadas havia sido superada e ele pretendia encerrar a terapia. Perguntei se ele via alguma conexão entre sua partida para a Nova Zelândia após a morte da mãe e seu desejo de interromper a terapia nesse momento. Respondeu que reconhecia as semelhanças, mas que isso não era totalmente coerente, pois, caso contrário, ele teria que viajar para a Nova Zelândia imediatamente após minha partida para as férias ou interromper a terapia. Mas ele não fez isso, pelo contrário, refletiu muito sobre o conto de fadas e se irritou muito o tempo todo, porque agora mais uma vez tudo tinha dado errado em relação às “mulheres”. Portanto, ele não se comportaria mais exatamente igual a antes, mas um pouco melhor. Eu concordei com ele e mencionei que a agressividade em relação a mim também era algo novo, já que ele raramente demonstrava agressividade em relação à sua mãe. Seu desejo de interromper a terapia também era uma agressão, mas ele precisava se perguntar se desta vez a “Nova Zelândia” era realmente um objetivo realista, que em nosso trabalho era considerada um símbolo de recomeço, de um país conquistado do inconsciente, um novo terreno

no qual ele podia pisar e transformar em algo útil. Eu mesma senti uma grande resistência à interrupção da terapia, especialmente porque me parecia claro que seu impulso de interromper a terapia era uma reação do tipo: “Antes que você me deixe novamente, eu vou deixá-la”. Eu disse isso a ele e deixei claro que ficaria muito magoada se ele interrompesse a terapia agora, pois eu queria muito resolver o problema da simbiose com ele, mas não poderia forçá-lo a isso. Minha mensagem o satisfez visivelmente. Philipp se recostou na cadeira, muito relaxado, e disse que iria repensar tudo. Se eu tivesse sugerido que ele resolvesse o problema de sua falta de relacionamento com uma mulher, ele provavelmente não teria precisado de um tempo para pensar.

Então mencionei também que, provavelmente, ele culpava a mãe por não ter lhe arranjado uma esposa e que agora estava com raiva de mim por também não lhe arranjar uma. Essa observação o deixou muito pensativo. Após um tempo, admitiu ter repetido várias vezes uma frase estranha no avião: “Se você me arranjar uma esposa, eu volto”. Será que isso tinha a ver com a expectativa inconsciente de que sua mãe deveria arranjar uma mulher para ele? A propósito, ele ainda achava que ela poderia lhe dar um sinal do além. Mas ele não esperava muito de mim nessa questão, pois eu sempre ressaltava como era importante que ele tomasse suas próprias decisões.

Nas horas seguintes, Philipp não falou mais em querer interromper a terapia, mas, por um lado, acusou-me de tê-lo abandonado e, por outro, demonstrou um súbito interesse pelo conto de fadas dos “cônjuges”. Para ele, era muito angustiante que o conto de fadas não sugerisse nenhuma possibilidade de salvação. Tentei mostrar que essa simbiose havia surgido porque os dois cônjuges queriam evitar qualquer mudança e nem mesmo estavam dispostos a aceitar a morte como uma mudança na vida. Ele respondeu secamente: “Isso também aconteceu comigo uma vez”. Conversamos então sobre o fato de que a agressão dirigida à relação

descrita no conto de fadas estava totalmente oculta – mas se manifestava em fantasias de morte – e ressaltamos a importância da agressão como uma possibilidade de criar distância, de impor limites e expressar as próprias necessidades. Philipp respirou aliviado. Ele já havia desenvolvido agressão.

O conto descreve um processo de luto incipiente: aquele que ficou para trás chora a perda e acaba por voltar o seu interesse para uma nova mulher. Mas então o homem é dominado por suas lembranças, sente-se culpado por ter mudado, por não conseguir cumprir a promessa que fez à esposa falecida. E assim ocorre uma recaída, uma regressão ao túmulo. A morta não pode estar morta, o vivo não pode viver, o que acabou não pode ter acabado; falta aqui a agressão no sentido de uma ação determinada. E assim, o homem “fiel” passa seus anos no túmulo. Em vez de se despedir de verdade, em vez de assumir a culpa por ter se tornado outra pessoa e pensar de maneira diferente, ele destrói sua própria vida.

Philipp disse que, na verdade, sua viagem para a Nova Zelândia deveria ter sido essa despedida, mas admite que a abordou da maneira errada e apenas realizou externamente o que ele também deveria ter feito internamente, algo que nunca teria sido capaz de fazer na época devido à intensa conexão com a mãe. Por causa da morte prematura de seu pai e do luto não processado, ele não pôde se identificar com o pai nem se separar dele, o que fez com que ele permanecesse dependente dos “cuidados da mãe”.

Seguiu-se uma fase de grande tristeza para Philipp. Ele se conscientizou profundamente de que sua mãe realmente havia morrido, que ela não estava mais presente e, portanto, não poderia ajudá-lo a encontrar uma mulher. Ele também percebeu que não seria possível encontrar uma mulher igual à mãe. Através das experiências de separação comigo, ele aprendeu que dizer adeus não significa que a outra pessoa tenha que morrer.

Aos poucos, ele começou a confiar em uma certa continuidade da vida e dos relacionamentos. Passou a sonhar frequentemente com uma mulher maternal, mas que ele já não identificava com sua mãe. Um desses sonhos pode ser representativo de outros que apontam nessa direção:

Estou sentado numa pedra e reflito intensamente sobre algo. Sempre que acho que cheguei a uma conclusão, esqueço-me do objeto de minha reflexão. Aparece então uma senhora idosa, mais velha do que minha mãe e com um penteado antiquado. Ela me dá um pão, e eu não entendo por que tive que refletir tanto.

Ele precisa refletir intensamente porque encontrou uma mulher e iniciou um relacionamento informal com ela. Esse relacionamento reativa toda a questão da simbiose com sua mãe. Depois de ter se sentido culpado por ter sido “infel” à mãe e a mim por causa desse relacionamento, essa culpa foi dissipada por outro sonho, no qual o pai e a mãe o parabenizavam por sua escolha da mulher, e então ele se envolveu em um relacionamento muito simbiótico com essa mulher. Isso se manifestava principalmente no fato de que ele proibia a namorada de sair sozinha, mesmo que fosse por apenas alguns dias. Ele era extremamente ciumento e, quando tinham divergências, ficava inseguro por dias a fio, ponderando se ela era ou não a mulher certa para ele.

O sonho me parece dar uma resposta a essa pergunta, na medida em que expressa que ele deve pensar menos e comer mais pão, aceitar e ingerir alimentos sólidos. Vejo na velhinha a possibilidade de ser maternal consigo mesmo, em vez de se torturar com pensamentos. “Comer pão” lembrou o sonhador de que sua mãe costumava dizer que certas coisas eram tão fáceis de resolver quanto “comer pão”. Essa afirmação e o conteúdo emocional do sonho deram a Philipp a certeza de que ele se preocupava demais e que poderia confiar um pouco mais. Tentei explicar a ele que, devido à sua biografia, ele sempre teria a tendência de se apegar simbioticamente à sua parceira, de esperar tudo dela e que, por isso, precisaria estar sempre preparado para se separar dela quando chegasse a hora.

Quando Philipp se casou e conseguiu um emprego em outra cidade, decidimos encerrar a terapia. Reservamos três meses para a fase final da terapia, pois eu sabia que, para uma pessoa com um “complexo de despedida” tão forte, a separação não seria fácil. Isso já havia se manifestado nas respectivas dificuldades de separação antes das minhas férias e, em menor grau, também nas dificuldades de separação no final de uma sessão, dificuldades estas que se manifestavam na tentativa de Philipp de adiar o fim da sessão. Ele fazia isso levantando algum problema muito importante.

A princípio, Philipp ficou muito triste e lamentou que isso sempre se repetia na vida: ele se envolve em relacionamentos apenas para se separar novamente; enfim, ele deveria ter se matado na Nova Zelândia. Mas então ele riu e disse que era muito estranho, pois agora ele tinha muito mais alegria na vida e até uma mulher. Na frase seguinte, ele se queixou de eu não ter oferecido ajuda para encontrar a mulher que ele havia imaginado. Ele também tinha sofrido muito por não poder morar comigo durante a terapia. Esse teria sido o seu desejo: morar comigo, passar as férias comigo. Nesse contexto, conversamos novamente sobre o período em que ele transferiu a relação com a mãe falecida para mim e como isso foi difícil para ele, mas também importante. A partir disso expressou sua decepção por eu nunca ter estado disposta a simplesmente “salvá-lo” como filho em todas as situações. Falou depois sobre situações em que eu o irritei por tratá-lo como uma criança; por outro lado, acusou-me de tê-lo sobrecarregado. No entanto, ele questionou se estava projetando a mãe em mim ou se eu realmente o havia decepcionado. Eu também não omiti como eu mesma havia vivenciado essas situações e disse a ele onde eu achava que realmente havia cometido erros. Agora ele conseguia aceitar que eu também cometia erros, até parecia que isso o deixava feliz. Pois aprendeu a me ver como uma pessoa real, com minhas possibilidades e

meus limites. Ele mencionou casualmente que agora também conseguia aceitar melhor as fraquezas de sua esposa.

Juntos revivemos as fases da terapia, embora a fase de luto pelo pai fosse mencionada apenas de passagem. Conversamos sobre o que a terapia havia alcançado e onde havia ficado alguém das expectativas: Philipp ainda tendia a criar relações simbióticas, inclusive com seus superiores, e a exigir demais deles. A expectativa de Philipp era que, no fim da terapia, ele fosse um homem “que não fosse abalado por nada”. Agora, ele conseguia lidar bem com suas necessidades simbióticas, com seus medos e problemas de separação, mas, naturalmente, continuava muito sensível nesse aspecto. Ele reagia a uma possível separação quando mais ninguém achava que uma separação pudesse ocorrer. O aniversário, por exemplo, era um dia muito difícil para ele, porque era o dia em que ele tinha que se separar do seu ano de vida “velho”. Quando percebia sua tristeza crescente, lembrava-se de que estava passando por uma situação de separação; ele chorava conscientemente, ficava com raiva da transitoriedade e depois recuperava seu bom humor.

Um resultado essencial da terapia foi que, agora, Philipp tinha a sensação de conseguir se separar de mim e, na verdade, a certeza de que não me perderia; pois sentia que a terapia havia se tornado parte de sua vida, que ele havia internalizado nossa maneira de abordar seus problemas, de questioná-los. Mas ainda mais importante para ele era que, através de seus sonhos muito impressionantes, agora ele percebia em situações difíceis que não precisava sempre decidir tudo sozinho e que, portanto, não precisava mais refugiar-se em qualquer relação simbiótica por causa do excesso de responsabilidade e sobrecarga. Em seus sonhos, ele experimentou novos aspectos de si mesmo que se tornaram muito importantes para ele e que significaram e provocaram uma enorme abertura, dando-lhe a sensação de ser sustentado muito mais por sua

própria profundidade do que sua mãe era capaz de sustentá-lo e do que eu como terapeuta seria capaz de sustentá-lo.

Essa fase de reflexão e de despedida sempre era acompanhada por sentimentos de tristeza, tanto da parte de Philipp quanto da minha. Eu tinha a sensação de ter percorrido um longo caminho com Philipp. Aprendi muito com ele sobre o luto, sobre o sentimento paralisante que se apodera de uma pessoa que não consegue passar pelo processo de luto. Por causa dele, fui constantemente forçada a lidar com a simbiose, com caminhos que conduzem para fora da simbiose. O encerramento da terapia foi também um sacrifício para mim, mas um sacrifício que precisava ser feito, porque o processo estava concluído.

Philipp associava a conclusão da terapia à experiência da morte, de forma mais intensa do que eu havia observado em outros analisandos. Foi um teste difícil para ver se ele era capaz de se desprender de uma pessoa que significava algo para ele, sem se perder. Ele conseguiu perceber de forma mais consciente que ele era alguém que, apesar das despedidas sempre inevitáveis, deseja criar laços, deseja continuar a viver em relacionamentos, ou seja, que simplesmente deseja viver, mesmo que a morte sempre desempe um papel importante nisso. A coragem de iniciar um novo relacionamento já é a prova de que o processo de luto foi efetivado.

Descrevi essa fase final da terapia mais detalhadamente porque acredito que o encerramento de uma terapia também tem a ver, em um contexto mais amplo, com a despedida, com a morte no sentido mais amplo, e que essa fase merece um cuidado especial, principalmente com pessoas que têm questões associadas com o luto e com a despedida, para que a conclusão da terapia não se torne mais uma experiência de perder uma pessoa próxima e a si mesmo.

7. Cf., por exemplo, os estudos de Volkan, 1970, p. 231-250.

8. A vivência de imagens catatímicas, desenvolvida por H. Leuner, é uma técnica de sonhar em estado desperto. Em um estado relaxado, o cliente é instruído a mergulhar num determinado conteúdo imaginário e permitir que essas imagens se desenvolvam. O imaginador costuma se envolver muito emocionalmente. Quanto mais relaxado o imaginador estiver, mais coloridas e vivas serão suas imaginações e mais forte será seu envolvimento emocional. Leuner e seus colegas usam motivos padrão, como o prado, o riacho etc., para suas imaginações. É claro que esses motivos podem ser expandidos, como Szonn fez em seu trabalho com a mulher que não conseguia sofrer.



Simbiose e individuação

Faz parte de todo processo de luto que a pessoa em luto espere encontrar o falecido ou tente, de alguma forma, fundir-se com ele, para poder dar continuação à vida, que se tornou insuportável devido à perda, ou então provocar, através de um suicídio ou de fantasias sobre isso, a união com a pessoa que a abandonou. Em todo caso, o objetivo é fundir-se com a pessoa perdida, tentar reverter a perda e continuar a viver como se nada tivesse acontecido.

No caso de Philipp, essa tendência simbiótica com sua mãe se evidenciou de modo especial, e depois também foi transferida para mim. Ao descrever seu método de terapia breve para pessoas que não passaram pelo processo de luto e que, por esse motivo, apresentam depressão, reações psicossomáticas e também psicóticas, Volkan (1971, p. 255-273) ressalta especialmente o fato de que, na primeira fase da terapia, o terapeuta deve tentar distinguir claramente entre o que pertence ao falecido e o que pertence à pessoa em luto. É uma tentativa de eliminar a fusão simbiótica e de se distanciar do falecido.

Por simbiose entendo a fusão de uma pessoa com outra, com um grupo com determinadas ideias, com um país, com um falecido etc. Essa fusão pode alcançar o ponto em que tudo o que separa parece ter sido eliminado; os envolvidos se deleitam com o que têm em comum e não permitem que nada perturbe essa comunhão. Essa união com o outro, essa suposta segurança primitiva, é uma segurança ilusória que precisa ser mantida constantemente, e, na maioria das vezes, o preço que se paga é a adaptação total. No caso específico da simbiose de uma pessoa em luto

com seu parceiro falecido, isso significa que ela não pode permitir que nada mude com a morte do parceiro, significa que a pessoa em luto finalmente pode permitir que uma relação que não conseguiu ser totalmente simbiótica enquanto o parceiro ainda estava vivo evolua para uma simbiose completa, porque o parceiro já não tem mais como impor suas exigências.

No entanto, de acordo com minhas observações, não são apenas as pessoas em luto que já tinham uma relação simbiótica com seu parceiro durante a vida que agora tendem a buscar essa fusão com o falecido; quase todas as pessoas em luto parecem passar por um estágio de desejo de fusão simbiótica.

Nesse contexto, surge naturalmente a pergunta de até que ponto uma pessoa em luto, ao se sentir abalada em sua experiência de si mesma e do mundo, tem a necessidade de se sentir “inteira”. O desejo do ser humano de “ser um”, seja consigo mesmo, com algo divino, com o cosmo, esse desejo, que costumamos projetar sobre o parceiro, é direcionado ainda mais para o parceiro falecido nessa situação de conflito. Aparentemente, a pessoa em luto consegue muito com isso: o falecido pode continuar a viver, a experiência de “ser um” consigo mesmo e com o parceiro é preservada por ora, a vida não precisa ser alterada. Mas é justamente por isso que o processo de luto entra em paralisia e causa vários problemas psíquicos, especialmente a depressão (Volkan, 1971, p. 255-273; Bowlby, 1980, p. 153; Brown, Harris & Copeland, 1977, p. 250-262).

Deveria ser possível obter dicas sobre como resolver o vínculo simbiótico prolongado com o falecido comparando-o com a fase de simbiose normal de uma pessoa. Mahler (1972, p. 14) descreve a fase da simbiose “normal” do bebê, a partir do segundo mês de vida, na qual o recém-nascido se comporta como se ele e a mãe “representassem um sistema onipotente – uma dualidade dentro de um limite comum”. Essa fase de simbiose do bebê é seguida pela fase de separação, quando uma

aproximação volta a ocorrer. O que Mahler descreve em relação à criança me parece ser um ritmo de vida válido: as fases de maior busca pela simbiose são sempre seguidas por fases de separação e individuação, sendo que, segundo Mahler, Pine e Bergman (1978), a separação representa o surgimento da fusão; e a individuação, a conquista de características individuais. Dentro da fase de separação, costuma ocorrer também uma fase de reaproximação, como se fosse necessário garantir que ainda existe um caminho de volta. Num novo nível de desenvolvimento, alcançado por meio da conquista de características individuais, a necessidade de simbiose surge novamente e precisa ser vivida como uma simbiose ideal, como prerequisite para um novo distanciamento e individuação – e isso não apenas na infância.

As tendências simbióticas são tão diversas e frequentes em nosso dia a dia que não devemos contemplar a simbiose apenas sob o aspecto patológico, mas aceitar que, por um lado, o desejo pela simbiose e, por outro, o desenvolvimento em direção à individuação realmente correspondem a um ritmo da vida. Por isso, parece-me importante não simplesmente evitar a simbiose, mas tentar vivê-la da melhor maneira possível. Já na primeira infância, uma simbiose ideal é o prerequisite para uma desvinculação e uma individuação ideais.

Em nosso contexto, surge então a pergunta se a pessoa em luto que deseja manter a simbiose com o falecido é uma pessoa que não conseguiu viver uma forma de simbiose ideal em sua vida ou se ela simplesmente precisa viver a simbiose devido ao abalo que sofreu. Parece que é justamente a aquisição de novas características individuais que pode tornar as pessoas solitárias e independentes e que é justamente essa individuação que desperta nelas o desejo de simbiose. A partir dessa ideia, entendemos que a experiência da perda de uma pessoa amada force um passo em direção à individuação e, com isso, desperte o desejo por uma simbiose. Como não se trata de um passo de separação escolhido com

alegria e alcançado por impulso próprio, é de se esperar que, inicialmente, a pessoa dê um passo para trás.

Nesse contexto, é interessante observar que nossas concepções coletivas do além se aproximem muito de nossas concepções de simbiose. O paraíso, por exemplo, onde todos vivem em paz, é provavelmente uma imagem que também está por trás de nossos anseios por simbiose, basta pensarmos em expressões como: “entrar na glória eterna”, “ser acolhido por um todo maior” para então ser “salvo”. Por trás das concepções coletivas do além e da busca pela simbiose está o desejo de ser acolhido, protegido, de ter paz, de se fundir com algo maior que nos acolhe. Até mesmo na visão existencialista, segundo a qual o ser humano, ao morrer, torna-se uma “coisa entre coisas”, esse momento ainda me parece estar presente (de Beauvoir, 1964).

Portanto, tudo indica que só conseguimos suportar a ideia da morte se, ao mesmo tempo, imaginarmos que a morte nos permite fundir-nos com algo que nos transcende. Assim, não é de se admirar que ansiemos por simbiose mesmo quando vivenciamos a morte como pessoas em luto.

Assim, haveria uma diferença entre as diferentes pessoas em luto. Aquele que entende o luto como um processo pode sair dessa fase de simbiose em direção a uma nova individuação, tornando-se assim capaz de se relacionar novamente; outro, porém, permanece no estado de simbiose e se sente cada vez mais triste e vazio, pois uma conexão simbiótica só pode oferecer força e proteção no momento certo e durante um tempo delimitado.

Para aprofundar-nos nessas questões, parece-me necessário explicar um pouco o conceito de “simbiose ideal”. Uma simbiose é “ideal” quando uma pessoa consegue ter experiências de fusão das quais ela sai fortalecida, de modo que consegue enfrentar as exigências variáveis da vida com novas possibilidades de comportamento e uma nova experiência de si mesma.

Encontramos uma forma ideal de simbiose, por exemplo, nos místicos. A experiência mística é uma fusão do místico com o divino, a dissolução em um todo maior. Esse anseio do místico é frequentemente descrito como um desejo de morte. O místico anseia pela morte para poder estar com seu Deus. Mas isso não impediu muitos místicos de serem personalidades autônomas no sentido psicológico, que agiam destemidamente entre as pessoas, justamente porque tinham essas experiências de fusão, que transmitem a sensação de segurança, importância e clareza. O Apóstolo Paulo, por exemplo, afirma na Epístola aos Filipenses (1,23-24): “Sou pressionado de dois lados. Por um lado, desejo partir para estar com Cristo, o que é muito melhor. Por outro, quisera permanecer neste mundo, o que é mais necessário para vós.”

Teresa de Ávila também me parece ser um bom exemplo. Ela descreve uma experiência mística com as seguintes palavras (*Vita*, 24,7):

Certa vez, enquanto rezava o hino *Veni Creator Spiritus*, fui tomada por um êxtase tão intenso que quase me privou dos sentidos, uma experiência da qual não posso duvidar, pois foi muito pública. Então ouvi as palavras: “Não quero que você continue se relacionando com pessoas, mas apenas com anjos”. Isso me assustou profundamente.

Em minha opinião, essa experiência mística é uma experiência de fusão, acompanhada da tentação de permanecer na simbiose. (“Não quero que você continue se relacionando com pessoas”). O susto parece trazer Teresa de volta para o mundo e lhe mostra a diferença entre sua fusão mística e as tarefas que ela vê neste mundo e que ela busca realizar com uma energia e determinação enormes. Não podemos acusar Teresa de ter sido apenas simbiótica e não individuada.

Talvez os místicos tenham vivido uma simbiose que traz maior intensidade de vida e realmente elimina a pequenez e a fragilidade do ser humano, mas que, por outro lado, não permite uma permanência longa nela, pois a experiência religiosa, a experiência de Deus, por natureza, escapa a qualquer fixação, permanece indisponível, ou seja, não representa nenhum perigo para a delimitação e a individuação. Afinal de

contas, o místico também se preocupa em abrir este mundo para seu Deus, de acordo com sua visão, em torná-lo transparente e transformá-lo.

A simbiose ideal poderia, portanto, ser vivida quando uma pessoa consegue transformar o desejo infantil pela mãe em desejo pela transcendência e na possibilidade de se fundir com ela e, independentemente do nome que ela dê a essa transcendência, obter força para se mover da forma mais autônoma possível em suas circunstâncias cotidianas. Talvez pudéssemos entender também a necessidade de fantasias de grandeza e grandiosidade, tão ressaltada na discussão sobre o narcisismo, como uma necessidade de fusão simbiótica com o transcendente, que daria ao ser humano uma grandeza “natural” e necessária diante de sua finitude. Nessa fusão com o transcendente, o ser humano não precisa provar sua grandiosidade e sofrer por não atender às expectativas; ele participa de algo grandioso, do qual, porém, ele se diferencia.

Uma simbiose ideal também pode ser experimentada no erotismo e na sexualidade. Trata-se de uma fusão com outra pessoa, de uma supressão das fronteiras do eu, de uma integração em um todo maior.

Meyer (1973, p. 34) reconhece nas experiências místicas e eróticas, bem como na experiência de alienação, fantasias antecipatórias sobre a morte. Os critérios para isso são: perda dos limites do eu, abalo da identidade do eu, paralisação do tempo. Essas experiências são vividas ora mais sob o efeito do medo, ora mais sob o efeito do fascínio, como uma expansão da personalidade (Meyer. 1973, p. 34). Meyer concorda com George Bataille (1963) quando afirma que as realidades da morte e da individualidade trazem um momento de descontinuidade para a vida humana, ao mesmo tempo em que, em vista da transitoriedade, cresce o anseio por continuidade. É precisamente essa continuidade que é alcançada na experiência erótica e na experiência mística. No entanto, a suspensão dos limites e a delimitação devem entrar em ritmo uma com a outra,

substituindo-se mutuamente. Meyer relaciona essa experiência de continuidade, de unidade, que aqui eu chamo de simbiose ideal, com a morte, referindo-se assim ao grande tema que permeia a literatura mundial: amor e morte⁹. No momento da experiência mais profunda de totalidade, do maior sentimento de vivacidade, sentimos também a presença da morte, pois não seria uma experiência de totalidade se a vida e a morte não pudessem ser vivenciadas juntas.

Rilke expressa essa experiência em seu poema “Schlussstück” [Peça final] (1966, vol. 1, p. 233):

A morte é grande. Somos seus filhos de boca sorridente. Quando acreditamos estar no meio da vida, ela ousa chorar no meio de nós.

Experiências limítrofes semelhantes, comparáveis a experiências de fusão erótica ou mística, podem, segundo Meyer, ocorrer de forma espontânea, por exemplo, em um sonho (Meyer, 1973, p. 49). Nesse contexto, Jung falaria da experiência do “self” (Jung, 1921, p. 512s.), entendido como a unidade e a totalidade da personalidade, que vai muito além da experiência consciente e que pode ser vivenciada em momentos especiais, seja em um sonho, seja por meio de um acontecimento no dia a dia. Pode ser vivenciado como a deslimitação do eu, como uma sensação de totalidade, inclusive de deslimitação do tempo, de modo que todo o passado e todo o futuro estão presentes nesse momento, que é vivenciado como atemporal.

Essa experiência de totalidade transmite uma sensação de ser sustentado, de ser comovido, de ser significativo. O “despertar” dessa experiência não a anula, mas agora a solidão do eu é dolorosamente vivenciada; a tristeza pelo estado de plenitude se instala, o anseio pela riqueza de experiências perdidas e, com ela, o anseio pela morte como uma possível recuperação da plenitude perdida. Para a psicologia junguiana, é fundamental que exista uma tensão entre a experiência do “self”, da totalidade, da fusão com algo que me transcende, que dá

significado, que me emociona e me comove, e a experiência do eu, que é mortal e que possui pouca continuidade; o eu que precisa se relacionar com esse “self”, mas não pode permitir que seja paralisado pelo fascínio do “self”, não pode simplesmente ceder ao desejo de morte, mas precisa e pode se realizar com a vida. Por essa razão, parece-me que Jung também não postulou uma pulsão de morte como Freud. Talvez possamos dizer que, nesse conceito de “self”, o maior aumento possível da libido, o maior impulso possível em direção à vida, une-se à experiência da “morte”.

Nesse contexto, os estudos de Grof e Halifax são muito interessantes. Eles trabalharam com pacientes com câncer incurável. Investigaram o efeito do LSD sobre esses pacientes. Descobriram que aqueles pacientes que, sob o efeito da droga, “tiveram a experiência da morte do eu, a experiência do renascimento e da unidade cósmica” (Grof & Halifax, 1980, p. 155), apresentaram mudanças dramáticas na concepção da morte e na atitude em relação a ela. A morte perdeu parte de seu terror, a possibilidade de uma continuidade para além da morte tornou-se concebível para eles, e eles “desenvolveram uma forte crença na união final de toda a criação” (Grof & Halifax, 1980, p. 155).

Essas “visões cósmicas” podem ser associadas à experiência do “self”, tal como Jung a descreve repetidamente (Jung, 1968, p. 324s.). A simbiose com o “self” teria, portanto, um aspecto curativo e significativo. É fácil encontrar o caminho para sair dessa simbiose, pois saímos dela involuntariamente o tempo todo, assim como saímos da experiência religiosa. É justamente por isso que o anseio por essa simbiose pode ser perigoso. Vejo na dependência química um anseio por essa simbiose com o “self”.

Mas a simbiose não é vivenciada apenas onde o eu a considera ideal, só porque o ritmo da simbiose, de se desligar e de se desenvolver depois é garantido. Em vez disso, transferimos nosso anseio por simbiose para todos os tipos de relacionamentos. Não considero isso errado; o problema

surge quando o desligamento não ocorre, geralmente porque temos a sensação de não ter obtido melhorias suficientes na vida por meio dessa simbiose, talvez por exigirmos uma totalidade que não pode ser satisfeita assim.

O caminho para sair da simbiose também é difícil para as pessoas que nunca viveram uma simbiose. Uma criança que não pode se fundir com a mãe terá dificuldades no desenvolvimento da autonomia, e o mesmo acontece com uma criança cuja mãe não quer liberá-la da simbiose (Mahler, 1972, p. 14). Tais experiências influenciarão as experiências de separação e a busca pela autonomia na vida adulta. Como a busca pela simbiose, por um lado, e pela individuação, por outro, é um ritmo constante do desenvolvimento psíquico do ser humano, os passos para a individuação estariam sempre em risco se a simbiose não fosse permitida. Isso também pode significar que a busquemos no lugar errado. É possível que queiramos que nossas necessidades simbióticas sejam satisfeitas de forma muito exclusiva por uma única pessoa e, assim, projetemos a necessidade de fusão com algo transcendente sobre o parceiro. Certamente, é através da experiência do amor que a fusão com algo transcendente pode ser experimentada; mas não é o parceiro em si que deve satisfazer esse desejo, é na relação com o parceiro que essa experiência transcendente pode ocorrer. No entanto, se vemos o parceiro como a pessoa que deve satisfazer as nossas necessidades simbióticas, exigiremos dele uma grandeza e algo absoluto que o esmaga (Rank, 1948). Dessa forma, o ritmo da simbiose, do desapego e da individuação, ou seja, de distanciamento do parceiro, dos momentos em que podemos descobrir novas características, são vivenciados apenas como um déficit, quando justamente esses momentos poderiam oferecer a condição para experimentar o transcendente no antigo parceiro de uma nova maneira.

Portanto, é possível que, quando esperamos a satisfação das necessidades simbióticas no lugar errado, as fases de separação e

indivíduo sejam difíceis de alcançar. Naturalmente, surge a pergunta se essas pessoas, que permitem uma simbiose ideal, são também aquelas cujas experiências de luto transcorrem sem perturbações. Pelo que sei, ainda não foram realizadas pesquisas específicas sobre essa questão.

Outra razão para permanecer na simbiose com o parceiro falecido é o medo do futuro. Se a experiência do luto realmente significa uma forte mudança na experiência do eu com o mundo, e não há dúvida disso, se levarmos em consideração também o estado caótico das emoções da pessoa em luto, então não surpreende que, a princípio, ocorra um recuo para a simbiose. Por trás disso, há um impulso muito correto: quando experimentamos a simbiose com algo transcendente em nossa experiência de nós mesmos como um sentimento de totalidade, como um sentimento de segurança e de maior valorização da vida, é correto buscar esse estado para facilitar o processo de luto. Através da fusão simbiótica, a pessoa em luto pode ter a certeza de que, em algum lugar dentro de suas possibilidades humanas, ela também está protegida, que também é “sustentada” e que, como alguém que é sustentada e tem a possibilidade de melhorar sua vida, agora é arrastada pelo turbilhão dos sentimentos de luto, precisa realizar a separação, precisa se despedir, precisa se separar dos hábitos que lhe eram tão caros. Mas também aqui a simbiose pode ser buscada no lugar errado: a saber, com o falecido, com a vida que acabou. É como se, ao procurarmos um objeto com o qual pudéssemos nos fundir simbioticamente, sempre ficássemos aquém e, naturalmente, sempre insatisfeitos.

Outra questão que pode fazer com que uma pessoa se “apegue” à relação simbiótica com o falecido é o fato de essa pessoa já ter se separado muitas vezes. Philipp justificou sua resistência às minhas férias dizendo que já se separou muitas vezes na vida. Brown e Harris (1977) demonstraram em uma pesquisa que, especialmente as pessoas que perderam uma pessoa próxima na infância, reagem de forma muito mais sensível a outras perdas

e separações e desenvolvem sintomas neuróticos, especialmente depressões. A permanência simbiótica com o falecido faz com que não seja necessário nem permitido estabelecer novos laços; assim, a pessoa evita novas separações. Ela enfrenta o medo da perda agarrando-se ao que já perdeu. No entanto, isso resulta no esvaziamento emocional, a vida se torna vazia, sem sentido. Existem saídas dessas relações simbióticas que não oferecem mais nenhum incentivo à vida, que são apenas uma prisão, que não permitem mais nenhum desenvolvimento?

Visto que a relação simbiótica com o falecido se transformou em prisão, em uma prisão tanto interior quanto exterior, já que muitas vezes ocorre um isolamento social, porque o mundo exterior não aceita essa relação simbiótica, as pessoas presas em seu luto procuram ajuda. A casa, que não foi alterada desde a morte do falecido, são uma imagem da paralisação da vida da pessoa em luto. A expulsão da situação simbiótica ocorre também aqui, como em todas as relações simbióticas também, precisamente pelo fato de a simbiose ter sido excessiva. Para permanecer na simbiose com o falecido, este costuma ser idealizado. Isso faz com que as agressões sejam reprimidas, assim, a pessoa em luto se deprime e procura ajuda. Ao procurar ajuda, outra pessoa entra no sistema simbiótico. Nesses casos, a pessoa em luto costuma procurar a ajuda de um terapeuta. A terapia pode, naturalmente, ser realizada de várias maneiras. Volkan, um especialista em “luto tardio”, que realiza esse trabalho em terapias curtas (cerca de 32 horas em dois meses), dá importância ao fato de que, numa primeira fase, é preciso distinguir imediatamente entre o falecido e a própria pessoa. Assim, o próprio terapeuta introduz um pouco de agressividade no processo, ao exigir radicalmente essa separação.

No caso de Philipp, a situação simbiótica com sua mãe se transferiu para mim. Como eu não me comportava tal como ele esperava que me comportasse, como sua “mãe substituta”, isso provocou muitos sentimentos agressivos nele. Mas ele também foi fortemente confrontado

com os aspectos que não podiam ser vividos na situação simbiótica com a mãe. Isso aconteceu simplesmente porque eu sou uma pessoa diferente da mãe dele, porque tenho outras expectativas, outros valores. No caso de Philipp, foi importante que, a princípio, ele se sentisse mais masculino por se identificar com o pai. O caminho para sair da simbiose foi difícil e demorado, porque ele já tinha uma tendência a permanecer nessas condições devido a seu vínculo excessivamente forte com a mãe. A morte precoce do pai deve ter reforçado essa tendência, juntamente com o desejo da mãe de manter esse filho ao seu lado no lugar do pai, restringindo assim sua busca por autonomia.

Em alguns casos, percebi que, na fase de busca, descoberta e separação, ocorria uma breve fase simbiótica com o parceiro falecido. Este havia se tornado um interlocutor interno, que, com o tempo, foi se transformando cada vez mais em uma “figura acompanhante” interna, com a qual a pessoa em luto também podia vivenciar uma simbiose. Isso me impressionou particularmente na terapia com uma mulher de 42 anos que era muito apegada ao pai, cuidou dele até sua morte e nunca teve um relacionamento com outra pessoa. Ela me foi encaminhada por um médico por causa de “problemas cardíacos”, aparentemente sem causas físicas. Vivia com a convicção de que seu pai cuidaria dela do além, que sua vida poderia continuar como antes e que o luto das outras pessoas era realmente ridículo. Elas simplesmente não tinham imaginação suficiente para manter um relacionamento que se estendesse para além da morte. Em seus sonhos, o pai aparecia cada vez mais acompanhado por uma jovem mulher que, por um lado, se parecia com a sonhadora, mas, por outro, representava uma espécie de “contraponto”, que se comportava como a sonhadora nunca se comportaria. Essa mulher onírica discutia com o pai, dançava extasiada, flertava com homens – em suma, fazia tudo o que a sonhadora, em memória do pai, por amor ao pai, nunca tinha nem teria feito. Essa mulher onírica exalava força e se tornou uma figura

muito importante para a sonhadora. Essa figura feminina a apresentou a áreas da vida que antes haviam sido deixadas de lado devido à relação simbiótica com o pai. A filha se tornou uma mulher, a relação simbiótica com o pai se dissolveu. E então a sonhadora sentiu que agora realmente havia perdido o pai, mas que tinha ganhado uma vida infinitamente mais rica.

Essas figuras internas, que geralmente são do mesmo gênero do sonhador, costumam trazer a parte da vida que foi evitada na situação simbiótica; por isso, elas causam medo, mas, ao mesmo tempo, são muito estimulantes. São aqueles aspectos que não puderam ser vividos e que, a princípio, se manifestam como imagens convincentes nos sonhos, com o potencial de conduzir à vida. Por trás dessas figuras existe uma força enorme. Elas remetem aos ajudantes mágicos dos contos de fadas, às figuras irmãs, como Gilgamesh e Enkidu. Esses ajudantes mágicos, que, nos contos de fadas, aparecem primeiro como mortos que ainda têm algo a resolver com os vivos e, por isso, não são enterrados, tornam-se figuras úteis assim que alguém os liberta, assim que alguém ajuda o morto a morrer de verdade, dessa forma que ocorre a libertação. Em agradecimento, eles envolvem o herói na vida, ajudam-no a expandir sua personalidade – e então não são mais necessários. Essas figuras representam aspectos do herói que, até então, ele havia excluído da vida, mas que aparentemente também sabem o que o destino quer do herói. Eles representam um aspecto que vai muito além do humano comum e são vivenciados como fatídicos.

Assim, essas figuras também são vivenciadas nos sonhos e têm a capacidade de envolver o sonhador justamente na vida que ele vinha evitando até então. Na maioria das vezes, trazem novas possibilidades de comportamento, uma disposição para se expor a riscos, uma agressão saudável, uma alegria de viver e prazer pelo corpo e, com isso, naturalmente, um aumento da experiência própria, o que faz com que se

torne desnecessário buscar constantemente o caminho de volta à simbiose. O morto liberto se torna, no conto de fadas, o “morto agradecido”, o companheiro prestativo. Ele se transforma nisso também nos sonhos e na experiência cotidiana.

Muitas vezes, a figura do analista também está entrelaçada nessa figura interior de acompanhante. Nesses casos, parece-me importante que a fase de separação da terapia seja percebida e organizada com um cuidado especial, para que a separação do terapeuta possa ser vivida como um fortalecimento, a partir do qual o paciente possa sentir alegria por ter ganho tanta autonomia a ponto de conseguir lidar com a vida sem ajuda. Mas também é importante que o próprio sonhador reconheça esse acompanhante interior como uma figura que tem a tarefa de envolvê-lo na vida e, assim, desenvolvê-lo, mas que essa figura é, por sua vez, uma realidade psíquica sobre a qual não pode dispor para sempre, que também desaparecerá, de modo que também aqui a separação será necessária. É certo que esses guias internos aparecem repetidamente quando precisamos deles, mas não devemos insistir que sempre apareçam na mesma forma. E é exatamente isso que a pessoa que tem necessidades simbióticas mais fortes faz: ela também quer se fundir simbioticamente com essas figuras, o que certamente é proveitoso por um certo tempo e traz uma melhoria na vida. Mas se essa pessoa não permitir mudanças, a figura interior que inicialmente era cheia de vida e força se tornará uma imagem sem vida, que, na melhor das hipóteses, tentará impor muitas regras e regulamentos.

Também aqui é importante manter o ritmo da simbiose, do desapego e da individuação.

No entanto, não é verdade que apenas a pessoa de luto corre o risco de se “apegar” à simbiose, de permanecer no que já passou, no que não pode mais ser mudado e não precisa mais ser mudado. Na verdade, a simbiose é sempre buscada como proteção contra as mudanças da vida. O medo da

mudança constante, de ter que se despedir constantemente, de “ter que morrer” constantemente nos leva a buscar o que permanece. Esse temor nos leva a buscar a relação simbiótica que, então, deve nos “salvar” do ritmo natural da vida.

A tendência da pessoa em luto de se retirar e se agarrar a uma relação simbiótica parece-me mostrar de forma excepcionalmente clara que respondemos ao apelo radical à mudança com a permanência excessiva na situação simbiótica. Seria, portanto, absolutamente necessário conseguirmos encontrar aquela simbiose ideal que nos permitirá expandir nossa pessoa e, com isso, aumentar nossa vitalidade, em vez de causar um estreitamento imposto pela adaptação em muitas situações simbióticas.

9. O tema do amor e da morte domina a obra de Ingeborg Bachmann:

O amor tem um triunfo e

a morte tem outro,

o tempo e o tempo seguinte.

Nós não temos nenhum.

Apenas estrelas que afundam ao nosso redor.

Reflexão e silêncio.

Mas a canção que se deita sobre a poeira depois
nos transcenderá.

(Bachmann, 1978, vol. 1, p. 147).



Morrer para entrar na vida – a existência em modo de despedida

Até agora, tenho apresentado o luto principalmente sob o aspecto da dor pela perda de um ente querido. No entanto, acredito que vivenciamos a morte não só nessa forma radical, mas em infinitas formas diferentes e acredito também que, sempre que sofremos uma perda, quando precisamos nos separar de algo, precisamos também passar por um processo de luto. Muitos autores concordam que o luto impedido ou reprimido faz com que a pessoa veja o mundo como não tendo sentido, a própria existência como não tendo valor e veja um futuro sem esperança, ou seja, contribui para o desenvolvimento de reações depressivas. Quando nos permitimos morrer também com a morte de um ente querido, o processo de luto com suas emoções é uma oportunidade de nos redescobrirmos como pessoas separadas, mas também conectadas à história do falecido. Assim sendo, quando, por qualquer motivo, nós nos afastamos desse processo de luto, sentimos que ficamos para trás como pessoas que deixam de ser completas, que estão apenas parcialmente vivas. Isso, por sua vez, tem um efeito sobre a experiência de nós mesmos e, portanto, também sobre nossa autoestima. Nessa situação, é normal que nos refugiemos em uma relação simbiótica, em algo que existia antes, recusando assim o luto ou até recusando-nos a continuar a ocupar o lugar no mundo que nos pertence. O livro de Mitscherlich, *Die Unfähigkeit zu trauern* [A incapacidade de entrar em luto] (1967), cita a formulação concisa de Loewenfeld, segundo a qual “uma perturbação desse trabalho

de luto no indivíduo impede seu desenvolvimento psíquico, suas relações interpessoais e suas capacidades espontâneas e criativas” (Mitscherlich, 1967, p. 9. Em um artigo intitulado de “Zur auslösenden Situation der Depression” [A situação desencadeadora da depressão], Ute Dieckmann (1975, p. 97-112) descreve como um grupo de analistas que estudou essa questão descobriu que “o início de uma depressão é sempre uma perda não processada”. Brown (1977) e seus colaboradores apontam que pessoas que já têm baixa autoestima não conseguem suportar perdas, porque elas prejudicam ainda mais sua autoestima e, devido a essa visão empobrecida de si, desenvolvem reações depressivas. Brown só vê uma relação direta entre perda e depressão quando alguém perde a mãe ou o cuidador antes dos 11 anos de idade.

Sabemos que a morte é uma realidade, mas nossa vida também inclui separação e despedida. Não precisamos aceitar apenas que outras pessoas morram, precisamos também permitir que nossos entes queridos partam para a vida, permitir que fiquem com outra pessoa, precisamos também permitir que aspectos nossos morram quando seu tempo acabar, precisamos abrir mão do que amamos na vida quando sua hora chegar. Se não fizermos isso, ficaremos presos ao passado, o que significa que nós nos fechamos para o futuro, que deixamos de viver de verdade. Por isso, é preciso aprender a morrer na vida e a lidar com esse tipo de morte.

O fim de um relacionamento, sem que o parceiro morra, pode causar um desespero semelhante, pode abalar nossa experiência de nós mesmos da mesma forma que a morte real. Isso me parece mais evidente em casais que se divorciam após muitos anos de casamento. Como em qualquer outra perda de uma pessoa, todos os momentos da perda se tornam visíveis; também aqui a experiência de si mesmo é alterada, a experiência do mundo é alterada, onde até então existia um relacionamento e agora só há um vazio. A mudança social é profunda: uma pessoa divorciada tem ainda menos direito do que uma viúva a chorar sua perda; em vez disso,

ela deveria estar feliz por “isso” ter acabado e seguir alegremente em direção ao futuro. Outras pessoas, por sua vez, acham que se divorciar é impróprio e que é preciso arcar com as consequências. Os divorciados não só não são encorajados a sofrer, como também são punidos com desprezo quando o fazem. No entanto, essas pessoas também perderam seu parceiro. Mesmo que exista a possibilidade de, algum dia, voltar a ter uma relação amigável com esse parceiro, para a maioria das pessoas, o tempo da relação conjugal acabou irremediavelmente. Além disso, há ainda a experiência do fracasso, que também precisa ser superada.

Uma mulher de 38 anos se divorciou após 20 anos de casamento com um alcoólatra, porque simplesmente não aguentava mais trabalhar enquanto ele gastava todo o dinheiro com bebida. Além disso, ele a agredia, mas quando estava sóbrio era uma pessoa muito carinhosa, cheia de culpa e vergonha, que sempre prometia uma vida melhor para ela. O casal não tinha filhos. Após o divórcio, a mulher foi se deprimindo cada vez mais. Seus amigos não compreendiam isso, diziam que ela deveria estar feliz por tudo ter acabado. Mas não estava feliz. Ela achava que o divórcio havia arrancado da vida. Dizia que não sabia mais para que vivia. Ela não aguentava mais a vida com o marido, mas também não aguentava a vida sem ele.

Essa paciente contou um sonho em que seu marido havia morrido e ela chorava muito por ele. Eu disse a ela que, de certa forma, seu marido havia realmente morrido e que ela precisava chorar o fim desse relacionamento. A mulher gostava de falar sobre sua vida com esse homem, sobre as inúmeras cenas terríveis, mas também sobre os muitos momentos felizes. Havia uma tendência a idealizar o marido, mas isso era compensado por sonhos em que ele não se apresentava como homem ideal ou por encontros na vida real, que a levavam a perceber que havia construído uma imagem idealizada dele. Com isso conseguiu reconhecer a dinâmica psicológica que existia entre eles: no fundo, ela queria ter um homem fraco para poder ser aquela que o ajudava; mas também se sentia culpada por isso e, como resposta, aceitava sem questionar os impulsos sádicos do marido. Tentamos entender esse marido também como uma figura interior dela mesma, como um traço de sua personalidade. Algo

que foi muito proveitoso, mas também muito doloroso para ela. Ao “entender” a vida com esse homem e ao conseguir enxergar seus lados positivos como únicos e valiosos, além de perceber que ela mesma tinha esse lado carente que recorre à bebida quando decepcionada ou que, de alguma forma, reprime a tristeza, ela conseguiu se reconciliar com essa fase da vida e também com o fim dessa fase por meio do divórcio. Nesse contexto, parece-me importante que o trabalho de luto também tenha levado a mulher a não precisar mais transferir as experiências que teve com o marido para todos os outros homens. É claro que essa terapia não se limitou ao trabalho de luto; esclarecemos também os motivos complexos por trás de sua escolha de parceiro.

A exigência de “morrer para entrar na vida” pode ser transmitida de forma radical por meio de um sonho. Uma mulher de 50 anos me procurou pela primeira vez com o seguinte sonho, “morrendo de medo”, como ela me disse:

Estou em minha loja, sentada em meu escritório e sou a chefe. Abro uma carta assinada com um selo antigo. A carta diz que estou condenada à morte. Sei que não há mais nada a fazer. Eu me assusto terrivelmente e começo rapidamente a organizar tudo para a empresa, para que não haja um caos muito grande após minha morte. De repente, eu me reclino horrorizada e penso: amanhã você vai morrer e tudo que sabe fazer é organizar tudo para a empresa. Acordo com medo da morte e horrorizada comigo mesma por não saber o que fazer com o tempo que ainda me resta.

No início de nossa conversa sobre o sonho, a mulher me disse que nunca havia sentido a necessidade de fazer uma terapia. Mas, depois desse sonho, ela teve a sensação de que precisava buscar ajuda, porque havia sido condenada à morte e, obviamente, não podia fazer nada para mudar isso. O sonho me pareceu expressar que ela – assim como todos nós – estava condenada a morrer e que, obviamente, deveria refletir sobre isso. Entendi esse sonho como um indício de que a vida não dura para sempre. A sonhadora teve a sensação de que o documento havia vindo de outro mundo ou, pelo menos, que era algo muito antigo. O que me fez pensar em algum tipo de autoridade e depois me perguntei se o sonho também

poderia ser uma expressão de agressividade dirigida contra ela mesma. Então, a ideia de sermos ameaçados por nossa finitude, especialmente considerando a idade da mulher, pareceu fazer mais sentido para mim como interpretação. O fato de a morte ser uma coisa antiga é, obviamente, verdade – e ela também é uma autoridade. É claro que a mulher temia estar sofrendo de alguma doença incurável que ela desconhecia, pois sua saúde era muito boa. Em seguida, conversamos sobre seu horror diante do fato de não saber fazer nada além de organizar tudo para a empresa. Descobrimos que essa mulher vivia para a empresa, essa era a prioridade máxima em sua vida. Sempre teve amizades, mas, como se interessava mais pelo trabalho do que por relacionamentos, esses vínculos eram um tanto soltos. Assim, a mulher ficou chocada ao perceber que, aparentemente, havia desvalorizado muitos aspectos da vida e supervalorizado o seu trabalho. Concordamos que o quadro geral do sonho queria levá-la a perceber que ela também era mortal, que a mudança imediata, a consequência da mortalidade no momento, era que a “chefe” tinha que morrer e que outros aspectos de sua vida também deveriam ser levados em conta. Quando eu disse isso, a paciente teve suas próprias ideias sobre o que poderia fazer; sentiu a necessidade de se conectar com as pessoas, com a natureza etc. Simplesmente permitimos que a possibilidade de uma doença permanecesse presente – como uma possibilidade que sempre existe. A propósito, essa mulher não estava doente; ainda hoje, cinco anos após esse sonho, ela continua saudável.

O sonho me parece ser um sonho típico, que exige que uma pessoa abandone sua posição unilateral, abandone também um pouco de si mesma, para que outros traços da personalidade, até então não desenvolvidos, possam se desenvolver. É claro que isso não aconteceu sem luto com essa mulher. Afinal, ela teve que suportar uma reavaliação completa de seus valores, conhecer a si mesma em situações para as quais estava menos preparada e, além disso, teve que administrar sua empresa

de forma a preservá-la, mas, por outro lado, sem se identificar com ela a ponto de manter uma simbiose total.

Existem sonhos que falam de forma ainda mais direta da morte. Um homem de 30 anos teve o seguinte sonho:

Eu estava na cama. Toda a família estava reunida ao meu redor. Pensei comigo: provavelmente vou morrer. Fiquei observando como morria. Senti o sangue escorrer por meu rosto, e todos ao meu redor começaram a chorar. Então é assim, pensei – e a tristeza da família me satisfez. De repente, vi que eu também estava ao lado da cama, com minha calça de veludo que minha mãe estranha tanto, vendo-me morrer. Fiquei confuso, comecei a chorar e acordei.

O curioso nesse sonho é que o eu onírico está presente duas vezes: de um lado, como aquele que morre e que sente um pouco de orgulho nessa situação, e, de outro como aquele que observa e que está usando calças de veludo. O fato de o sonhador mencionar as calças de veludo mostra que elas têm um significado. Ele já diz no sonho que são as calças que sua mãe estranha. Essas calças devem ser uma forma de se afirmar no mundo (vestir as calças), algo que a mãe estranha. As calças eram um símbolo de uma decisão própria, pois foram as primeiras calças que ele comprou contra a vontade da mãe. O jovem, que não é um estranho para a mãe e que também é bem aceito no círculo familiar, morre.

Na minha opinião, esse sonho indica uma mudança de personalidade. Indica também que o analisando sabe encenar sua saída, ou seja, que gosta de ser o centro das atenções. É justamente esse desejo de ser o centro das atenções, vinculado à adaptação à família, até mesmo às roupas que usa, que agora precisa passar por uma mudança radical. Mesmo que o sonho não pareça ser tão trágico e mesmo que fiquemos com a impressão de que a morte não o assustou tanto, visto que ele tem tempo para observar a qualidade do luto de seus familiares, não devemos nos enganar: o sonho usa a imagem da morte, da separação radical, associada ao medo que todos nós sentimos quando pensamos na morte. Portanto, é possível que essa mudança de personalidade, que já parece ter ocorrido (pois

pouco lhe resta a fazer – o que o deixa bastante triste). A família do sonhador era muito fechada para o exterior e, em contrapartida, mantinha muito contato interno. O que não era permitido era a abertura para o mundo externo. Esse “caldeirão familiar” naturalmente passou a restringi-lo com o passar do tempo e realmente foi muito doloroso tanto para o sonhador quanto para a família desenvolver autonomia. A mãe chegou a dizer que tinha perdido o filho. O rapaz entrou em uma grande crise de identidade quando deixou de se identificar incondicionalmente com os valores e opiniões de sua família. Essa separação foi muito dolorosa para ele.

No entanto, uma separação tão radical pode se apresentar de outra forma nos sonhos. Um homem de 35 anos teve o seguinte sonho:

É um funeral. Estou na igreja. Os convidados passam por mim. Estou com minha esposa e meus três filhos, meu pai está em algum lugar, meus irmãos e suas esposas também estão lá. Procuro minha mãe, mas não a encontro. Pergunto por ela. Dizem que ela morreu, que é o funeral dela, que ela morreu de um ataque cardíaco. Fico muito triste, mas acho que foi uma morte bonita.

É muito comum que, nos sonhos, mães e pais morram e que sua morte seja lamentada. Geralmente, trata-se de sonhos de separação, que indicam que a fase de filho acabou. O fato de esses pais ou mães terem que morrer geralmente indica que os filhos têm um grande desejo de voltar ao passado, de modo que é realmente necessário escolher uma imagem radical de despedida.

Esse sonhador tinha um vínculo muito forte com a mãe. Ela o mantinha preso a si mesma com a ameaça de que adoeceria ou até morreria se ele se afastasse dela. Ainda assim, o sonhador teve a coragem de se casar com uma mulher que não agradava muito à mãe. Mas como isso já havia acontecido com seus irmãos, ele não permitiu que isso o impressionasse muito. O sonhador havia passado por dois anos de terapia por causa de ansiedade e problemas de desempenho quando relatou o sonho da morte da mãe. As questões com a mãe foram discutidas

intensamente. O que mais o incomodava era que a mãe ainda conseguia deixá-lo preocupado quando dizia que adoeceria se ele não fosse visitá-la quando ela queria. Quando discutimos o sonho do funeral da mãe, o sonhador disse imediatamente que, se o sonho fosse verdade, ele não se deixaria mais chantagear e se sentiria muito melhor. Ficou surpreso com o fato de que, no sonho, a morte da mãe o comoveu, mas não chegou a “quase matá-lo”, como ele sempre supôs devido à sua vulnerabilidade à chantagem. Seu comentário foi: “Se minha mãe não estivesse mais aqui, nós, os homens, poderíamos finalmente ser adultos”.

Concordamos que essa era provavelmente a mensagem principal do sonho para ele: que ele poderia e deveria ser adulto. No entanto, o sonhador se consolou com o fato de que uma morte repentina também seria uma morte bonita. Portanto, consideramos também até que ponto ele deseja a morte de sua mãe e, ao mesmo tempo, tem uma consciência pesada, de modo que permite que ela tenha uma morte bonita. Esse aspecto certamente também está presente no sonho. Além disso, é importante levar em conta que um funeral é realizado, ou seja, um ritual coletivo. Para mim, surge a pergunta se talvez também fosse essencial ter um ritual para essas transições da época em que ele ainda era “filho” para a fase atual de pai e marido – ele ressalta que sua família está com ele. No entanto, o ritual no sonho não se refere tanto à sua iniciação como homem, mas mais à morte da mãe. Porém, isso dificilmente pode ser separado.

Às vezes, também ocorre que partes, aspectos da nossa essência, morrem e precisam ser enterrados. Uma mulher de 34 anos sonha:

Estou em meu apartamento. De repente, ouço: Pippi Meialonga morreu, Pippi Meialonga morreu. Uma tristeza enorme se apodera de mim. Isso não é possível, não pode ser verdade, Pippi Meialonga é imortal. Estou completamente perturbada e acordo. Acho estranho que a morte de Pippi Meialonga me comova tanto. Volto a dormir.

A questão era que Pippi Meialonga precisava ser enterrada. Alguém disse que isso deveria ser feito com muito cuidado, caso contrário ela certamente ressuscitaria dos mortos.

Perguntei se isso seria ruim. Um homem calmo e sereno respondeu: “Ela coloca em risco os casamentos e o amor”.

Pippi Meialonga lembrou a sonhadora de que essa personagem havia sido uma figura muito importante para ela, um símbolo de uma menina que podia fazer tudo, que nunca errava, que, apesar de ser incrivelmente atrevida, nunca era chamada de atrevida. Ela também era muito bondosa e prestativa, mas não se encaixava em nenhum padrão e tinha uma tendência de buscar a liberdade absoluta. Para a sonhadora, tudo isso era muito fascinante. Seu marido, porém, achava esse o lado dela menos atraente. Afinal de contas, ela não era Pippi Meialonga, e sempre que tentava imitá-la, algo dava errado.

Esse lado da mulher morre no sonho e a sonhadora fica muito triste com isso. Um lado feminino infantil e onipotente, que brinca com tudo e com todos, morre, ela precisa abrir mão desse lado de si mesma. O segundo sonho na mesma noite parece confirmar a seriedade disso. Não basta que Pippi Meialonga tenha morrido, ela também precisa ser enterrada, precisa ser devolvida inteiramente à terra. Uma separação ainda maior do que no primeiro sonho da noite se faz necessária. No entanto, ela sabe que isso precisa ser feito com muita habilidade, pois o risco de ela voltar à vida é muito grande. O que fica evidente na pergunta da sonhadora. Aparentemente, ela não acharia ruim se Pippi Meialonga voltasse à vida. A ressuscitação de Pippi Meialonga seria ruim na opinião daquele homem calmo e sereno, que a sonhadora afirma não conhecer, mas cuja tranquilidade lhe agrada imensamente. O homem parece ser o oposto de Pippi Meialonga, o guardião do casamento e do amor. Para a sonhadora, era imperativo que ela se despedisse de sua Pippi Meialonga interna. Também estava claro para ela que Pippi representava um traço muito infantil e, às vezes, imaturo dela. Para essa mulher o sonho correspondia a uma sensação de que uma parte sua havia morrido. Ela chorou a morte desse seu pedaço e, cerca de três meses depois, reencontrou num sonho uma Pippi Meialonga muito maior do que a

“verdadeira” e que havia mantido principalmente a espontaneidade da Pippi “verdadeira”.

Qualquer grande mudança em nossa vida pode ser simbolizada pela imagem da morte e, às vezes, também do renascimento.

Uma mulher de 22 anos sonha na véspera de seu casamento:

Entro na igreja com meu vestido de noiva. Ela está vazia, e fico com medo. Sou conduzida pelo braço por uma mulher morena, toda a igreja está completamente escura e ela dá a entender que devo me deitar. Percebo que preciso me deitar num caixão. Estou com muito medo, mas não me atrevo a contrariá-la. Temo que me enterrem. Fecho os olhos e penso: vou esperar até que Roman (seu futuro marido) chegue. Adormeço.

Quando acordo (no sonho), ouço música de órgão e caminho até o altar, apoiada no braço de Roman. Sinto como se tivesse dormido uma vida inteira entre ontem e hoje.

A sonhadora conta que sentiu uma grande tristeza quando estava deitada no caixão, que tinha medo da morte, mas ao mesmo tempo sentia que não havia nada que pudesse fazer a respeito.

O sonho parece indicar claramente que, para essa mulher, o casamento significa a entrada em uma situação de vida completamente nova. A transição é representada pela ordem de se deitar no caixão, ou seja, de se deitar no lugar daquilo que morreu. Ela adormece no caixão, acorda e ressuscita para se unir ao marido.

O sonho pode ser visto como uma iniciação psíquica ao estado de esposa: essa iniciação é realizada por uma mulher sombria, ocorre na igreja e no caixão, em locais onde se pressente o caráter protetor da caverna, ou seja, em última análise, o ventre da Grande Mãe. E essa iniciação está associada a um grande medo. O sonho relatado mostra claramente que uma situação antiga está sendo abandonada sem que a nova já esteja à vista. Roman só aparece quando essa mulher já aceitou sua possível morte.

Esse sonho não ocorreu durante uma terapia e foi contado pela noiva no dia de seu casamento, e ela observou que, aparentemente, havia subestimado a mudança que estava ocorrendo em sua vida. Parece-me que

o sonho também indica que a sonhadora deve levar a sério o início da nova fase da vida e que ela pode e deve lamentar o fim da fase anterior.

Nós nos despedimos não só de fases da vida, de figuras parentais, de aspectos da nossa personalidade; despedimo-nos também de ideais pessoais e de projetos de vida. É provavelmente uma experiência comum a todos os seres humanos construir ideais na juventude, sem se dar conta do que seria alcançável e ou inalcançável. Em pessoas neuróticas, costuma existir um enorme abismo entre os objetivos estabelecidos e as possibilidades existentes. O objetivo da terapia é, então, aproximar os objetivos às possibilidades alcançáveis. Muitas vezes, esse é um processo muito doloroso, associado a muita tristeza por não poder alcançar o objetivo ideal.

Um homem de 30 anos, por exemplo, passou a maior parte de sua vida adquirindo muitos conhecimentos, sem pensar em obter qualquer diploma profissional, porque acreditava que um dia “todas as suas energias se uniriam” e todo o seu conhecimento se combinaria em uma percepção que ninguém jamais teve antes. Agora ele sonha:

Alexandre o Grande morreu. Estou completamente abalado com essa notícia, choro e me comporto como se eu mesmo tivesse morrido.

O sonhador ainda estava visivelmente abalado quando me contou esse sonho. Para ele, Alexandre o Grande era uma figura com a qual ele gostava de se identificar. Era assim que ele queria ser: um filósofo, um comandante militar, um estadista. Na imaginação do sonhador, Alexandre também adquiriu muitas habilidades que ele não possuía antes. Essa “grandeza” morre no sonho, o que provavelmente significa que essa fantasia de grandeza, a identificação com Alexandre, deve morrer. Essa constatação foi muito dolorosa para o sonhador. Acredito que ele também tenha se sentido aliviado quando compreendeu emocionalmente que não precisava ser igual a Alexandre, mas com isso também se sentiu consideravelmente menos importante.

A morte sempre se insinua na vida. Perdemos algo o tempo todo, precisamos abrir mão, renunciar, separar-nos uns dos outros, desistir de algo. A vida muda constantemente, precisamos largar o que conhecemos, enfrentar as mudanças. Mas isso não é apenas uma perda, é também um ganho. A vida que passa nos dá a oportunidade, justamente por meio das muitas mudanças, de desdobrar, desenvolver nossa essência. Ao mesmo tempo, precisamos sempre deixar para trás aspectos de nós mesmos e aprender a experimentar novos aspectos. É claro que não se trata de uma perda definitiva, mesmo quando precisamos nos separar de uma pessoa que faleceu. A vida com ela, as experiências que tivemos com ela estão presentes em nossa memória, fazem parte de nós, fazem parte de nossa vida. A experiência do luto por essa pessoa também faz parte de nossa vida, também faz parte de nós. Quando sabemos lidar com o luto, talvez seja justamente essa a oportunidade de descobrir o que é essencial em nós.

No trabalho de luto, parece-me decisiva a experiência de que não só conseguimos suportar separações, mas também que elas nos levam, por meio do luto, a uma redescoberta de nós mesmos como pessoas que não desabam diante das separações, que são sempre sustentadas por dentro, que, justamente por estarem abaladas, se voltam para o essencial. A morte de um ente querido é a experiência de uma situação limite. Essa situação limite nos afeta diretamente, ninguém pode tomar nosso lugar nela. Por isso, é um momento na vida em que nossa existência é desafiada dentro dos maiores contrastes da vida e se torna palpável para nós. Mesmo que a morte seja inevitável e nos acompanhe constantemente, nossa vida, nossos laços, nossa história são tão certos quanto a morte. A morte invade nossa vida na forma de mudanças constantes. A vida em face da morte deve ser vivida como uma “despedida”; devemos estar sempre prontos para nos despedir, para mudar e também para permitir que nossa história

brilhe em nós como uma história de infinitas mudanças, como o desdobramento de nossa identidade.

Weischedel (1980, p. 196) escreve:

A existência em modo de despedida é a resposta adequada do cético (daquele para quem tudo é questionável [V. K]) à visão da transitoriedade que determina e domina tudo o que é real.

Para ele, “existência em modo de despedida” significa despedir-nos constantemente do momento em que estamos (p. 194), e a partir disso pensa em uma dupla despedida: a despedida em relação a si mesmo e a despedida em relação ao mundo. O autor vê a “a existência em modo de despedida” como atitude básica do ser humano diante do fato de que temos que morrer, juntamente com as atitudes básicas de “abertura” e “responsabilidade”. Para ele, “abertura” inclui: veracidade, objetividade, aceitação e tolerância; “responsabilidade”, solidariedade, justiça e lealdade. Em sua opinião, essas atitudes básicas se baseiam em decisões fundamentais: escolhemos o ceticismo (tudo é questionável), a liberdade (“a margem de manobra para poder fazer escolhas, dentro da qual podemos tomar decisões próprias sobre nós mesmos”) (Weischedel, 1980, p. 137), a existência (o cético não foge do mundo questionável por meio do suicídio) e a configuração da existência (não nos deixamos levar, mas moldamos a nossa existência).

Weischedel acredita que a “existência em modo de despedida” envolve uma distância constante do ser humano em relação a si mesmo e ao mundo. Por mais que me agrade essa ideia de uma existência em modo de despedida, a ideia de uma mudança constante, por mais que me pareça lógico que a “existência em modo de despedida” implique a capacidade de se distanciar, não acredito que o distanciamento contínuo faça jus à vida, tendo em conta a inevitabilidade da morte. Sem a disposição para criar laços, a separação e a despedida parecem-me supérfluas. Mesmo que Weischedel afirme que o ser humano que vive em modo de despedida não sonha com a eternidade e a imortalidade (Weischedel, 1980, p. 196), isso

não me parece de forma alguma algo predeterminado, mas sim um sonho dele. Como cético, ele também deveria deixar isso em aberto. Justamente quando levamos muito a sério a “existência em modo de despedida”, surge o anseio pela “duração”, pela simbiose, por algo duradouro no ser humano. Mesmo que eu me vivencie como um ser humano em constante transformação e saiba que mudarei infinitas vezes, eu nunca me vivenciarei como alguém diferente de “mim”, exceto em condições patológicas. Parece-me que a experiência da identidade é considerada segura. No entanto, diante da separação, também acredito que a necessidade do ser humano por vínculos não pode ser ignorada. Não existe apenas a morte, existe também o amor.

Quando a separação é exigida de forma tão radical, o vínculo também precisa ser valorizado e, além disso, é importante que o ser humano se sinta seguro, seja porque aprendeu ao longo da vida a introjetar um ambiente que o apoia e aceita como algo que lhe é próprio, seja porque descobre que sua psique o transcende, que ele se baseia na transcendência e pode ser simbiótico com essa transcendência que tem um efeito vivificante. Aquele que confia em outros vínculos pode se separar, pode viver em modo de despedida, sabendo sempre que é possível se estabelecer. A imagem do nômade se encaixa bem aqui: o nômade que sempre parte, mas também sempre se estabelece por um tempo; porém, ele leva consigo o que é mais necessário para sua vida.

É difícil vivermos em modo de despedida. É difícil aceitarmos separações repetidas vezes. Resistimos à mudança, tentamos negá-la, mesmo quando ela já ocorreu há muito tempo. Resistimos à morte? À invasão da morte na vida? Mas a morte é justamente a imobilidade. Para não termos que ver a morte, nós a negamos, juntamente com seu acompanhante, a mudança – e então, de repente, estamos mortos. Becker (1976, p. 310) escreve a respeito:

O ser humano tem que pagar com a vida, tem que estar diariamente preparado para morrer, expor-se aos riscos e perigos deste mundo e deixar-se engolir e consumir por ele.

Caso contrário, acaba por ficar igual a um morto, porque se esforçou desesperadamente por fugir da vida e da morte. É assim que os psiquiatras existencialistas modernos interpretam a depressão.

Becker está se referindo a Médard Boss (1957). Se não estivermos dispostos a viver em modo de despedida, a incluir a morte na vida, corremos o risco de cair em depressão. Becker também associa a incapacidade de suportar perdas e mudanças à propensão à depressão. Por isso, é sempre necessário sacrificar aquilo que pensamos ter alcançado e ser, para que algo novo possa surgir na vida. Mas também precisamos ter a certeza de que a existência pode ser moldada repetidamente, que podemos ser criativos apesar das mudanças constantes, que essas mudanças são, na verdade, aspectos da criatividade. Precisamos também da sensação de identidade contínua com nós mesmos, para que possamos ter a coragem de nos distanciar repetidamente de nosso eu e permitir com confiança que o desconhecido se aproxime de nós.

Eu gostaria de definir essa identidade como um sentimento de unidade consigo mesmo, como um ser humano que se tornou e está se tornando, que se reforma continuamente a partir da abertura do seu eu para dentro e para fora. Cada uma dessas reformulações é um acréscimo ao que já existe, é mais uma possibilidade de comportamento que pode ser observada em si mesmo, que pode ser experimentada, na qual se pode confiar. A identidade pressupõe uma relação consigo mesmo, com o corpo, com a própria profundidade e com o ambiente. As relações com outras pessoas, nossos laços, são um aspecto essencial da nossa identidade, que eu gostaria de chamar de “identidade relacional”, porque pressupõe múltiplas relações e também nos torna capazes de nos relacionar (Kast, 1979, p. 133-151).

Portanto, é necessário que nós nos reconectemos conosco, com uma base transcendental dentro de nós, pela qual nos sentimos sustentados, bem como com o conhecimento da capacidade de nos ligarmos a pessoas em quem confiamos e à confiança em nossa própria capacidade de moldar

a existência. Não é admirável que preferamos não ter que existir de forma transitória, mesmo que a vida se volte contra nós? É claro que também existe a filosofia de vida contrária: deixamos a vida escapar, pois a morte é certa para todos nós. Nada importa de verdade, tudo permanece “efêmero”, a criação de uma existência não é atraente.

Existem muitas formas de defesa contra nossa mortalidade, como a “revolta contra a morte”, que Scheler (1957) destaca tanto em sua tese de que os seres humanos substituíram a fé na vida eterna pelo progresso – apenas pelo progresso em si. Outras formas de defesa podem ser vistas, por exemplo, em nossa tentativa de superar a morte, na esperança de um dia realmente vencê-la ou, por outro lado, na recusa de mergulhar na vida, permanecendo em um estágio infantil de desenvolvimento. Outra possibilidade é a identificação com a morte como o “destruidor indestrutível”. Gostaria de destacar esse aspecto da defesa contra a mortalidade, bem como a tendência de desvalorizar tudo o que vive, que está relacionada a ele.

Mary Williams (1958, p. 157-165) defende a tese interessante de que o sadomasoquismo pode ser visto como um “método” para lidar com o medo da morte. Ela reconhece no sadismo uma identificação contrafóbica (que afasta o medo) com a morte como destruidora. Sua vítima é mortal, assim o agressor pode experimentar o êxtase da imortalidade. O sádico se identifica com a morte como “o destruidor indestrutível”, a mortalidade é projetada sobre a vítima. O masoquista se identifica com a vítima mortal e projeta sobre o outro o destruidor invulnerável, o salvador que o libertará da mortalidade. Williams vê no masoquismo uma reação contrafóbica ao sadismo inconsciente. Ela descreve o sadismo e o masoquismo como o padrão de relacionamento mais perverso.

A tese de Williams faz sentido. Naturalmente, permanece a pergunta: o que precisa acontecer para que uma pessoa se sinta compelida a se identificar com o “destruidor indestrutível” para poder suportar a ideia de

sua própria mortalidade? Deve ser uma pessoa com graves distúrbios de identidade, provavelmente devido a separações que não conseguiu superar. Os sádicos costumam ter um forte medo da impotência, que eles compensam com comportamentos de poder. Em última análise, somos impotentes diante da morte. A tentação de se identificar com o “destruidor indestrutível” é, portanto, óbvia.

Parece-me que a tese de Williams é muito útil para a terapia de pessoas com fortes traços sádicos no superego. Quando a morte se esconde por trás desses traços sádicos no superego, o problema pessoal torna-se também um problema da humanidade; o problema ganha uma gravidade definitiva. Pergunto-me até que ponto a destrutividade também resulta dessa identificação com a morte como destruidora. Ao referir-se ao sadomasoquismo como padrão de relacionamento, Williams aborda todo o problema da repressão da morte nos relacionamentos. Ela postula que, quando há uma forte repressão da morte por ambos os parceiros, surge um padrão de relacionamento sadomasoquista, em que um é o destruidor; e o outro, o destruído. Os papéis tendem a ser intercambiáveis.

Willi (1975, p. 107) constata que a “colusão sádico-anal” representa a forma mais comum de conflitos conjugais em nossa sociedade. A colusão sadomasoquista é um aspecto disso. Ele entende por colusão a interação entre parceiros que têm um conflito básico semelhante irresolvido. De acordo com a tese de Williams, isso seria a repressão da morte. Os parceiros desempenham seus papéis como se fossem complementares, mas cada um dos papéis é apenas uma variante do outro, na maioria das vezes, uma variante polarizada. No nosso exemplo: ambos se preocupam com a imortalidade e a mortalidade; o sádico se identifica com o “destruidor indestrutível” e projeta a mortalidade sobre a vítima, enquanto ocorre o contrário na vítima. O problema básico é o mesmo. Mas, como o é o mesmo, é possível que a possibilidade de comportamento do parceiro, ainda que a tenha excluído para si (na esperança de que,

assim, o parceiro possa “redimi-lo” do conflito básico), manifeste-se como sua própria possibilidade de comportamento, justamente porque a reprimiu por tanto tempo. Quando fantasia da libertação mútua não pode mais ser mantida, é preciso então trabalhar o conflito básico, nesse caso, o conflito que surge do fato da mortalidade e do desejo de imortalidade.

A convivência sadomasoquista trata de domínio e inferioridade, trata de poder, de se apoderar e de se deixar dominar. Surge daí a dúvida se a tese de Williams pode ser estendida a todas as questões com autoridade, a todas as questões com o poder.

Curiosamente, Wilke (1977, p. 33-40) defende a tese de que, na análise de pessoas que sofrem de questões com a autoridade, é particularmente importante que haja uma reflexão sobre a morte e a mortalidade. A experiência de que nenhuma autoridade está imune à morte a relativiza; assim como a experiência de que nós também somos mortais nos relativiza. O poder como luta contra a mortalidade, em última análise, como a tentativa de se identificar com a morte, poderia explicar por que a busca pelo poder é tão forte e poderia explicar também por que a perda de poder é vivenciada como algo tão drástico: o poder e a existência transitória não são compatíveis, o poder busca possuir, manter o que foi conquistado. Se o poder é realmente concebido contra a finitude, então, quando perdemos o poder, não perdemos apenas influência, dinheiro etc., também somos lembrados de que a vida passa, que não existe um “método contra a morte” que seja seguro.

No mesmo contexto, vejo a desvalorização, seja a desvalorização de si mesmo ou a desvalorização do mundo, da vida em geral. Parece-me uma forma regressiva de tentar ganhar poder sobre o outro ou até mesmo sobre o mundo e a vida desvalorizando o outro e desvalorizando o mundo. Pois assim sou poderoso. Não se trata de uma forma competitiva e ativa de acumulação de poder, e sim de uma forma de poder que lança sobre si mesmo e sobre os outros o véu da “desvalorização”. Por trás disso, há

também uma identificação com a morte como destruidora; inversamente, porém, isso esconde também o problema de que a vida não pode ser aceita com suas novas possibilidades que devem ser aproveitadas como consequência da mortalidade do ser humano.

Como esse aspecto da despedida é percebido exclusivamente como uma perda dolorosa, um clima de despedida se espalha como uma névoa sobre toda a vida, tudo se torna banal e relativo. O oposto da desvalorização, a idealização, tem as mesmas raízes. Se a desvalorização reside no conhecimento de que tudo é passageiro, sem que se tire a consequência disso, ou seja, sem que se viva realmente “em modo de despedida” e, assim, se escape da tentação de que a vida se torne banal, a idealização reside igualmente no conhecimento de que a vida é passageira. No entanto, aqui a pessoa tenta desesperadamente dar a tudo e a todos um significado que não lhes cabe. A idealização bane, pelo menos temporariamente, o medo da transitoriedade.

Diante das formas de defesa contra a morte, fica claro que viver em modo de despedida, como seria apropriado para uma vida limitada, causa-nos grande medo e leva-nos a buscar uma posição que seja “segura” – mesmo que seja a partir da identificação com a morte como o “destruidor indestrutível”. Isso, por sua vez, torna visível o quanto buscamos a fusão com algo transcendente. Na fusão com a morte como o “destruidor indestrutível”, a fusão ocorre apenas com um aspecto da morte, o do “destruidor”. Assim, a morte é essencialmente privada de sua qualidade transcendente e é reduzida ao “compreensível”. O desejo de simbiose com algo transcendente pode ser o gatilho para essa fusão com a morte como “destruidora”; mas, como a morte foi “reduzida”, a experiência da simbiose também não pode ser uma experiência que suspenda os limites. Portanto, a simbiose pode transmitir a sensação de “poder”, mas não a sensação de vivacidade, de segurança.

A atitude resultante em relação à vida (por exemplo, o sadomasoquismo) é geralmente mortal, com uma preferência pela violência, pelo que não é vivo.

Nesse contexto, Erich Fromm (1979, p. 41) fala da necrofilia como uma orientação de vida que não ama o que é vivo, mas o que está morto, que não ama o crescimento, mas a destruição:

A necrofilia representa uma orientação fundamental; é precisamente a resposta à vida que se opõe totalmente à vida; é a mais mórbida e perigosa de todas as orientações de vida de que o ser humano é capaz. É uma verdadeira perversão: embora esteja viva, a pessoa não quer o que está vivo, mas o que está morto, ama não o crescimento, mas a destruição. Quando o necrófilo ousa prestar contas de seus sentimentos, ele expressa o lema de sua vida com as palavras: “Viva a morte”.

Levando em consideração quantos depressivos sofrem com seu superego sádico, devemos ver o aumento das doenças depressivas também sob o aspecto da identificação parcial com a morte como destruidora.

O problema da fusão com a morte como destruidora indestrutível é que as forças criativas que se opõem a ela não podem ser utilizadas. Fromm contrapõe à orientação necrófila do ser humano a orientação biofílica. Biofílico é o ser humano que ama a vida, que prefere criar algo novo a preservar o antigo, que prefere se aventurar na vida a buscar segurança. É claro que quase ninguém é apenas necrófilo ou apenas biófilo. Ser apenas biófilo significaria ignorar a morte. Além disso, muitas realizações criativas também são acompanhadas por destruição, pois estabelecem novos valores e, com isso, destroem os antigos, seja na experiência coletiva ou individual.

Ao vivermos de forma criativa, levamos a morte em conta: aceitamos mudanças, suportamos incertezas, temos a capacidade de “deixar ir” e esperar por uma nova ideia, conectá-la ao conhecido de tal forma que o familiar tenha que ser ampliado ou visto de outra maneira: esses são aspectos essenciais da criatividade; mas também são aspectos essenciais da arte de viver em geral (Gordon, 1978). Portanto, não surpreende que,

para Jung, o objetivo da terapia seja tornar-se uma pessoa criativa (Jung, 1957, p. 49). Mas também outros terapeutas, como Rogers (1959) e Landau, atribuem grande valor à criatividade na terapia.

Gordon está certa quando, em seu livro *Dying and Creating* [Morrer e criar] (Gordon, 1978), defende a tese de que a atitude psicológica que possibilita uma boa morte é, ao mesmo tempo, a atitude que favorece o trabalho criativo. É a atitude de se separar repetidamente do que é habitual, de lamentar e confiar que algo novo surgirá novamente.

A questão da morte é importante em qualquer terapia. Nossa relação com a finitude, nossos medos, nossos mecanismos de defesa, nossas imagens da morte, o significado simbólico que ela tem e que lhe atribuímos influenciam nossa vida. Isso também se aplica a perspectivas coletivas. Dunne (1974) defende a tese de que a cultura egípcia pôde existir por tanto tempo e foi tão estável porque a ideia da morte não era reprimida de forma alguma, porque se vivia em constante lembrança da morte, na esperança da ajuda dos deuses e de um além favorável.

Mas quando falamos da morte, também temos que falar do luto. O luto por uma pessoa que amávamos é o caso extremo da morte que invade a vida e, por isso, pode nos mostrar de forma mais clara o quanto a morte pode mudar nossa vida, o quanto ela abala nossa compreensão de nós mesmos e do mundo, o quanto ela exige de nós uma “existência em modo de despedida” – e o quanto isso dói. Mas o caso extremo também nos mostra que as separações, por mais difíceis que sejam, não significam apenas perda, mas também um desafio para uma realização pessoal maior.

A superação da perda é facilitada pelos sonhos. Após concluir o trabalho de luto, uma pessoa, sabendo que a morte pode levar um ente querido a qualquer momento, pode iniciar um novo relacionamento. Esse caso extremo de perda, esse caso extremo de encontro com a morte, pode nos tornar mais atentos aos nossos encontros mais cotidianos com ela, seja porque precisamos mudar, seja porque precisamos aceitar perdas. A morte

não é um evento único, ela sempre está presente na vida, sempre exige mudança. A existência em modo de despedida é a resposta a isso. Essa forma de ser inclui o conhecimento da história que temos, da nossa identidade mais íntima, o conhecimento de que também para nós existem experiências de totalidade, de continuidade, em simbiose com algo transcendente; finalmente, o conhecimento de que podemos contrapor à transitoriedade a criação criativa.

Mas também em nossos encontros mais cotidianos com a morte, o luto me parece importante. Caso contrário, subestimamos sua pertinência e nossa dor. Por mais paradoxal que pareça, podemos “curar-nos” com a passagem pelo luto, pois ela provoca transformação.

Podemos ver a morte como aquele poder que nos impulsiona constantemente a mudar. A ideia de mudança pode ser fascinante, mas o preço dela é a separação, é a perda. Se ignorarmos isso, mesmo nas psicoterapias, onde a mudança é tão importante, dificilmente ocorrerá uma transformação: pois somente a passagem pelo luto provoca mudança, permite realmente dizer adeus e, assim, prepara as pessoas para novos relacionamentos.



Apêndice

O luto complicado

O processo de luto é um processo natural e difícil de transformação.

Ele é muito penoso e, ao mesmo tempo, está ligado a uma peculiar vivacidade e à sensação de estar confrontado com experiências centrais da vida humana: com a vida e a morte – e, dessa forma, também com perguntas sobre o sentido, sobre aquilo que, em última instância, sustenta a vida.

No processo de luto, nós nos desprendemos, do ponto de vista psicológico, do “eu relacional” e voltamos a concentrar-nos em nosso próprio eu. Mas após passar por ele, o amor que vivemos e que ainda sentimos – ou voltamos a sentir –, a ternura, a sensação de segurança: tudo isso pode ser novamente oferecido a outras pessoas. Torna-se novamente possível voltar-se para os outros e trocar bons sentimentos de uma nova maneira. Cresce a coragem de envolver-se mais profundamente com outras pessoas, mesmo sabendo que se pode perdê-las novamente.

Esse processo natural, porém, pode ser dificultado e pode também levar a um problema psíquico de longa duração. – Num processo de luto que segue seu curso natural, a pessoa volta a se abrir aos outros e ao mundo; a relação com o falecido se transforma, mas permanece, sim, como um vínculo importante em sua própria biografia. Já no luto complicado, mesmo após mais de um ano, a perda continua sendo quase exclusivamente determinante para o sentimento de vida: a perda ainda domina todo o pensamento; há um desespero diante da perda, que de modo algum pode ser aceita; uma dolorosa e insaciável saudade da antiga

vida com o falecido, acompanhada da incapacidade de sentir alegria – mesmo que por breves momentos.

Mais ainda: as pessoas enlutadas sentem-se constantemente disfóricas, sofrem geralmente de baixa autoestima, sentem-se tristes, exaustas e atormentadas por sentimentos de culpa. Apresentam sinais de depressão, que vêm acompanhados de outros problemas ainda a serem expostos.

A separação do eu relacional e a volta para o eu individual

Quando perdemos uma pessoa, perdemos uma relação importante com uma história, que ambos esperavam que continuasse a desenvolver-se no futuro – uma história à qual nós podemos nos referir em nossas lembranças, um futuro que podemos imaginar e realizar juntos. Perdemos o eu relacional.

O eu relacional é um eu que surge entre os dois parceiros: é a internalização da dinâmica de uma relação vivida e comprometida. A isso se associa uma estimulação mútua de partes da personalidade ao longo do tempo (Kast, 2009). Esse eu relacional é dinâmico, muda com o tempo e com a relação. Ambos vivenciam esse eu relacional a partir de suas próprias perspectivas, mesmo que seja vivenciado como “comum”. É claro que, mesmo em um relacionamento íntimo, existem partes do eu que são pouco influenciadas pelo relacionamento. Esse eu relacional é formado pela relação eu-você, especialmente pela percepção mútua e pela garantia quase imperceptível, mas significativa, da identidade individual em desenvolvimento: da forma como a pessoa falecida nos via com carinho, simpatia, crítica, conhecimento; ninguém mais nos vê assim. A relação eu-você também inclui o cotidiano que foi moldado em conjunto, os interesses compartilhados, as obras que os dois realizaram, realizam e ainda desejam realizar. Essas “obras” podem ser filhos, empreendimentos que moldamos e realizamos juntos, estimulando-nos, encorajando-nos e desafiando-nos mutuamente. Na maioria das relações, tornam-se possíveis

coisas que não poderiam ser realizadas por uma pessoa só – por outro lado, outras possibilidades ficam por explorar. É claro que também há empreendimentos, criações que provêm essencialmente do próprio eu e dos quais o parceiro quase não participa. É o que acontece, por exemplo, quando um parceiro tem um grande interesse por algo que não interessa à parceira. A participação dela consiste então em não inibir esses interesses e talvez acompanhá-los com benevolência.

O próprio relacionamento permite que projeções sejam mantidas ao longo dos anos e não precisem ser retiradas: o homem que acredita que sua esposa seja mesquinha e que, após a morte dela, descobre que ele mesmo é muito mesquinho. O mesmo se aplica às delegações: inconsciente ou mesmo conscientemente, o casal decidiu quem é responsável por quê e manteve-se assim. Somente com a morte de um dos dois é que o vivo percebe que o parceiro administrava uma área da vida para a qual você mesmo tinha um talento maior.

No entanto, num nível mais inconsciente, o eu relacional não inclui apenas projeção e delegação, mas também peculiaridades e desenvolvimentos pessoais que foram despertados pela relação e amados pelo outro (Kast, 2009, p. 11). Esse aspecto do eu relacional tem sua origem no apaixonamento, na fase em que se vislumbram as possibilidades ideais de vida um no outro e num futuro possível – a visão na qual o eu relacional tem sua origem. Mesmo que muitas coisas sejam idealizadas, percebem-se possibilidades de desenvolvimento que podem ser parcialmente realizadas através do relacionamento. É claro que, ao longo do relacionamento, também são estimuladas algumas peculiaridades vistas como menos positivas: a mulher que perde a confiança no parceiro porque foi enganada repetidamente e que desenvolve uma desconfiança profunda devido ao relacionamento vivido. É claro que o eu relacional também reflete interações difíceis. Quando perdemos uma pessoa próxima, talvez percamos também aquela pessoa

com a qual compartilhamos experiências difíceis e que nos apoia. Perdemos o eu relacional no sentido de que ele não pode mais se desenvolver. Agora, temos que planejar o futuro sozinhos, e também não podemos mais compartilhar lembranças. Aquele estimulante “Você se lembra...?” não existe mais.

Temos que nos reorganizar do eu relacional para o eu individual, de forma que o que foi cultivado no relacionamento possa ser incorporado à nossa própria vida e experiência. O processo natural de luto nos permite, em um processo de transformação longo e emocionalmente significativo, reorganizar-nos do eu relacional para o eu individual, de forma que muito do que era vivenciado no eu relacional possa ser integrado em nossa própria vida de forma modificada. Isso vem acompanhado da aceitação da perda, e o que permanece é uma tristeza grata, sempre misturada com saudade da pessoa que se foi, mas que não impede a alegria de viver e de criar. Talvez seja assim mesmo: vivemos e, por isso, queremos viver o máximo possível.

As causas do luto complicado

As pessoas reagem com um luto complicado quando têm pouco acesso consciente ao seu próprio eu, por exemplo, quando, por qualquer motivo, se “perdem” demais no relacionamento.

Muitas vezes, as pessoas que reagem com um luto complicado passaram por experiências significativas de perda na infância e na juventude e por frequentes experiências posteriores de morte e outras perdas. Elas não se acostumam com as experiências de perda, que é fundamental para a constituição do eu, mas que abala a identidade repetidamente.

Pessoas que não tiveram vínculos seguros na infância (Kast, 2012, p. 21s.) não tiveram a chance de vivenciar que elas podem se estabelecer em relacionamentos de confiança, que elas são valiosas e que, sem dúvida, têm uma razão de ser. Quando encontram alguém que podem amar e que as ama, podem se apegar quase exclusivamente a essa pessoa. Esse

companheiro lhes deu uma razão de ser. Se essa pessoa morrer, o direito à existência também desaparece, pelo menos inicialmente. Essa insegurança nos laços afetivos pode ser acompanhada por uma dificuldade de tolerar emoções, lidar com conflitos internos e experimentar soluções imaginativas para então resolvê-los em conjunto com outras pessoas. Se a capacidade de experimentar mentalmente estiver ausente, o afeto será expresso externamente sem qualquer filtro: quem se irrita precisa atacar alguém, sem se preocupar com as consequências. Para quem está de luto, isso pode fazer com que ele se sinta dominado pelos diversos sentimentos de tristeza e pouco possa fazer para recuperar a compostura. A pessoa falecida era responsável pela compostura.

É importante pontuar que o tipo de morte também influencia as dificuldades do luto: mortes repentinas, mortes violentas, mortes nas quais o parceiro tem, de fato ou supostamente, alguma culpa, a morte de um ente querido por suicídio, mortes sem corpo, doenças muito rápidas e vivenciadas como brutais podem dificultar o luto e resultar em processos de luto complicados. Nessas circunstâncias, a experiência da morte também pode ser vivenciada como um trauma. A situação social também influencia o tipo de luto: pessoas sem uma rede de apoio, que, muitas vezes, são pessoas que se relacionavam quase que exclusivamente com o falecido, naturalmente têm menos apoio.

Se outros eventos estressantes estiverem associados à morte, como problemas financeiros, problemas com filhos que também estão de luto, com parentes, uma doença, isso dificulta o processamento da perda e, compreensivelmente, alimenta o desespero e a sensação de não ser mais capaz de enfrentar a vida sozinho. E isso ocorre especialmente quando a pessoa falecida era uma com quem tínhamos uma relação de confiança, com quem conversávamos quando a vida era difícil.

O acesso a recursos é importante nesse contexto: recursos no sentido de redes de apoio, de possibilidades materiais, mas também recursos pessoais

internos no sentido de autocuidado e capacidade de buscar ajuda quando necessário.

Depressão no lugar de luto

O luto complicado pode ser visto como uma forma de depressão, geralmente associada a peculiaridades adicionais no luto. Se uma parte muito pequena do eu foi vivida e vivenciada no relacionamento, será difícil internalizar o eu relacional e o que cresceu na vida com a pessoa falecida. Esse eu pode ser vivenciado e desenvolvido em um processo psicoterapêutico orientado pela psicologia profunda, o que pode ajudar com que a pessoa em luto se torne novamente mais livre para sua própria vida. Trata-se de um trabalho terapêutico com a estrutura depressiva.

A estrutura depressiva

Uma estrutura depressiva, em combinação com muita adaptação a outra pessoa ou a outras pessoas em geral, pode resultar em uma experiência insuficiente do próprio eu.

Nesse contexto, estrutura significa que os relacionamentos entre o eu e as outras pessoas são sempre organizados de forma semelhante, de modo que isso se torna uma atitude habitual. As pessoas geralmente têm padrões relacionais diferentes, ou seja, estruturas diferentes. Ter uma estrutura relacional predominantemente depressiva não significa que você esteja deprimido, mas que você pode reagir a experiências de perda com depressão.

O que é uma estrutura depressiva?

Nós, seres humanos, convivemos com os outros como indivíduos. Temos de fazer jus a nós mesmos, mas também às exigências de nossos semelhantes e, em última análise, ao mundo. Queremos ser autônomos, indivíduos, mas também queremos pertencer junto aos outros. Cuidamos de nossa identidade em relação aos outros. O problema entre adaptação e autonomia é um problema fundamental do ser humano e precisa ser

constantemente reequilibrado. Isso costuma acontecer inconscientemente, e é somente quando o equilíbrio é perturbado que nos damos conta disso e tomamos medidas corretivas.

As pessoas com uma estrutura depressiva acentuada podem ser reconhecidas pelo fato de se adaptarem ao “mundo”, às necessidades de outras pessoas e de perderem a noção de si mesmas no processo. O que os outros querem delas, o que elas consideram ser seu dever, o que se espera delas, é decisivo para elas. Isso também pode se transformar em uma ideologia: essas pessoas parecem ser altruístas – “sempre” estão disponíveis para os outros, “nunca” para si mesmas. À primeira vista, isso parece nobre, menos egocêntrico. Entretanto, ser altruísta também pode significar que você está livre de si mesmo, que não tem egoísmo. No entanto, sabemos que você precisa ser capaz de se reorganizar de um eu relacional para um eu individual. E isso é particularmente difícil em uma estrutura depressiva, porque a adaptação supervalorizada ao outro, ao você, significa que seus próprios desejos, seus próprios planos para o futuro, sua atitude de pedir e exigir ficam em segundo plano. Isso pode alcançar o ponto em que você não saiba mais o que o interessa, mas sabe o que interessa ao parceiro. Seus próprios desejos originais não são mais percebidos. Os desejos dos outros, especialmente os do parceiro, precisam ser cumpridos e esses desejos costumam ser percebidos antes que a outra pessoa os expresse. Você espera que essa adaptação lhe dará o amor que sempre quis, o sentimento de direito de existir inquestionável que lhe falta e que gostaria de ter. Como essas esperanças existem, as pessoas estão preparadas para, em grande parte, desistir de si mesmas – elas desistem de moldar sua própria vida. Muitas vezes, porém, o reconhecimento esperado não se concretiza. Isso gera raiva, mas você não pode permitir que ela se manifeste, caso contrário, correria o risco de ser ainda menos amado. Então você se culpa: se conseguisse se adaptar melhor, receberia o amor que espera. Entretanto, isso significa que o

mundo se torna cada vez mais exigente. Além disso, você não se sente bem porque o “mundo interior” também tem suas exigências, a demanda por autonomia vem à tona, você tem baixa autoestima porque não molda sua própria vida em medida suficiente, tem pouca autoeficácia. Assim, você pode se adaptar ainda mais, perder ainda mais sua conexão consigo mesmo e sofrer com sentimentos de culpa. Embora essas pessoas sintam que devem algo aos outros, elas devem também algo a si mesmas: seu próprio eu vivido no relacionamento com outras pessoas importantes.

A depressão

Quando as pessoas que se adaptaram tanto a outra pessoa a ponto de perderem a si mesmas perdem essa pessoa, elas podem reagir com o desenvolvimento de uma depressão. Nem todas as pessoas com estrutura depressiva reagem a uma perda significativa com uma depressão, mas é algo bastante comum.

Uma mulher de 42 anos perdeu o marido há pouco mais de dois anos quando ele teve um ataque cardíaco. A partir disso procura terapia porque se sente cansada, apática, nada a interessa, ela tem medo do futuro, seus filhos (de 10 e 12 anos) estão se tornando um peso grande demais, ela dorme cada vez menos, não entende por que o marido morreu e a deixou tão “desamparada”.

Eles eram feitos “um para o outro” – por isso é tão difícil encontrar um “novo rumo na vida”. Seus filhos são impacientes, acham que a mãe poderia voltar a ser como era antes. Como ela era antes? Totalmente voltada para o marido, “eu o apoiava, tínhamos os mesmos interesses, eu era animada”.

Ela reclama que os conhecidos a acusam de idealizar o marido e o casamento. Mas discorda, pois tem cartas que provam o contrário. O marido viajava muito pelo mundo, por todos os continentes, e eles se escreviam.

Pergunto se ela pode me mostrar as cartas.

Começa então a ler algumas delas: as cartas são empáticas, admiradoras, preocupadas. Uma única frase se refere a ela e aos filhos: “Estamos bem”. As cartas são de tom altruísta – e ela também diz isso: “É claro que, muitas vezes, eu me senti sozinha, muitas vezes tinha medo – mas não queria dificultar a vida para ele”. Como eram as cartas do marido? No seu começo, ele contava de forma emocionante o que vivenciava, suas conquistas, quais projetos pretendia realizar agora.

“Você tem um marido muito bem-sucedido”, dizem os outros.

Depois, as cartas passavam tarefas para ela: coisas que ela tinha que organizar antes que ele voltasse e advertências: “Você deveria pensar mais positivamente, assim seria mais feliz. Não deveria assistir a filmes, mas aprender francês, que você gosta tanto. Se estudar mais, ficará mais segura de si”.

Ela leu muitas das cartas em voz alta e percebeu que seu marido lhe dava “ordens”. Foi percebendo cada vez mais que, embora tivessem trocado cartas, não havia diálogo entre eles. Essas muitas instruções eram carinhosas ou paternalistas?

Essa situação a deixou irritada, inclusive consigo mesma: “Eu só esperava por ele. É claro que ele também esperava isso”.

Depois de algum tempo, ela chegou à conclusão de que precisava reescrever as cartas dela. E foi o que fez. Ela formulou frases como: “Não gosto quando você só fala de seu trabalho e de seus sucessos. Quero que você se interesse por nós”.

Embora achasse que as cartas do marido deveriam permanecer como estavam, ela chegou à conclusão de que toda a correspondência, ou pelo menos parte dela, precisava ser reescrita. E nessas cartas reescritas, que ela escrevia cada vez mais para um novo parceiro em potencial, surgiram diálogos.

Assim, foi ficando claro o que desejava, o que a interessava, o que ela planejava para o futuro. Mesmo que, a princípio, o parceiro fosse

desidealizado nesse trabalho com as cartas, à medida que sua autoestima melhorava e ela se tornava mais viva, conseguia lembrar também das situações realmente felizes, dos aspectos de seu falecido parceiro que gostava muito. Ela falava da magia de seu primeiro amor, de como se sentia maravilhosa: um homem tão bem-sucedido a queria, queria só ela! Nesse movimento pode também perceber seu papel na dinâmica do casal, viu que também contribuía para o fato de ele fazer tudo por ela, como “meu papai”. A relação com o pai passou então para o primeiro plano e teve de ser refletida. Uma nova independência, também em relação ao pai, deu-lhe grande alegria. “O bom era que ele me fazia sentir que eu era muito, muito importante para ele. É uma convicção que tenho dentro de mim: posso ser muito importante para as pessoas”.

Luto e depressão: a diferença

Pessoas em luto e pessoas deprimidas são diferentes. Mesmo que enlutados se sintam deprimidos de vez em quando, tenham pouco ímpeto e prefiram dormir, eles são claramente diferentes das pessoas que estão deprimidas. Essa distinção é importante: as pessoas que estão em luto encontram seu próprio caminho ou podem se beneficiar de um aconselhamento de luto. As pessoas que reagem com depressão precisam de psicoterapia, principalmente de uma psicoterapia orientada para a psicologia profunda, que se concentra no desenvolvimento do próprio eu e em sua dimensão profunda.

Existe uma grande diferença na forma como as emoções e os sentimentos são vivenciados e demonstrados: as pessoas em luto experimentam muitas emoções diferentes; mesmo que a dor ainda seja muito forte, elas podem se sentir felizes em determinadas situações. Situações em que os olhos começam a brilhar e a pessoa em luto se lembra de si mesma com alegria também ocorrem repetidamente durante o trabalho de memória – e, é claro, segue então um colapso emocional: essa pessoa não existe mais. As pessoas com depressão se sentem tristes e

exaustas e estão constantemente em um estado deprimido. A alegria dificilmente é vivenciada. Enquanto as pessoas em luto têm acesso à sua raiva, a raiva das pessoas deprimidas não é visível, mas muitas vezes pode ser percebida pelos outros. As pessoas em luto choram com frequência, os depressivos raramente choram. As pessoas em luto costumam ter sonhos vívidos e se interessam por eles, especialmente se forem sobre a pessoa falecida; as pessoas com depressão tendem a ter menos acesso aos sonhos. Enquanto as pessoas em luto se censuram por não terem se importado o suficiente com o falecido, os sentimentos de culpa dos deprimidos podem girar persistentemente em torno de não terem sido bons o suficiente. As acusações se concentram em si mesmos.

Imitação, identificação e introjeção do falecido

O luto complicado, que costuma ser acompanhado de depressão, pode apresentar outras peculiaridades. A pessoa em luto tenta desesperadamente preservar o falecido de alguma forma. Ao fazer isso, a pessoa passando por luto complicado exibe comportamentos que também podem ser observados em qualquer processo natural de luto.

Quando apresentamos semelhanças com a pessoa falecida, podemos ressaltar essas semelhanças, talvez até imitar um comportamento, como acariciar a barba da mesma forma que o pai costumava fazer. As características da pessoa falecida, que podem ser reconhecidas nos descendentes, são reforçadas por um tempo, a pessoa imita deliberadamente a pessoa falecida e depois esquece a imitação.

Identificação significa que você se torna um com a pessoa falecida: eu sou igual à finado, não apenas me comporto como ela. Um pai e avô querido, que tinha uma pequena deficiência em um pé e, portanto, um jeito de andar especial claramente reconhecível, morre. No funeral, descobre-se que um neto jovem aparentemente tem a mesma deficiência. Aqueles presentes ficam comovidos com o fato de que o falecido “continua vivo”. Posteriormente, o neto reforça sua pequena anomalia em seu jeito

de andar: “Sou igual ao vovô”, costuma dizer se orgulhando disso. Depois de algumas semanas, ele se esquece do fato e volta a andar normalmente.

No caso do luto complicado, essas identificações e introjeções permanecem. Introjeção significa que você incorpora o falecido de uma determinada maneira e, assim, o mantém próximo de si, ou seja, não precisa se separar dele. Isso geralmente envolve sintomas.

Por ocasião do funeral do pai, com quem o filho de 39 anos tinha uma relação difícil, ele pegou um resfriado e reagiu com uma tosse persistente. Antes de falecer, seu pai, que sofria de câncer de pulmão, também tinha uma tosse incontrolável. Como a tosse do filho não melhorava, ficou com muito medo de também estar com câncer de pulmão tal como seu pai e procurou um médico para fazer exames. Por acaso, depois de muito tempo e muitos exames, ele encontrou o médico de família do pai, que o alertou que sua tosse poderia ser um “problema de luto”. No início, o paciente não entendeu a fala do médico: ele achava que a perda não o incomodava. Pais morrem, mas a tosse o incomodava. Também achava que não gostava muito do pai – e que o pai também não gostava dele – portanto, não precisava estar de luto. No entanto, nessa conclusão há um erro: justamente as pessoas com quem tivemos dificuldades nos deixam em um estado de insatisfação especial. Não se trata de uma saudade do falecido, mas de lembranças de assuntos pendentes, ofensas e mal-entendidos que são revividos repetidamente e podem se tornar sintomas obsessivos.

Com uma psicoterapia orientada pela psicologia profunda, ele processou o luto de forma indireta: imaginou um pai ideal e também imaginou como teria se desenvolvido como filho desse pai. Como, em sua percepção, tinha recebido pouco apoio paterno, ele fantasiou um pai que lhe dava o máximo de apoio e imaginou como isso teria ajudado sua autoestima. Quanto mais ele fantasiava, mais ele entendia que algo teria faltado: ele acredita que ele deve tudo o que conquistou em sua carreira

apenas a si mesmo: “Isso me dá uma boa autoestima, tenho orgulho disso”.

Ele em um determinado momento desistiu de seu desejo por um pai idealizado e relembrou sua infância com seu pai de uma nova maneira. É claro no seu processo de rememoração falou de situações em que seu pai tinha sido extremamente frio com ele, mas também sempre contava que tinha feito passeios maravilhosos na floresta com o pai, pelo menos quando era mais novo. O filho se incomodava por não ter se reconciliado com o pai antes de sua morte (Kast, 2005). Finalmente, um sonho mostrou a ele que agora podia deixar seu pai partir. Ele já havia se livrado da tosse havia algum tempo e então sonhou: “Vejo meu pai vestindo roupas como as que usava quando era mais jovem. Mas ele também está usando o chapéu que usava durante sua doença. Ele está se preparando para partir, para uma caminhada, eu acho. Digo: ‘Boa viagem’. Estou triste e satisfeito”.

Seu comentário: “No sonho, senti que não o veria mais – e isso é bom. Posso deixá-lo partir”.

A hipótese de uma introjeção de sintomas deve ser considerada quando os filhos ou parceiros apresentarem sintomas semelhantes. Entretanto, às vezes, é difícil saber se é uma questão do luto ou uma doença separada, pois pode haver problemas físicos semelhantes. No entanto, uma questão relacionada ao luto deve ser considerada antes de qualquer investigação importante.

Mumificação e “objetos vinculadores”

Essa forma complicada de luto também se desenvolve a partir do comportamento em um processo natural de luto. Quando perdemos alguém, é normal não querermos mudar nada no início. As roupas ficam onde estão, a posição dos móveis não pode ser mudada. Há também o oposto: tudo o que lembra a pessoa falecida deve ser “descartado” o quanto antes, na esperança de que isso nos permita não pensar

constantemente na perda. Mas falemos das pessoas que, no início, querem deixar tudo como está. Depois de algum tempo, elas percebem que algo mudou e dão a isso uma forma visível: as roupas são separadas e doadas, uma mesa é reposicionada. A sala de estar se torna um espaço mais seu, mas geralmente ainda reflete sua vida em comum. Simbolicamente, essa é uma forma de reorganização do eu relacional para o eu individual, para a identidade de uma mulher ou de um homem que perdeu uma pessoa importante em sua vida e agora está se reencontrando com a vida após a perda.

Se essa mudança não ocorrer por muito tempo, ela é chamada de “luto congelado” ou mumificação. A vida permanece congelada, por assim dizer, no momento da morte do ente querido.

Um viúvo de 78 anos de idade entra em uma crise psíquica porque seu apartamento será reformado. Acontece que tudo no apartamento estava “no lugar certo” desde a morte de sua esposa, doze anos atrás. Isso lhe dava a sensação de que “ela poderia voltar a qualquer momento”. Agora, ele se sente “completamente encurralado”.

Não poderia se mudar - isso está fora de questão - nem permitir que o apartamento fosse transformado. A intervenção de crise se transformou em psicoterapia, que por sua vez se transformou em uma terapia de luto.

Durante o processo terapêutico ele reagiu emocionalmente como se sua esposa tivesse acabado de morrer. Enquanto realizava essa terapia, encontrou seus próprios filhos adultos e netos e decidiu se mudar para uma casa de repouso. A decisão de deixar o apartamento em seu estado original a todo custo pode ser entendida como um ato de mumificação, mas também pode ser entendida como uma tentativa de fazer o apartamento que ocupar o lugar da esposa falecida, no papel de um “objeto vinculador”.

Outro exemplo de um “objeto vinculador” pode ser visto no caso de uma mulher de 63 anos que havia perdido o marido três anos atrás. O médico

da família a aconselhou a procurar uma terapia, pois estava se sentindo cada vez mais solitária. Ela ficou feliz em vir e falou sobre o tempo que passou com o marido, mas, na maioria das vezes, o ente querido que se perdeu ocupava o centro de suas histórias: um homem divertido que muitas vezes a bombardeava com infinitas ideias que, depois, ele colocava em prática. Ela também estava sempre presente? Sim, estava. Mas então contava novamente sobre o que o marido havia dito e feito. Acontecia que raramente falava de si em suas histórias, por isso, nós tentamos voltar nossa atenção também para sua participação no que contava. Tivemos um pouco de sucesso, porém eu achava que a terapia não estava funcionando muito bem. Naquela época, eu tinha acabado de ler o artigo de Volkan sobre “objetos vinculadores” (1972, p. 215-221). Trata-se de objetos que as pessoas em luto guardam como segredos, que representam a pessoa falecida e inibem o processo de luto. Falei sobre isso com a paciente. Depois disso ela cancelou a próxima sessão de terapia. Quando também cancelou a sessão seguinte, liguei para ela e perguntei se havia se aborrecido comigo. Pedi que viesse para que pudéssemos resolver o problema juntos. Então ela veio com sacolas de compras muito grandes, colocou-as no chão da sala da clínica e disse: “Aqui estão seus ‘objetos de transição’”. (Era assim que eu os chamava na época.) Prosseguiu a me dizer que eram os travesseiros com os quais seu marido havia morrido. Ela não os havia lavado desde então. Quando estava com saudades do amado, ela segurava os travesseiros nos braços; quando não o queria por perto, guardava os travesseiros no armário. Agora tinha decidido lavá-los. Esse foi o início de um processo de luto emocional, durante o qual ela também lamentou sua vida não vivida nesse relacionamento e decidiu viver o máximo possível de seus desejos originais.

Até no processo natural de luto, costumamos ter objetos do dia a dia que pertencem à pessoa falecida que honramos – muitas vezes, são roupas. Esses objetos nos lembram da pessoa falecida e podem também a

simbolizar – por exemplo, o relógio que representa o avô que já se foi. Mas eles também podem realizar o papel de substituir do falecido. É para isso que servem os “objetos vinculadores”. Eles podem evitar que tenhamos que nos separar do falecido, o que está associado a um poder mágico sobre o morto. Você pode chamá-lo de volta à vida – por exemplo, abraçando o travesseiro. Ou pode “deixá-lo morrer”, guardando o travesseiro. Dessa maneira, acreditamos que seja possível obter um certo controle sobre algo que não pode ser controlado de forma alguma, a morte. Charlier (1987, p. 865-882) observou que as pessoas que controlavam a perda por meio de “objetos vinculadores” geralmente viviam desta forma: elas não se permitiam ser quem eram, não se permitiam viver sua própria vida porque tinham de substituir um filho falecido, por exemplo. Portanto, não se permitiam desenvolver seu próprio eu. Elas eram amadas se correspondessem às fantasias que os pais haviam associado ao filho falecido. Esse é outro aspecto dos “objetos vinculadores”. Na prática terapêutica, isso acontece com muita frequência, até mesmo num contexto diferente da terapia do luto – de formas diferentes, é claro. Trata-se de liberar o próprio eu, encontrar a própria vitalidade e os próprios interesses. Nossos interesses são tão importantes porque é neles, e acima de tudo na formação de nossos interesses, que encontramos nosso mundo interior a partir do mundo exterior: nos interesses que criamos, nós nos moldamos com alegria.

Considerações terapêuticas finais

As pessoas passando por luto complicado sentem que estão no limite de suas forças. Em geral, elas não vêm por vontade própria, mas são “enviadas”, muitas vezes pelo médico da família. Com isso, esperam que possam receber ajuda, mas não acreditam mais nessa possibilidade. É importante perceber que uma consequência dessa experiência de perda que tiveram é que elas relutam em se envolver com outras pessoas – ou,

ao contrário, quase se jogam sobre a outra pessoa, querendo entregar a ela a responsabilidade por sua própria vida. Do ponto de vista terapêutico, essa é uma situação muito especial e requer um apoio ainda mais sensível na psicoterapia, na qual o terapeuta deve permanecer confiável e modestamente em segundo plano e aceitando qualquer oferta de relacionamento que seja possível para a pessoa em luto. Não podemos nos esquecer disto: as pessoas em luto querem a pessoa falecida de volta. E elas sabem que não podemos fazer isso. Também é importante lembrar que os enlutados foram lançados em um dos mais profundos processos de mudança – e ninguém perguntou se queriam isso. É compreensível que, às vezes, isso os torne resistentes ou até mesmo os deixe revoltados.

Entretanto, graças à estrutura depressiva que muitas dessas pessoas têm, elas também tentam agradar o terapeuta. Se houver sonhos e for possível despertar o interesse da pessoa em luto por eles, isso é muito útil: é mais fácil que ela aceite uma investigação vinda de dentro de si mesma do que quando ela vem de fora.

Ainda mais do que em outras terapias, é importante reconhecer e nomear os recursos. É importante enfatizá-los de forma que sejam percebidos, mas não de forma que a pessoa em luto ache que sua dor não está sendo levada a sério ou que ela já está saudável. É importante ver e vivenciar as coisas com dois olhos: existe a dor inevitável, mas também há recursos para lidar com ela. Ambos são corretos e importantes.

Além disso, esses recursos podem ser encontrados no dia a dia, que a pessoa em luto domina apesar de suas difíceis condições de vida. Como ela lida com o fato de ter sobrevivido à perda? Como cuida de si mesma? Ou como permite que os outros cuidem dela? O que lhe faz bem? As pessoas têm muitos recursos cotidianos que não valorizam em uma situação como essa; a apreciação precisa vir de fora. Outros recursos podem ser encontrados no trabalho de memória. Mesmo com pessoas passando por luto complicado, o foco é lembrar a vida em comum e depois também a

morte. Para mim, é particularmente importante que a vida compartilhada seja contada: da forma mais vívida e emocional possível: imagine como passamos uma semana inteira juntos na Itália sem dinheiro algum.

E depois vem uma história maravilhosa sobre um jovem casal que queria trabalhar para jantar, mas continuava se beijando. Alguém ficou com pena desses loucos, e eles receberam uma refeição maravilhosa pela qual não haviam feito nada.

Mas isso causou inveja. E eles tiveram que partir naquela mesma noite porque outros homens também achavam a mulher atraente e não paravam de cantar canções de amor...

Uma história como essa, em que a pessoa que conta a história imagina voltar à Itália e revive emocionalmente aquele tempo, é um ótimo recurso. Ninguém pode tirar uma lembrança como essa de você, somente você pode tirá-la de si mesmo (Kast, 2010).

É claro que a lembrança dos momentos de doença e morte também é importante: poder contar mais uma vez o que você vivenciou, o que aconteceu dentro de você, com todas as suas emoções e medos na companhia de alguém que esteja emocionalmente envolvido e que o compreenda. Se a história for contada emocionalmente, isso também serve para o futuro: a narrativa imaginativa e emocional que é ouvida significa que a mesma coisa não precisa ser contada repetidamente. Assim, coisas diferentes podem ser contadas. É claro que muitas lembranças dolorosas também são despertadas, lembranças de dificuldades e decepções que os parceiros viveram juntos, mas também lembranças de doenças e morte. As lembranças das dificuldades no relacionamento também levam à reflexão sobre o próprio comportamento no relacionamento e à descoberta do que seria essencial para um novo relacionamento. Mesmo que as lembranças difíceis predominem, na terapia, faz sentido conversar também sobre situações alegres, sobre situações em que a pessoa em luto se sentiu viva. A alegria é um dos

maiores recursos que temos. Na alegria, estamos em paz com nós mesmos, com o mundo, temos um bom senso de autoestima e somos otimistas – mesmo que estejamos tristes. Às vezes, a alegria ainda se esconde por trás do arrependimento: “Ah, nós costumávamos cozinhar para muitas pessoas – e isso era uma grande alegria”. E então eu pergunto: “Será que realmente não é possível fazer isso sem seu marido? Será que outra pessoa poderia cozinhar com você?” E um plano para o futuro já está sendo considerado (Kast 1991).

Lidar com pessoas passando por luto complicado é um desafio terapêutico: porque se trata da morte e de manter a vida o mais viva possível, apesar da morte.



Referências

- Abraham, K. (1971). *Psychoanalytische Studien II*. Fischer.
- Agostinho (1964). *Confessiones*. Paderborn.
- Anderson, H. (1959). *Creativity and its Cultivation*. McGraw Hill.
- Ariès, P. (1980). *Geschichte des Todes*. Hanser.
- Bataille, G. (1963). *Der heilige Eros*. Luchterhand.
- Becker, E. (1976). *Die Dynamik des Todes*. Walter.
- Boros, L. (1962). *Mysterium mortis*. Walter.
- Boss, M. (1957). *Psychoanalyse und Daseinsanalytik*. Huber.
- Bowlby, J. (1980). *Loss, sadness and depression*. Hogarth.
- Bowlby, J. (1976). *Trennung*. Kindler.
- Brown, G., Harris, T., & Copeland, J. (1977). Depression and loss. *Brit. J. Psychiat.* 130, p. 1-18.
- Charlier, T. (1987). Über pathologische Trauer. *Psyche*, 41(10), p. 865-882.
- De Beauvoir, S. (1964). *Une mort très douce*. Gallimard.
- Deutsch, H. (1937). Absence of Grief. *Psychoanalyt. Quart.* 6, p. 12-22.
- Dieckmann, U. (1974). Ein archetypischer Aspekt in der auslösenden Situation der Depression. *Analyt. Psychol.* 5, p. 97-112.
- Döderlein, J. (org.) (1975). Brief Schellings über den Tod seiner Frau Caroline an Immanuel Niethammer. Citado em: Schwerer, G. (1979). *Das Problem des Todes in der Philosophie*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Dunne, J. (1974). *The City of Gods*. Sheridan.
- Feifel, H. (org.) (1959). *The meaning of death*. McGraw Hill.
- Franz, M. L. et al. (1980): *Im Umkreis des Todes*. Daimon.
- Freud, S. (1975). Trauer und Melancholie. *Psychologie des Unbewussten. Studienausgabe* vol. III. Conditio Humana. Fischer.
- Fromm, E. (1979). *Die Seele des Menschen*. Deutsche Verlagsanstalt.
- Gordon, R. (1978). Dying and Creating. A Search for Meaning. *The Soc. Of Analyt. Psychol.*

- Gorer, G. (1965). *Death, grief and mourning*. Camelot.
- Grof, S. & Halifax, J. (1980). *Die Begegnung mit dem Tod*. Klett/Cotta.
- Heimann, P. (1966). Bemerkungen zum Arbeitsbegriff in der Psychoanalyse. *Psyche* 20, p. 321s.
- Herzog, E. (1960). *Psyche und Tod*. Rascher.
- Jacobson, E. (1977). *Depression*. Suhrkamp.
- Jung, C.G. (1921). *Psychologische Typen*. Rascher 1921.
- Jung, C.G. (1955). Versuch einer Darstellung der psychoanalytischen Theorie. *Jahrbuch für Psychoanalytische und Psychopathologische Forschung*, vol. V, Rascher.
- Jung, C.G. (1957). *Praxis der Psychotherapie*. Walter.
- Jung, C.G. (1967). Die transzendente Funktion. In: *Dynamik des Unbewussten*. Rascher.
- Jung, C.G. (1968). *Mysterium Coniunctionis*. Rascher.
- Kasack, H. (1947). *Die Stadt hinter dem Strom*. Suhrkamp.
- Kast V. (2010). *Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben*. Kreuz.
- Kast, V. (1979). Weibliche Werte im Umbruch – Konsequenzen für die Partnerschaft. *Analyt. Psychol.* 10, p. 133–151.
- Kast, V. (1980). *Das Assoziationsexperiment in der therapeutischen Praxis*. Bonz.
- Kast, V. (1991). *Freude, Inspiration, Hoffnung*. Patmos.
- Kast, V. (2005). *Wenn wir uns versöhnen*. Kreuz.
- Kast, V. (2009). *Paare. Wie Phantasien unsere Liebesbeziehungen prägen*. Kreuz.
- Kast, V. (2012). *Zuversicht. Wege aus der Resignation*. Herder.
- Kernberg, O. (1978). *Borderline Störungen und pathologischer Narzissmus*. Suhrkamp.
- Kohut, H. (1973). *Narzissmus*. Suhrkamp.
- Kohut, H. (1979). *Die Heilung des Selbst*. Suhrkamp.
- Koschel, C. et al. (org.) (1978). *Ingeborg Bachmann, Werke*. Piper.
- Kübler-Ross, E. (1980). *Interviews mit Sterbenden* (13. Ed). Kreuz.
- Landau, E. (1969). *Psychologie der Kreativität*. Reinhardt-Verlag.
- Landau, E. (1980). Sterbehilfe mit dem Katathymen Bilderleben. In: Leuner, H. (org.), *Katathymes Bilderleben*. Huber.
- Leuenberger, R. (1971). *Der Tod*. Theologischer Verlag.
- Leuner, H. (1980). *Katathymes Bilderleben*. Huber.
- Lindemann, E. (1944). The Symptomatology and Management of Acute Grief. *Am. J. Psychiat.*, p. 101-144.

- Lord, R. et al. (1978). Patients' Reaction to the Death of the Psychoanalyst. *Int. J. Psycho-Anal.* 59, p. 189.
- Mahler, M. (1972). *Symbiose und Individuation*. Klett.
- Mahler, M. et al. (1978). *Die psychische Geburt des Menschen*. Fischer.
- Marcel, G. (1961). *Gegenwart und Unsterblichkeit*. Knecht.
- Märchen aus Kurdistan, Märchen der Weltliteratur (1978). Diederichs.
- Meyer, J. E. (1973). *Tod und Neurose*. Vandenhoeck und Ruprecht.
- Meyer, J. E. (1979). *Todesangst und das Todesbewusstsein der Gegenwart*. Springer.
- Mitscherlich, A. & M. (1967). *Die Unfähigkeit zu trauern*. Piper.
- Parkes, C. (1978). *Vereinsamung. Die Lebenskrise bei Partnerverlust*. Rowohlt.
- Parkes, C. et al. (1969). Broken Heart: A Statistical Study of Increased Mortality Among Widowers. *Brit. Med. J.* 1, p. 740-743.
- Pincus, L. (1977). *Bis dass der Tod euch scheidet. Zur Psychologie des Trauerns*. Deutsche Verlagsanstalt.
- Rank, O. (1958). *Beyond psychology*. Dover.
- Rilke, R. M. (1966). *Werke in 3 Bänden*. Insel.
- Rogers, C. (1959). Towards a Theory of Creativity. In: Anderson, H. (org.), *Creativity and its cultivation*.
- Scheler, M. (1957). *Tod und Fortleben*. Schriften aus dem Nachlass, vol. 1.
- Scherer, G. (1979). *Das Problem des Todes in der Philosophie*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Schmidbauer, W. (1977). *Die hilflosen Helfer*. Rowohlt.
- Schultz, H. J. (org.) (1980). *Einsamkeit*. Kreuz.
- Schwartländer, J. (org.) (1976). *Der Mensch und sein Tod*. Vandenhoeck und Ruprecht.
- Steinmeyer, L. M. (1980). *Depression*. Kohlhammer.
- Szonn, G. (1980). Trauerarbeit mit dem Katathymen Bilderleben. In: Leuner, H. (org.), *Katathymes Bilderleben*. Huber.
- Volkan, V. (1970). Typical findings in pathological grief. *Psychiat. Quart.* 44, p. 231–250.
- Volkan, V. (1971). A study of a patient's "Re-Grief-Work". *Psychiat. Quart.* 45(1), p. 255–273.
- Volkan, V. (1972). The "linking objects" of pathological mourners. *Archives of General Psychiatry*, 27, p. 215–221.
- Weischedel, W. (1980). *Skeptische Ethik*. Suhrkamp.
- Wilhelm, R. (org.) (1970). *I Ging. Das Buch der Wandlungen*. Diederichs.

Wilke, H. J. (1977). Autoritätskomplex und autoritäre Persönlichkeitsstruktur. *Analyt. Psychol.* 8, p. 33–40.

Willi, J. (1975). *Die Zweierbeziehung*. Rowohlt.

Williams, M. (1958). The Fear of Death. *J. Analyt. Psychol.* 3, p. 157–165.

Wiplinger, F. (1980). *Der personal verstandene Tod*. Alber.

Wittkowski, J. (1978). *Tod und Sterben*. Ergebnisse der Thanatopsychologie. Quelle und Meyer.



Assessoria: Dr. Walter Boechat

Veja todos os livros da coleção em

livrariavozes.com.br/colecoes/reflexoes-junguianas

ou pelo Qr Code



Conecte-se conosco:

 facebook.com/editoravozes

 [@editoravozes](https://www.instagram.com/editoravozes)

 [@editora_vozes](https://www.x.com/editora_vozes)

 youtube.com/editoravozes

 +55 24 2233-9033

www.vozes.com.br

Conheça nossas lojas:

www.livrariavozes.com.br

Belo Horizonte – Brasília – Campinas – Cuiabá – Curitiba
Fortaleza – Juiz de Fora – Petrópolis – Recife – São Paulo

 EDITORA
VOZES


— VOZES —
NOBILIS

Vozes de Bolso

 Vozes
Acadêmica

EDITORA VOZES LTDA.
Rua Frei Luís, 100 – Centro – Cep 25689-900 – Petrópolis, RJ
Tel.: (24) 2233-9000 – E-mail: vendas@vozes.com.br

VERENA KAST lecionou Psicologia na Universidade de Zurique, é docente e analista didata no Instituto C.G. Jung de Zurique e psicoterapeuta em clínica particular. Publicou diversos livros sobre as emoções, os fundamentos da psicoterapia, a interpretação de contos de fadas e sonhos, entre eles: *Sonhos: a linguagem enigmática do inconsciente*; *O amor nos contos de fadas*; *A dinâmica dos símbolos*; *A alma precisa de tempo*; *O caminho para si mesmo*; *Filhas de pai, filhos de mãe*; *Abandonar o papel de vítima*; *A sombra em nós*; *O sentido do medo*; *A natureza do amor*; *O significado dos conflitos*; *Tornar-se um consigo mesmo e Imaginação – Espaço de autoconhecimento e liberdade*.