

COMPARTILHANDO A DOR: O PAPEL DAS REDES SOCIAIS NO LUTO PARENTAL

SHARING PAIN: THE ROLE OF SOCIAL NETWORKS IN PARENTAL GRIEF

Ana Maria Rodrigues Franqueira¹

Andrea Seixas Magalhães²

Resumo: O objetivo deste estudo foi investigar o papel das redes de apoio social no processo de luto parental por acidentes de trânsito. Foram entrevistados 10 sujeitos, dois pais e oito mães e as entrevistas foram analisadas pelo método de análise de conteúdo. Os resultados obtidos indicam que o maior apoio recebido foi de familiares e amigos. Em alguns casos, o apoio social foi inadequado, refletindo em afastamento e evitação. Os grupos de suporte se mostraram um espaço bastante significativo de apoio. O julgamento das pessoas foi identificado pela maioria dos pais, confirmando a ideia de uma cultura que psicologiza e disciplina o processo, deixando o enlutado solitário em sua dor.

Palavras-chave: Luto; Rede social; Grupos.

Abstract: The purpose of this study was to investigate the role of social support networks in the experiences of parental grief by traffic accidents. The authors interviewed 10 subjects – 2 fathers and 8 mothers – and analyzed the interviews using the content analysis method. The results show that the greatest support received was from family and friends. In some cases, social support was inadequate, reflecting the fact that people were very close and avoided. The support groups have proved to be a very significant space of support. The judgment of the people was identified by the majority of the parents, confirming the idea of a culture that psychologizes and disciplines the process, leaving the lonely mourner in his pain.

Keywords: Mourning; Social support; Groups.

1 Introdução

No Brasil, país da alegria, do futebol e do carnaval, falar de eventos trágicos não costuma ser bem-vindo. Isso se torna mais evidente na cultura atual, na qual o imperativo de ser feliz se faz presente, que impõe a busca pelo bem-estar pleno, que inclui, entre outros requisitos, evitar o sofrimento (BEZERRA, 2010). Nesse contexto, coloca-se o questionamento: Como lidar com o sofrimento de perder alguém amado de forma inesperada na sociedade atual? Como viver o processo de luto em uma sociedade que impõe ser feliz a qualquer preço?

¹ Doutora pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: anarfranq@gmail.com

² Doutora pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC). Docente do Curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC), Rio de Janeiro, RJ, Brasil. E-mail: andream@puc-rio.br

Observa-se uma mudança significativa na sociedade brasileira, no que diz respeito às relações sociais, a partir da segunda metade do século XX. Em relação ao fenômeno do luto, a sociedade brasileira vive uma ambiguidade no que diz respeito à expressão das emoções. Antes de 1960, poderia se dizer que se tratava de uma sociedade relacional, na qual predominavam atitudes comunitárias frente ao fenômeno da perda. Por meio de rituais solidários, baseados em valores religiosos e morais, os membros da sociedade se reuniam para ajudar aquele que estava sofrendo. Ao contrário disso, a partir da segunda metade do século XX, assistimos a uma crescente individualização e privatização do sofrimento, por meio do qual os rituais solitários são mais bem aceitos. Cria-se, assim, uma tensão inexistente anteriormente, entre os espaços público e privado, favorecendo o processo de fragmentação das esferas de vida social e cultural em que os indivíduos se inserem (KOURY, 2014).

Dessa forma, o fenômeno do luto, processo normal e esperado após a perda de alguém significativo, tende a ser elaborado nos limites da privacidade e vivenciado de forma solitária, cedendo espaços apenas para as manifestações públicas socialmente reguladas. Os sentimentos de discrição frente a uma pessoa enlutada e de vergonha de sentir-se enlutado marcam o homem contemporâneo e o processo social do sofrimento torna-se esfacelado, permanecendo o sujeito sozinho em seu ritual introspectivo. Para Koury (2014), na sociedade brasileira urbana, observa-se uma tendência de deixar de ser relacional, pois não integra mais os rituais e nem o próprio enlutado às malhas sociais. Segundo o autor, essa tendência orienta toda a sociedade ao lidar com a morte e o processo de luto em tempos atuais.

Embora a experiência do luto seja única para cada indivíduo, ela é influenciada por diversos fatores, entre eles o tipo e a extensão do apoio recebido pelo enlutado e se esse apoio é percebido como útil por ele. Alguns fatores de risco podem provocar uma maior vulnerabilidade do enlutado no desenvolvimento de um luto saudável e implicam características situacionais, intrapessoais e interpessoais. Pesquisas têm sido desenvolvidas no sentido de identificar fatores de risco para compreender por que algumas pessoas são mais afetadas do que outras quando têm que enfrentar uma perda significativa. Dessa forma, torna-se possível identificar os fatores de proteção que possam promover a resiliência, reduzindo o risco de complicações na saúde física e mental do enlutado (STROEBE et al., 2005).

Há poucas pesquisas sobre a presença e os efeitos da rede social como fator de proteção à pessoa enlutada. Rede social pessoal é definida por Sluzki (1997) como a

totalidade das relações percebidas como significativas pelo indivíduo, cujas funções são companhia social, apoio social, apoio emocional, guia cognitivo e conselhos, regulação social, ajuda material e de serviços. Sluzki (1997) aborda os diversos níveis nos quais a rede social pode afetar a saúde do indivíduo. Num nível atávico de base evolutiva, qualquer pessoa, frente a um perigo ou alarme, sente-se segura diante de figuras que lhe são familiares. Num nível existencial, as relações sociais contribuem para dar sentido à vida das pessoas. Num nível social, a rede proporciona uma retroalimentação cotidiana que monitora a saúde de seus membros.

As fontes primárias de apoio social, fundamentais em tempos de crise, são parceiros, membros da família, amigos, relações de trabalho ou escolares, relações comunitárias e de serviço (SLUZKI, 1997). No caso de pessoas enlutadas, a rede social fornece segurança e acolhimento para compartilhar os sentimentos envolvidos na perda. No entanto, é muito importante que o cuidado oferecido seja atento e sensível às necessidades do enlutado, provedor de empatia e continência e não crítico, caso contrário, o enlutado poderá continuar a sentir-se solitário em sua dor (RANDO, 1993). Muitas pessoas não sabem o que dizer aos enlutados e evitam conviver com eles, principalmente nos momentos e dias seguintes à perda. Além disso, a sociedade, em geral, estabelece prazos ideais para o processo de luto, julgando qual o tempo apropriado para o pesar. Em consequência disso, muitos enlutados escondem sua dor e transmitem a falsa ideia de que estão bem. Segundo Parkes (1998), a inibição de pensamentos e sentimentos sobre um trauma age como estresse acumulado, aumentando o risco de doenças e problemas relacionados ao estresse. Em pesquisa com esposas enlutadas, essas revelaram que desejavam ter oportunidades de expressar seus sentimentos, particularmente com alguém que tivesse passado também pela mesma experiência. Dessa forma, participar de grupos de apoio ao luto era uma forma de proporcionar a elas espaço para expressassem seus sentimentos, reduzindo assim a solidão sentida após a viuvez. As pessoas mais solitárias no estudo foram as que disseram que, embora tivessem pessoas com quem compartilhar seus sentimentos, elas não estavam prontamente disponíveis (UTZ et al., 2013).

Compartilhar com os outros permite que as memórias permaneçam vivas, por isso a maioria dos pais enlutados têm prazer em falar sobre as vidas de seus filhos. Porém, pais enlutados se ressentem do afastamento das pessoas de sua rede social. Portanto, a ideia de um espaço seguro onde possam falar de suas dores torna-se essencial em sociedades em que a morte ainda é um assunto desconfortável (GEAR, 2014; STEVENSON et al., 2017). Os dados da pesquisa de Serpa (2014) revelaram o

afastamento de pessoas no processo de luto materno, relatado pelas mães enlutadas. Essas se ressentiam da falta de apoio e manifestaram um sentimento de estigmatização, que fez com que elas próprias se afastassem e se isolassem, provocando, em alguns casos, a intensificação de sentimentos negativos. Evitar falar sobre o tema da perda é comportamento comum na sociedade percebido pelos pais quando perdem seus filhos. Muitas vezes, ao falarem de seus filhos, percebem incompreensão e certo constrangimento social, fazendo com que eles tenham que buscar ajuda profissional (SERPA, 2014; GIJZEN et al., 2016; WAGO et al., 2017). Em pesquisa que investigou o luto parental, 97% dos 64 pais entrevistados relataram terem recebido algum tipo de apoio emocional após a morte do filho, geralmente oferecido pela família, por profissionais e pela sua rede social, porém 52% afirmaram que o apoio emocional recebido foi insuficiente (GIJZEN et al., 2016).

Uma maneira de minimizar os efeitos causados pelo isolamento sofrido por pais enlutados é o contato deles com outros pais. Para eles, apenas outros pais enlutados podem entender a natureza da sua perda. Os grupos de apoio funcionam neste espaço deixado pela sociedade que tem dificuldades em acolher o enlutado, fazendo com que esse tenha que procurar pessoas que passaram por perdas semelhantes para poder ser ouvido e compreendido. Principalmente após algum tempo decorrido da perda, quando as pessoas já voltaram para suas rotinas diárias, os pais percebem que o apoio social diminui ainda mais e se sentem mais solitários, mesmo tendo uma rede social ampla (BENKEL; WIJK; MOLANDER, 2009).

Os grupos de apoio funcionam também como espaço para a construção de significados, já que todos os temas que surgem são, em parte, questões de significado. Nesse ambiente confortável, os pais compartilham sentimentos, pensamentos e comportamentos que seriam interpretados como estranhos por pessoas que não experimentaram perda semelhante, como por exemplo, vestir as roupas do filho morto, mostrar fotografias, desejo de morrer, entre outros. Mesmo quando um comportamento não é compartilhado por outros, o grupo apoia o pai enlutado, fornecendo comentários tranquilizadores. Ao acompanhar um grupo de pais enlutados, Grinyer (2012) define o grupo como um lugar seguro, onde todos os membros lidam com a complexidade do fenômeno de perder um filho, ao mesmo tempo em que têm a tarefa de reconfigurar e reaprender a nova realidade de seus mundos cotidianos, reconstruindo suas biografias. Pais enlutados por mortes inesperadas se sentem mais satisfeitos com o suporte do grupo do que outros que perdem filhos por mortes esperadas. Além disso, a satisfação com o

grupo vai depender da condução do mesmo. Parte do sucesso do grupo decorre do apoio incondicional e da compreensão oferecida a todos os membros que foram capazes de compartilhar sentimentos e comportamentos que seriam considerados disfuncionais em qualquer outro contexto (GRINYER, 2012).

Em alguns casos, pessoas com uma rede social relativamente pequena podem se sentir satisfeitas com a qualidade e frequência dessas interações e, portanto, menos solitárias que outras que podem ter redes sociais muito maiores e mais envolvimento em atividades sociais, porém não possuem conexões significativas com essas pessoas e atividades, aumentando a probabilidade de solidão. Portanto, pessoas enlutadas com recursos sociais similares podem ter experiências subjetivas muito diferentes no que concerne ao sentimento de solidão (UTZ et al., 2013).

Endo, Yonemoto e Yamada (2015) realizaram uma revisão sistemática da literatura a fim de investigar a eficácia das intervenções a pais e irmãos enlutados. Essas intervenções se resumiam a grupos de suporte, aconselhamento, psicoterapia e intervenções de crise. Para os autores, há pouca evidência de que essas intervenções têm efeitos positivos na saúde mental dos pais enlutados. Alguns estudos relataram melhora nas reações de sofrimento dos pais, porém, eles realizavam simultaneamente tratamento com medicamentos para depressão, impossibilitando identificar o que realmente causava a melhora em sua saúde. Para os autores, não é possível identificar quem necessita de suporte profissional após a morte de filhos, a não ser através de uma avaliação profissional, usando instrumentos validados a fim avaliar se a pessoa enlutada apresenta um quadro de luto complicado. Na pesquisa realizada, os dados corroboram a ideia de que as intervenções com suporte profissional a enlutados são eficazes para reduzir os sintomas de pessoas que apresentam quadro de luto complicado, não se podendo afirmar que são adequadas para todas as pessoas, de forma indiscriminada (ENDO; YONEMOTO; YAMADA, 2015).

Segundo Valentine (2006), os modelos psicológicos negligenciam o aspecto de que o luto é moldado socialmente, inibindo a compreensão da complexidade individual, social e cultural do fenômeno, além da diversidade das formas de expressão de sofrimento associado a este fenômeno. A perda de um ente querido deveria ser encarada como parte integrante da vida, compreendendo-se que não só o indivíduo e a família são afetados, como a comunidade à qual o morto pertencia. Walter (2010) questiona o viés psicologizante sobre o luto, que teve como consequência a construção de um paradigma de estudo privado da subjetividade que produziu implicações sociais, como o

policciamento, a medicalização e a disciplinarização da experiência da perda. Para Morin (1997), seria necessário, em uma sociedade na qual a expressão dos sentimentos diante de uma perda tornou-se inibida, abrir caminho para a expressão da emoção provocada pelo contato com a morte, por meio da retomada da valorização dos rituais assim como pelo fortalecimento das redes de apoio formais e informais.

A literatura sobre o luto tem se concentrado na percepção do luto como um fenômeno individual e intrapsíquico, havendo uma escassez de pesquisas que tratam do fenômeno dentro de um contexto social mais amplo. Proliferam serviços especializados de aconselhamento e espaços de suporte ao enlutado, tratando o luto no espaço privado. Isso se deve às exigências da vida moderna e à indisponibilidade da comunidade em acolher o enlutado, exigindo que ele procure serviços profissionais (WALTER, 2010).

Mortes por acidentes são mortes não naturais e suas características são significativamente diferentes daquelas que sustentam grande parte da literatura do luto. Além disso, elas são súbitas, inesperadas, violentas e geralmente evitáveis e as vítimas fatais são geralmente jovens. Os fatores psicossociais envolvidos em mortes inesperadas permanecem muito pouco explorados. Verifica-se o quanto é significativo a presença das redes sociais do enlutado após uma perda significativa, principalmente quando se trata de morte de filho e inesperadamente. Diante disso, neste artigo, pretende-se investigar a presença, o papel e os efeitos das redes de apoio social nas experiências de luto de pais que perderam filhos em acidentes de trânsito.

2 Método

Participaram do estudo dez pais, sendo oito mulheres e dois homens. As idades dos filhos variaram de 16 a 42 anos. Embora todos os filhos dos sujeitos da pesquisa tenham morrido em decorrência de acidente de trânsito, sete deles morreram no local do acidente e três foram resgatados com vida, vindo a falecer alguns dias depois.

Como instrumento de investigação, realizou-se, com cada participante, uma entrevista com roteiro semiestruturado, composto pelos seguintes eixos temáticos: o processo de luto; fatores de proteção e de risco; presença de rituais fúnebres; redes de apoio; especificidades da perda de filho; grupos de suporte ao enlutado.

O projeto de pesquisa que deu origem a este estudo foi aprovado pelo Comitê da Universidade onde foi desenvolvido. Os participantes foram recrutados por meio da rede

social da pesquisadora e a partir do contato com o NAVI (Núcleo de Apoio a Vítimas do Trânsito), na cidade do Rio de Janeiro.

As entrevistas foram gravadas, com a autorização dos participantes, tiveram duração média de três horas e ocorreram no consultório da pesquisadora ou nas casas de alguns participantes, de acordo com a preferência e conveniência de cada um. Os entrevistados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os nomes utilizados ao longo do trabalho foram devidamente substituídos por nomes fictícios.

O material das entrevistas foi transcrito e submetido ao método de análise de conteúdo, na sua vertente categorial, com a finalidade de investigar, a partir do material discursivo, as significações atribuídas pelos participantes aos fenômenos. Por meio da técnica categorial, foram destacadas categorias temáticas, organizadas a partir da semelhança entre os elementos contidos no material coletado. Para tal, procedeu-se a uma “leitura flutuante”, agrupando-se dados significativos, identificando-os e relacionando-os, até se destacarem as categorias de análise (BARDIN, 2011).

Participante	Estado civil	Escolaridade/Formação	Tempo decorrido da perda	Gênero filho	Idade ao morrer	Outros filhos	Contexto da morte
Adriana	Casada	Aposentada/assistente social	13 anos	Masculino	16	Sim	Passageiro
Gabriela	Separada	Superior /Letras	3 anos	Masculino	17	Não	Atropelamento
Maria	Separada	Ensino médio técnico	6 anos	Feminino	23	Não	Atropelamento
Elisa	Casada	Aposentada/contadora	15 anos	Masculino	20	Sim	Condutor
Felipe	Casado	Aposentado/administrador	14 anos	Masculino	20	Sim	Passageiro
Cláudio	Casado	Aposentado/engenheiro	11 anos	Feminino	17	Sim	Passageiro
Talita	Separada	Superior/psicóloga	6 anos	Feminino	26	Não	Passageiro
Lúcia	Viúva	Aposentada/advogada	2 anos	Masculino	42	Sim	Condutor
Sueli	Separada	Superior/jornalista	17 anos	Masculino	18	Sim	Passageiro
Patrícia	Recasada	Superior	5 anos	Feminino	35	Sim	Condutor

Quadro 1: Dados biográficos dos entrevistados

Fonte: elaborado pelas autoras

A partir do material discursivo, emergiram várias categorias de análise. Para atingir o objetivo deste trabalho, serão discutidas as categorias *rede de apoio informal (familiares e amigos)* e *rede de apoio formal (profissionais e grupos de apoio)*.

3 Resultados e Discussão

No processo de luto parental, os pais enlutados enfrentam uma reorganização de suas identidades, construindo novos significados para a vida e para os relacionamentos em geral. Além disso, os pais lutam para encontrar maneiras de manter o vínculo com seus filhos mortos. Embora esse processo seja, em parte, individual, ele necessita do contexto social para ser bem desenvolvido. Quando pais perdem filhos, eles necessitam de apoio social para o enfrentamento desta perda. Na pesquisa, os entrevistados relataram que o apoio social foi fornecido por familiares, amigos e colegas de trabalho, que foram agrupados na categoria *rede de apoio informal* e por profissionais de saúde e grupos de apoio a enlutados, que foram agrupados na categoria *rede de apoio formal*.

Categoria: Rede de apoio informal

O apoio de familiares e amigos é essencial para a superação do sofrimento após uma perda significativa. Embora essas pessoas não encontrem respostas para justificar uma perda tão significativa, o fato de estarem próximas e disponíveis fornece conforto aos pais enlutados. Os familiares e amigos foram citados pelos entrevistados como as principais fontes de apoio informal, principalmente logo após a perda.

A minha família foi um apoio que um se deu ao outro, foi um apoio mútuo porque todo mundo estava dilacerado. Todo mundo fragmentado, mas nós somos muito unidos, meus sobrinhos, o pai dos meus filhos. Foi uma fonte de muita energia, muita força e continuamos dando até hoje em dia um pro outro. Meus amigos foram imprescindíveis, porque eu tenho muitos amigos, tanto na Igreja como no trabalho (Patrícia).

A família da minha esposa é muito presente, deram apoio pra gente absurdamente fantástico durante muito tempo. O meu cunhado vivia na minha casa, levava comida pra gente. Eu vi o meu cunhado lavando louça, ele procurava ir, bater papo com a gente. O maior apoio que tivemos foi dos familiares (Cláudio).

O suporte prático recebido por Cláudio é tão importante quanto o apoio emocional recebido, principalmente nos dias seguidos à perda. Esse dado corrobora resultados da pesquisa de Breen e O'Connor (2011) em que os familiares enlutados destacavam a importância do apoio dado particularmente nos dias, semanas e meses seguintes às mortes de seus entes queridos, incluindo telefonemas, visitas, envio de cartões e flores, preparação de refeições e tarefas domésticas. No entanto, algumas interações com outras pessoas podem ser percebidas como não favoráveis ou problemáticas. Pais enlutados, às vezes, se sentem negligenciados ou rejeitados por amigos depois da morte de seus filhos

(GEAR, 2014; STEVENSON et al., 2017). Os relatos de Elisa e Cláudio ilustram esse dado.

No princípio todo mundo ali muito presente, é o que a gente fala, durante esse mês que vem vocês vão ter sempre alguém junto, depois é só nós, a dor é nossa (Elisa).

No começo, muitas flores nos enviaram, mas quando as flores murcham você se depara com a solidão, aí que você começa a sentir o peso da solidão, você repara que só tem você e a sua mulher, seus filhos (Cláudio).

Felipe destaca a presença de muitas pessoas na missa de sétimo dia de seu filho, mas ressalta que a frequência vai diminuindo com o passar do tempo.

A quantidade de gente que tinha na missa de sétimo dia. O Frei disse que nunca viu a paróquia dele tão cheia, impressionante, impressionante. Na missa de trinta dias, tiveram alguns parentes mais próximos e alguns amigos mais chegados, as pessoas voltam a sua rotina e você não pode condená-las. Quem vai carregar esse fardo pro resto da vida é você, a mulher, teus outros filhos (Felipe).

O afastamento de pessoas próximas é percebido principalmente em casos de perdas de filhos, que se configura como uma perda bastante traumática devido à inversão do ciclo natural da vida. Ao invés de abrirem espaço para que os pais possam falar de seus filhos, as pessoas, em geral, evitam falar sobre o tema, fazendo com que os pais, por sua vez, se recolham (SERPA, 2014). Nos relatos de Maria e Sueli, fica claro que algumas pessoas próximas a elas fornecem apoio inadequado, no sentido de evitarem conversar sobre as suas perdas.

A minha irmã te atropela, quando eu falo da XXX (nome da filha) ela muda de assunto, te atropela, ela não escuta. Eu fiquei muito sozinha, eu ia trabalhar e chegava em casa sozinha (Maria).

Ninguém queria conversar comigo, achavam que me entristecia. Então eu vivi todo o meu luto com o psiquiatra (Sueli).

Maria e Sueli revelam a necessidade que tinham de conversarem sobre seus filhos, principalmente logo após as perdas. Pais enlutados identificam apoio adequado como aquele que os permite se sentirem confortáveis o suficiente para falarem sobre suas experiências, que os ajude a lembrar dos aspectos positivos da vida de seus filhos e que lhes permita vivenciar o sofrimento em seu próprio ritmo (STEVENSON et al., 2017).

Além disso, o impedimento de falarem de seus filhos sugere a desvinculação com os mesmos. É comum, na sociedade contemporânea ocidental, se pensar que falar muito sobre os mortos reflita alguma patologia. Muitas vezes, amigos e familiares sugerem tirar ou apagar fotos, sugerindo que os enlutados devam esquecer seus entes queridos e seguir em frente. Fotografias e pertences do falecido exercem papel importante no luto, porque

facilitam os laços continuados com o falecido e são catalisadores para falar sobre o falecido com outras pessoas (KLASS, 2015).

Alguns pais relataram também experimentar um comportamento de evitação explícito e afastamento por parte de pessoas das suas redes sociais. Frequentemente, a evitação ocorre em locais públicos, onde os enlutados cruzam, involuntariamente, com aqueles que os evitam (BREEN; O'CONNOR, 2011). Cláudio relata que vivenciou uma situação como essa com uma ex-vizinha, que conheceu sua filha.

Foi uma das coisas mais ridículas que eu vivi na vida, eu estava na rua e vinha essa moça na minha direção e eu vi pelos olhos dela que ela entrou em pânico, ela entrou na farmácia e aí eu entrei, então, era ridículo. Ela fazendo compras, escondendo-se de mim, eu fiquei encabulado por ela. Ela estava fugindo de mim, como se eu fosse um leproso e não foram poucas essas pessoas (Cláudio).

Além do constrangimento por não saber como se comportar ou o que falar ao pai enlutado, a reação acima descrita reflete um movimento contemporâneo indicado por Koury (2014) em sua pesquisa, que é o de ser discreto diante do sofrimento da outra pessoa, mesmo que ela seja próxima. O processo de luto deve se desenvolver de forma silenciosa e privada e o enlutado não deve ser importunado. Segundo o autor, o comportamento das pessoas em relação àquele que sofreu a perda é de constrangimento e embaraço.

Elisa, Patrícia e Felipe perceberam o afastamento de pessoas da sua rede social, principalmente familiares e amigos que eram próximos.

Aquele pessoal todo que a gente conhecia foi se afastando, aí as amigas da gente passaram a ser outras, do centro lá do kardecismo. As famílias que a gente conhecia lá dentro e agora esse grupo dos pais do João Hélio. É um grupo, a gente faz reuniões na casa do pai dele (Elisa).

Muita gente quer ficar longe de mim, muitos querem ficar perto. Muitos apareceram, muitos reapareceram, mas alguns sumiram. Dentre esses, tinham uns muito amigos, inclusive uma comadre que sumiu, desapareceu. Eu sou madrinha da filha dela. Eu tenho assim, uns cinco casos que eu não esperava que fizessem isso comigo, mas fizeram. Não me incomoda porque a minha dor é tão grande! (Patrícia)

Eu tinha amigos de me encontrar na rua, de dar beijo no rosto, alguns nem apareceram na missa de sétimo dia, nunca me deram um telefonema. Um primo, criado comigo, me ligou há seis meses e eu disse: doze anos depois, você resolve me ligar? Ele disse que queria me pedir desculpas. Deus está te perdoadando, quem sou eu para te perdoar? (Felipe)

Em alguns casos, o relacionamento com familiares e amigos se modifica após a perda de filhos. Essa ideia foi confirmada em pesquisa realizada por Stevenson et al., (2017), na qual os pais, após um ano da morte dos filhos, disseram que a natureza dos relacionamentos com amigos e familiares mudou significativamente.

O apoio inadequado de familiares foi apontado por Sueli.

Minha irmã não se afastou não, mas toda vez que eu começava a falar do acidente e chorar, ela dizia: Sueli, pelo amor de Deus, pára! E eu dizia tu não sabe o que é isso [...] para sobreviver a essa dor eu tenho que falar dele, meu filho fez parte da minha vida dezenove anos e faz parte, faz parte eu não posso apagar isso, ele é a minha vida, eu não posso apagar, eu espero que tu não veja um filho seu enterrado (Sueli).

A narrativa acima evidencia a dificuldade dos indivíduos no compartilhamento da dor. A privacidade e a discrição na expressão do sofrimento passam a ser uma regra de convivência e isso implica viver a experiência do luto na singularidade e na intimidade de quem sofre uma perda (KOURY, 2014). Por outro lado, Cláudio, Maria e Gabriela receberam grande apoio da empresa em que trabalhavam, na época da morte de suas filhas, incluindo pagamentos das despesas com tratamento psicológico.

A minha empresa, nesse ponto, foi fantástica na figura da diretora de RH, ela foi muito presente naquela época em dar suporte para mim e para a minha família. Até algo que a empresa na época não tinha que era terapia, eles pagaram para nós, seis meses de terapia. Nós passamos a fazer terapia de luto, a XXX (nome da terapeuta) é especialista em terapia de luto (Cláudio).

Não perco um encontro do NAVI (Núcleo de Apoio às Vítimas do Trânsito). Meu chefe é muito gente boa e libera para eu participar do grupo (Maria).

Eu passei a fazer terapia semanal, individual. Eu recebi um apoio da minha empresa, que pagou o meu tratamento com a terapeuta do luto. A empresa pagou, eu fiz um ano e meio semanal e individual e além dessa terapia individual, eu passei a fazer a terapia de grupo de mães enlutadas (Gabriela).

Os colegas de trabalho da pessoa enlutada são fundamentais como fornecedores de apoio social durante períodos de estresse, contrariando a ideia de que em local de trabalho a expressão de sentimentos ou o compartilhamento de questões da vida privada são inadequados (BREEN; O'CONNOR, 2011).

Categoria: Rede de apoio formal

Como rede apoio formal, destacamos os serviços profissionais médicos e psicológicos, além dos grupos de apoio a enlutados. Os serviços públicos de assistência ao luto ainda são escassos na cidade do Rio de Janeiro. Os pais procuraram psicoterapeutas e psiquiatras da rede particular de saúde, a fim de abordarem questões relacionadas ao seu luto, pois isso se torna difícil em suas redes sociais informais, principalmente depois de passado algum tempo da perda. Sueli faz consultas com o psiquiatra até hoje.

Psiquiatra, psicanálise fiz 10 anos. Tomei antidepressivo e tomo até hoje. Eu não queria sair da cama, eu saía para trabalhar, mas ficava louca quando chegava o final de semana, porque final de semana era muito pior (Sueli).

Quando perguntada sobre a ajuda que recebeu após a perda da filha, Patrícia, que é psicóloga, afirma que além da fé, a ajuda da psicoterapia e da psiquiatria foi fundamental para a sua saúde psíquica.

Eu consegui, através da minha profissão, perceber que eu precisava de ajuda, porque muitas mães se omitem, preferem morrer. Fui fazer terapia, busquei o grupo do Detran também. Faço individual até hoje e tem a questão da medicação. Então eu separo esses três princípios aí, a fé, a terapia e a psiquiatria (Patrícia).

Esses dados vão ao encontro de pesquisa realizada por Stevenson et al., (2017), na qual os pais enlutados relataram que procuraram os serviços profissionais de ajuda psicológica, pois esses forneciam um lugar para falarem abertamente sobre suas perdas a uma pessoa neutra, que não iria julgá-los. Cláudio relata que ele e sua família nuclear (esposa e outros filhos) buscaram ajuda psicológica logo após a perda da filha.

Primeiro fizemos cada um individual durante oito meses e a psiquiatra que me atende até hoje, que já me atendia antes, na parte medicamentosa. As minhas filhas tiveram terapia também, só quem não quis terapia individual foi a XXX (esposa). Nós passamos a fazer terapia de luto, a terapeuta era especialista em luto, toda a família fez aquilo, era muito doloroso para a minha filha menor.

No relato de Cláudio, percebe-se a importância da família como sistema de apoio no caso de perdas. A morte de um membro altera a dinâmica e o funcionamento do sistema como um todo e a cada um de seus membros individualmente. A busca de apoio profissional foi fundamental para a elaboração do luto familiar (WALSH, 2005). Assim como Cláudio, Talita buscou ajuda de uma psicóloga por não ter com quem dividir a sua dor.

Eu não tinha com quem falar sobre a XXX (filha). E eu falava com o meu pai, mas dava dó. Eu falava com todo mundo, na verdade, aí eu fui procurar a terapeuta de luto (Talita).

Cláudio e Talita relataram experiências de não acolhimento de psicoterapeutas logo depois da perda que sofreram, revelando apoios inadequados.

O primeiro terapeuta eu não gostei dele, eu tive uma reação violenta em relação a ele, porque eu cheguei na sala dele e tal eu contei o fato e ele falou: É essas coisas acontecem. Acho que faltou tato, visão e olha que ele é um bam bam bam. Mas aquilo me bateu forte eu em senti agredido aí não quis voltar mais nele (Cláudio).

Ela disse que meu luto era complicado, com graves riscos e que eu tinha que procurar caminhar, estar ao ar livre, pegar uma caixinha, colocar as coisas dela nesta caixinha e eu fiquei parada olhando para cara dela, e essa sessão custa 500,00 isso em 2011. Eu disse que não tinha condições de pagar e aí ela disse que tinha uma agenda social, que cobrava 150,00, mas no momento estava ocupada, então no dia que eu tiver alguma agenda para você eu te aviso. E aí nunca mais me ligou né? (Talita)

Nos relatos acima, percebe-se que alguns profissionais de saúde, inseridos em uma cultura de psicologização e disciplinarização do luto, acabam inibindo a verdadeira compreensão da complexidade individual, social e cultural do fenômeno. Ao invés de uma condição a ser tratada, a perda de um ente querido deveria ser encarada como parte integrante da vida, afetando não só o indivíduo e a família, como a comunidade da qual o morto pertencia (WALTER, 2010; VALENTINE, 2006).

A maioria dos pais enlutados se sente sozinho depois de algum tempo da perda. Em geral, esse sentimento diminuiu ao longo do tempo. Utz et al., (2013) afirmam que, em alguns casos, isso acontece porque as pessoas enlutadas se acostumam a viver sozinhas ou reajustem suas expectativas em relação ao apoio social e às relações sociais em geral. Devido à percepção de que as pessoas ao redor não estão mais tão disponíveis para lhes apoiar ou ouvir, alguns pais consolidam amizades com outros pais enlutados.

Se eu receber uma ligação do XXX (pai enlutado) ou de qualquer outro amigo do grupo, eu tenho absoluta tolerância de ficar 3, 4 horas ouvindo e sei que eles também vão me ouvir porque ambos têm tolerância. Um vai ter tolerância com o outro. Tem parente que diz puxa vida, eu dou tanto apoio e ele continua assim, parece que não evoluiu, mas depois de tantos anos (Felipe).

Os pais enlutados relataram se sentirem mais compreendidos por aqueles que experimentaram situações semelhantes. Além disso, eles desejam ajudar os outros através do que aprenderam com o seu sofrimento e ter mais contato com outros pais enlutados (SERPA, 2014). Felipe montou um grupo de ajuda a pais enlutados, que se reúne uma vez por mês.

Muitas vezes as pessoas têm a intenção, mas não conseguem ser solidárias à coisa, às vezes, querem ligar com o ímpeto de querer ser solidário, mas faltam palavras e elas só dizem que também passei por isso. Eu queria ouvir mais e aí eu disse para a minha mulher que nós precisávamos ir na busca das pessoas que tenham passado pelo mesmo problema. E começaram os grupos de mútua ajuda (Felipe).

Alguns comentários são considerados dolorosos e inadequados pelos enlutados. De dentro de suas redes sociais, as pessoas enlutadas enfrentam toda a gama de pressupostos do discurso dominante do luto, que tenta disciplinar a experiência e precipitar o processo de luto que leva tempo e não é linear. Em pesquisa com familiares que perderam um membro em acidentes, esses se lembravam de comentários perturbadores depois de muitos anos decorridos da perda. Os efeitos destes comentários podem ser de longa duração e particularmente dolorosos, especialmente quando eles partem de pessoas que os entrevistados consideram úteis para ajudá-los (BREEN; O'CONNOR, 2011).

Cláudio relembra um comentário que ouviu de uma colega de trabalho e que o deixou perplexo.

Quando eu voltei ao trabalho, a gente saiu para almoçar fora, não tinha nem um mês que a XXX (filha) tinha morrido e, na hora do almoço, eu me senti mal e comecei a chorar e ela falou: qual é o problema? Tem alguma coisa errada com você, você precisa falar com seu psiquiatra. Isso não tá certo. Como isso não tá certo criatura? Tem 30 dias que a minha filha morreu, eu deveria estar como? Página virada? Mas acho que as pessoas que não passam por isso não tem noção (Cláudio).

Em decorrência do desconforto sentido por pais enlutados em sua rede social, muitos deles procuram formar grupos em que possam falar de suas dores, sem julgamento. Talita coordena um desses grupos que foi montado com duas outras mães enlutadas.

Começamos a fazer uma formação continuada. No ano passado, quando a gente virou um Instituto, a gente começou como uma página no FB e quando chegou a 5000 pessoas foi criada a *fan page*. Eu passei a atender essas mães. Eu não queria que as pessoas se livrassem da dor. Esse grupo é um grupo de apoio mútuo (Talita).

Os grupos de apoio tornam as pessoas enlutadas menos isoladas e melhor compreendidas por outras pessoas que passaram pelo mesmo tipo de perda. Principalmente em casos de pessoas que têm uma rede social limitada e pouco apoiadora, os grupos se tornam ainda mais eficazes no sentido de ajudá-las em seus processos de luto (BENKEL; WIJK; MOLANDER, 2009). Maria, que perdeu sua única filha, relata a importância do grupo. *“É um encontro social. Às vezes um chora, outro fala, é legal porque você vai vendo que as pessoas vão passando, é informal, a gente fala, ri, chora, é legal”*. Pais enlutados procuram estar com outros pais com o objetivo de aprenderem com eles como conseguiram sobreviver à perda tão significativa. Cláudio relata a importância e a especificidade do grupo de pais.

Você conhece algum grupo de filhos que perderam pais se reunirem depois de 10, 15, 20 anos? Você conhece algum grupo de cônjuges que perderam seus maridos, esposas, depois de 10, 15 anos? Não existe. Agora, quantos grupos você conhece de perda de filhos? Nesse grupo que a gente frequenta, tem gente que perdeu filho há 20 anos, não cessa essa dor, não cessa, não cessa mesmo (Cláudio).

Ver outros pais que passarem por experiências semelhantes funciona para validar e normalizar as emoções e reações intensas que os pais experimentam. Além disso, os grupos de apoio servem para manter lembranças dos filhos mortos como parte do desenvolvimento de um luto saudável. Participar de um grupo de pais enlutados, no qual datas serão lembradas, fotografias serão compartilhadas ou músicas serão tocadas, funciona também para a continuidade do vínculo com o filho morto (KLASS, 2015).

3 Considerações finais

Na sociedade contemporânea ocidental, buscar ajuda nem sempre é tarefa fácil.

Receber apoio emocional em um momento trágico como a perda de um filho é fundamental para o desenvolvimento de um processo de luto saudável, o que gera um maior desenvolvimento da saúde física e mental dos pais enlutados em longo prazo. Uma sociedade fechada para escutar a dor dos enlutados representa um risco para a saúde dos seus membros, pois destrói os fundamentos de uma sociedade dita relacional. Quando pessoas enlutadas podem contar com o apoio da sociedade em que vivem, compartilhando seu pesar, os crescimentos pessoais e coletivos podem ocorrer.

Os pais enlutados relataram apoio proveniente de familiares, amigos, colegas de trabalho e até de pessoas estranhas, porém, depois de certo tempo passado da perda, esse contato vai ficando escasso, pois as pessoas vão retornando às suas rotinas diárias. O suporte prático e o apoio emocional foram percebidos como particularmente úteis no período após a perda, porém, em alguns casos, o apoio social foi inadequado, refletindo em afastamento e evitação até mesmo de pessoas bem próximas.

Os grupos de apoio a enlutados se mostrou uma importante ferramenta e um espaço bastante significativo de apoio, que contribui para que os pais se sintam confortáveis o suficiente para falar sobre suas experiências, que os ajudam a lembrar os aspectos positivos da vida de seus filhos e compartilhar seu sofrimento com outras pessoas que passam por perdas semelhantes e que não vão julgá-los, como o fazem, muitas vezes, as pessoas de suas redes sociais. Manter lembranças dos filhos é parte do processo de luto e preparação para a construção da identidade dos pais, não é uma negação da morte, mas uma maneira valorizada de integrar a história da vida e da morte dos filhos nas vidas que seguem. Assim, pode-se afirmar que a tarefa do grupo de apoio a pais enlutados não é apenas aceitar os comportamentos de seus membros, muitas vezes incompreensíveis para outros que não compartilham perdas semelhantes, mas também ajudar a reaprender o mundo de uma maneira que os ajude a manter a continuidade do vínculo parental.

A maioria dos entrevistados relatou terem sido julgados em dias e meses seguidos à perda de seus filhos, na medida em que seu processo de luto não correspondia às expectativas das pessoas ao redor, em termos de forma, intensidade e duração. Em nossa cultura, o domínio da normatividade sobre o modo adequado de se vivenciar uma perda é uma realidade constrangedora. A psicologização e disciplinarização do luto são temas

que vem sendo discutidos nos campos da Psicologia, da Sociologia e da Antropologia e que merecem maior espaço para discussão. Devido ao número reduzido de participantes e à falta de diversidade interna no grupo de pais enlutados, algumas limitações são impostas neste estudo, embora o material discursivo obtido tenha permitido um aprofundamento e a análise da complexidade das experiências de pais frente à perda de filhos por acidentes de trânsito.

As teorias psicológicas e psiquiátricas parecem estar mais voltadas para a racionalização, reduzindo a variedade da experiência humana a fim de medir dados originados de generalizações, modelos e prescrições. Por consequência, proliferam-se serviços especializados de aconselhamento e espaços de suporte ao enlutado, que embora sejam bastante importantes para a assistência deste, deixam claro que as exigências da vida moderna e a indisponibilidade da comunidade em acolher o enlutado o deixam solitário em sua dor.

Referências

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. 5. ed. Lisboa: Ed. 70, 2011.

BENKEL, I.; WIJK, H.; MOLANDER, U. Family and friends provide most social support for the bereaved. **Palliat Med**, London, v. 23, n. 2, p. 141-149. 2009.

BEZERRA, B. A psiquiatria e a gestão tecnológica do bem-estar. In: FILHO, J. F. (Org.). **Ser feliz hoje. Reflexões sobre o imperativo da felicidade**. 1. ed. Rio de Janeiro: FGV Editora, 2010. p. 213-226.

BREEN, L.; O'CONNOR, M. Family and social networks after bereavement: experiences of support, change and isolation. **Journal of Family Therapy**, United Kingdom of Great Britain and Northern Ireland, v. 33, n. 1, p. 98–120, dec. 2011.

ENDO, K.; YONEMOTO, N.; YAMADA, M. Interventions for bereaved parents following a child's death: A systematic review. **Palliative Medicine**, London, v. 29, n. 7, p. 590–604, july. 2015.

GEAR, R. Bereaved Parents' Perspectives on Informal Social Support: What Worked for You? **Journal of Loss and Trauma**, London, v.19, n. 2, p. 173–188, mar. 2014.

GIJZEN, S.; et al. How do parents experience support after the death of their child? **BMC Pediatrics**, London, v. 16, n. 204, p. 1-10, dec. 2016.

GRINYER, A. A bereavement group for parents whose son or daughter died from cancer: how shared experience can lessen isolation. **Mortality**, London, v. 17, n. 4, p. 338-354, 2012.

KLASS, D. Continuing bonds, society and human experience: family dead, hostile dead, political dead. **Omega**, New York, v. 70, n. 1, p. 99-117, feb. 2015.

KOURY, M. G. P. O luto no Brasil no final do século XX. **Caderno CRH**, *on line*, v. 27, n. 72, p. 593-612, 2014.

MORIN, E. **O homem e a morte**. Tradução Cleone Augusto Rodrigues. Rio de Janeiro: Ed. Imago, 1997.

PARKES, C. M. **Luto. Ensaios sobre a perda na vida adulta**. 3. ed. São Paulo: Summus, 1998.

RANDO, T. **Parental loss of a child**. 1. ed. Illinois: Research Press, 1993.

SERPA, J. F. S. **Stress e Adaptação no Processo de Luto Materno - Um Estudo Exploratório**. 2014. 115 folhas. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Secção de Psicologia Clínica e da Saúde. Núcleo de Psicologia Clínica Sistêmica, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2014.

SLUZKI, C. E. **A rede social na prática sistêmica. Alternativas terapêuticas**. 1. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

STEVENSON, M.; et al. Understanding How Bereaved Parents Cope With Their Grief to Inform the Services Provided to Them. **Qualitative Health Research**, Utah, v. 27, n. 5, p. 649-664, 2017.

STROEBE, W.; et al. Does social support help in bereavement? **Journal of Social and Clinical Psychology**, Tallahassee, v. 24, n. 7, p. 1030-1050. 2005.

UTZ, R.L.; et al. Feeling lonely versus being alone: loneliness and social support among recently bereaved persons. **Journals of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences**, Washington, v. 69, n. 1, p. 85-94, sept. 2013.

VALENTINE, C. Academic constructions of bereavement. **Mortality**, London, v. 11, n. 1, p. 57-78. 2006.

WAGO, S. W.; et al. Social support and complicated grief: a longitudinal study on bereaved parents after the Utoya terror attack in Norway. **Psykologisk**, Bergen, v. 4, n. 10, p. 1-20, july. 2017.

WALSH, F. Fortalecendo a resiliência familiar. 1. ed. São Paulo: Editora Roca, 2005.

WALTER, T. Grief narratives: the role of medicine in the policing of grief. **Anthropology & Medicine**, London, v. 7, n. 1, p. 97-114, june. 2010.

Recebido em: 03 de janeiro de 2018.

Aceito em: 02 de julho 2018.