

COVID-19 E O LUTO: SEM PODER DIZER O ÚLTIMO ADEUS

**COVID-19 AND MOURNING:
WITHOUT BEING ABLE TO SAY THE LAST GOODBYE**

COVID-19 Y EL DUELO: SIN PODER DECIR EL ULTIMO ADIÓS

Monica Giraldo Hortegas

Graduação em Psicologia, Mestrado e Doutorado em Ciência da Religião.
Coordenadora e docente do Curso de Psicologia da UNIFSJ

Cristiane Caldas dos Santos

Graduanda em Psicologia (UNIFSJ).

Resumo: A morte e o morrer fazem parte dos processos naturais da existência. Da mesma maneira como o nascimento é celebrado, o encerramento da vida é cuidado pelos que ficam. Além de todos os aspectos que este momento demanda, o psicológico se sobressai como um momento de luto e dor. O ritual fúnebre ocorre como um encerramento, necessário para vivenciar de forma saudável a despedida e desenvolver os mecanismos psíquicos internos para suportar a ausência. A pandemia do covid-19 inviabilizou a reunião própria dos velórios e enterros, pelos riscos de contaminação de doença. As consequências desta impossibilidade geram distúrbios emocionais que vão desde revolta até profunda depressão. O presente artigo busca investigar como é possível criar o luto simbólico, a partir da psicologia analítica de C G Jung, de forma a contribuir com orientações no âmbito psicológico devido às perdas de entes queridos neste momento tão atípico da História da humanidade.

Palavras-chave: Covid-19; morte; luto simbólico; psicologia analítica.

Abstract: Death and dying are part of the natural processes of existence. In the same way as birth is celebrated, the end of life is taken care by those who remain. In addition to all the aspects that this moment demands, the psychological stands out as a moment of mourning and pain. The funeral ritual occurs as a closure, necessary to experience the farewell in a healthy way and to develop the inner psychological mechanisms to deal with the absence. The covid-19 pandemic obstructs the proper gathering of funerals and burials, due to the risk of disease contamination. The consequences of this impossibility generate emotional disturbances that range from revolt to deep depression. This article seeks to investigate how it is possible to create symbolic mourning, based on the analytical psychology of Carl Gustav Jung, in order to contribute with orientations in the psychological sphere due to the loss of loved ones at this very unusual moment in Human History.

Keywords: Covid-19; death; symbolic mourning; analytical psychology.

Resumen: La muerte y el morir son parte de los procesos naturales de la existencia. De la misma manera que se celebra el nacimiento, el cierre de la

vida se hace cargo para los que se quedan. Además de todos los aspectos que exige este momento, el psicológico se destaca como un momento de duelo y dolor. El ritual funerario ocurre como un cierre, necesario para experimentar la despedida de una manera saludable y desarrollar los mecanismos psíquicos internos para soportar la ausencia. La pandemia de covid-19 impidió la reunión adecuada de funerales y entierros, debido al riesgo de contaminación por la enfermedad. Las consecuencias de esta imposibilidad generan trastornos emocionales que van desde la revuelta hasta la depresión profunda. Este artículo busca investigar cómo es posible crear un duelo simbólico, basado en la psicología analítica de Carl Gustav Jung, para contribuir con orientaciones en la esfera psicológica debido a la pérdida de seres queridos en este momento tan raro de la Historia humana.

Palavras chave: Covid-19; muerte; duelo simbólico; psicología analítica.

1. INTRODUÇÃO

“Existirmos, a que será
que se destina”?
Caetano Veloso

Em uma província chinesa chamada Wuhan, um vírus chamado SARS-CoV-2, o novo coronavírus, iniciou sua infecção em um mercado de vendas de animais silvestres, ainda nos últimos meses do ano de 2019. Com a sua rápida propagação e letalidade, foi decretado, pela Organização Mundial de Saúde, em 11 de março de 2020, estado de pandemia mundial. Covid-19, como é conhecida a nova doença, causa problemas de saúde que podem variar entre uma leve doença respiratória até a morte do paciente.

Em agosto de 2020, ainda vivenciando a pandemia, já se somam quase cem mil mortes no Brasil, sem contar o restante do mundo. Se a cultura da contemporaneidade ensinou que o desenvolvimento científico e tecnológico daria ao homem mais segurança, saúde e longevidade, a presente situação aponta para os limites desses avanços frente à natureza, que muitas vezes se mostra mais poderosa do que o conhecimento racional do homem.

Segundo dados médicos, a doença possui uma letalidade com maiores riscos se a pessoa é idosa, obesa ou se já possui alguma comorbidade, como câncer, hipertensão ou doença respiratória crônica (LOPES, 2020). Com o alto contágio, caso o diagnóstico seja positivo, o paciente é geralmente isolado da

família e amigos, e em situações da piora do quadro, o isolamento se dá no espaço hospitalar. No caso de falecimento, como norma sanitária, o caixão deve ser lacrado e estão impossibilitados velórios e enterros com aglomeração de pessoas, restringindo muitas vezes os familiares próximos de realizarem esta despedida.

Em situações normais, o luto elabora psicologicamente e mitiga a dor das pessoas próximas. Há, nas formalidades ritualísticas deste despedir-se, um respeito por aqueles que se vão e um tecer de memórias aos que ficam. O que se vê neste momento de pandemia, é uma alteração drástica nos processos de morte e luto, fazendo-se necessárias reflexões das demandas psicológicas que surgem.

2.A MORTE E O MORRER

A morte faz parte dos processos biológicos inerentes ao existir, assim como o nascer. Todas as formas de vida, sejam estas plantas, animais ou o próprio homem nascem, envelhecem e morrem. Há, entretanto, um componente especial que cabe à condição humana. É seu processo de construção simbólica. Os fenômenos vão sendo elaborados culturalmente e sendo modificados ao longo dos tempos. Para Philippe Ariès (1914-1984), historiador francês, o morrer é um destes fenômenos. Na cultura ocidental medieval, a morte foi envolvida por uma cerimonialística religiosa, que muito ainda é possível perceber nos dias de hoje. Mas ela era próxima e familiar. Não era envolta por medo e mistério (ARIÈS, 2012, p. 41).

Mudanças paulatinas foram ocorrendo como a transformação do espaço do enterro público em privado. As ossadas eram depositadas na igreja, mas sem um território definido. Posteriormente, o jazigo circunscreveu ao morto o sentido de detentor de uma propriedade particular (ARIÈS, 2012, p. 48-49). Nos séculos XVI e XVII, a morte vai perdendo seu sentido familiar e,

cada vez mais acentuadamente considerada como uma transgressão que arrebatava o homem de sua vida cotidiana, de sua sociedade racional, de seu trabalho monótono, para submetê-lo a um paroxismo e lançá-lo, então, em um mundo irracional, violento e cruel (ARIÈS, 2012, p.65).

Já no século seguinte, o ritual fúnebre ganha mais uma característica novidadeira. Assim como é possível expressar o amor romântico, o enterro ganha a comoção. É possível considerá-la como uma morte romântica, com a “emoção dos presentes – o choro, os gestos, as súplicas tornam-se parte do cerimonial” (SANTANA, 2010, p. 22). Assim também, outros aspectos vão surgindo, como o testamento, a visita dos amigos, etc.

Uma das importantes reflexões de Ariès é que, já adentrando a vida das cidades, das famílias nucleares e da correria do mundo moderno, o espaço para o morrer diminui. Há um silêncio, uma negação, uma proibição nesse ato. O moribundo não sabe o que tem, as doenças graves lhe são escondidas. Para a cidade, tudo seguiria como se aquela morte não existisse (ARIÈS, 2012, p. 313).

Uma das transições que também ocorreu ao longo dos tempos foi a da transferência do morrer do lar para o hospital. Nele, o moribundo se transforma em um paciente e a morte se configura como a doença fatal. Os familiares têm o dia e a hora certa para a visita e o sentimento de solidão se exacerba para os que partem.

O velório e o enterro seriam talvez os eventos que restaram dentre todas essas transformações que ocorreram nesse processo de afastamento cada vez maior da morte que antes já fora familiar e próxima. Eles selam então todo o processo sofrido deste morrer, que já não é mais tratado como algo natural. Ali, os familiares e amigos podem honrar o morto, tecer-lhe palavras de carinho e recordação. A última visão, o último momento de proximidade, o último afago, o último beijo, o último adeus.

3.A MORTE E O MORRER EM TEMPOS DE PANDEMIA DO COVID-19

Com a pandemia do Covid-19, uma mudança abrupta ocorreu na ritualística funerária. Não é mais possível velar o defunto. Não é mais possível reunir familiares e amigos para o velório e enterro, pois isto aumentaria as chances de contágio.

A preparação do corpo ou sua exposição passou a ser vedada para os conhecidos, já que há um alto risco de transmissão do vírus. “O cadáver deve

ser acomodado em caixão a ser lacrado antes da entrega à família” (Ministério da Saúde, 2020) ou ser cremado. Em velórios e enterros, a comoção geralmente se demonstrava em forma de afeto. Parentes e amigos se abraçavam, apertavam as mãos, choravam juntos. Tudo o que era parte de uma vivência cultural do rito passou a ser proibida nestes tempos, já que facilitariam a contaminação (CREPALDI et al., 2020, p. 5).

Todas essas mudanças desestabilizaram o processo de luto. Muitos familiares, sem aceitar racionalmente as orientações sanitárias, acreditam que o morto não recebeu adequadamente o rito que merecia, além de não poderem ser confortados adequadamente. Para estes, os dias e meses subsequentes podem ser de uma piora emocional, “aumentando o risco para problemas de saúde mental nos sobreviventes após a crise” (CREPALDI et al., 2020, p. 6). Esta impossibilidade do luto pode intensificar o sofrimento e ao longo do tempo, a pessoa pode apresentar comportamentos desadaptados, como pensamentos recorrentes sobre a pessoa que faleceu, afastamento de relações interpessoais e falta de sentido na vida (CREPALDI et al., 2020, p. 6) que pode desencadear depressão e tentativas de suicídio.

Os rituais funerários, portanto, tem um papel fundamental para a saúde mental dos que ficam. Eles organizam psicologicamente o processo de despedida e são importantes para elaboração do luto. Faz-se importante pensar quais poderiam ser as novas configurações do luto nestes tempos de Covid-19.

4.0 LUTO SIMBÓLICO

Carl Gustav Jung (1875-1961), psiquiatra suíço, descreveu uma estrutura psíquica que ultrapassa os limites das capacidades conscientes e individuais. Para ele, a divisão se daria entre a consciência, o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo (JUNG, 2008). Assim, além das possibilidades racionais como o pensamento, o ser-humano possui outras formas de lidar e vivenciar o mundo. Isso contribui para se pensar as alternativas para um luto presencial interdito nos tempos de Covid-19.

A estrutura psíquica é também realidade. Com esta perspectiva, Jung, ajuda a pensar as possibilidades da criação de um luto simbólico para aqueles que não puderam realizá-lo na presença de seu ente querido. Uma abordagem simbólica pode mediar a experiência do luto fazendo com que aspectos intuitivos e emocionais sejam movimentados, colaborando com a elaboração da perda.

Para Jung, desvalorizar e negligenciar estes aspectos da psique, pode constituir uma ameaça e um adoecimento. Tanto a emoção e a intuição quanto “a capacidade de criar por meio de símbolos são modos básicos de funcionamento humano” (WHITMONT, 1995, p. 17). Para isso, a imagem teria um papel fundamental. “As imagens constelam qualidades emocionais e imaginativas e assim reconstituem uma conexão” (WHITMONT, 1995, p. 27).

Seguindo este modelo, há diversas cartilhas e orientações sendo desenvolvidas por psicólogos de forma a amenizar os desequilíbrios oriundos da falta de um luto adequado em tempos desta pandemia. Entre as orientações, as famílias podem criar estratégias adaptadas, já que as despedidas presenciais foram impossibilitadas. Como sugestão, poderia ser colocada uma fotografia

da pessoa falecida no caixão ou no espaço de velório e estimular que sejam proferidas mensagens verbais e escritas, bem como cantadas ou reproduzidas músicas consideradas significativas para aquele que morreu e para os membros da sua rede socioafetiva. Quanto às estratégias remotas de despedida, sugere-se a realização de rituais individuais, como acender uma vela em uma janela, e rituais coletivos, envolvendo incentivo à rede socioafetiva para expressar seus sentimentos por meio de telefonemas, cartas, mensagens de texto e áudio. Salienta-se também a criação de memoriais online, em que familiares, amigos e outras pessoas manifestam suas condolências e compartilham pensamentos sobre o falecido (CREPALDI et al., p. 8).

Com as redes sociais, como *facebook*, *instagram* e *whatsapp*, a expressão do luto pode ocorrer através da criação de páginas, grupos e posts. É uma alternativa para avisos informativos, preservação da memória e como

forma de homenagem. Ali se alicerçam conexões emocionais mesmo sem o contato físico (MILLÉO, 2020).

Outra possibilidade são os rituais alternativos. Algumas igrejas estão oferecendo orações, missas e velórios remotos e alguns países estão criando minutos de silêncio e hasteando a meio mastro as bandeiras nacionais. Também se saúdam veículos de funerárias pelas ruas e ocorrem aplausos em frente a hospitais (CREPALDI, et al., p. 8).

A espiritualidade é uma das maneiras poderosas de lidar com contextos de perda. Cabe o respeito pela tradição de cada indivíduo e descobrir as possibilidades de cada uma delas nesta situação adversa, como o diálogo com representantes religiosos ou os irmãos de fé.

É possível diversas respostas criativas em meio a um silêncio doloroso da perda de alguém querido. O enfrentamento desse processo de luto agravado por um sepultamento não vivenciado, pode ser elaborado através da interpretação e escrita dos sonhos que certamente virão e que são representados de forma simbólica por imagens de momentos vivenciados com o ente querido. Ao relembrar esses sonhos, o indivíduo tem a possibilidade de enfrentar esse processo de luto.

Segundo Jung a arte é um excelente meio de expressar as emoções e sentimentos, podendo também contribuir de maneira significativa. Se não é possível expressar o que sente, pode através de manifestações simbólicas como a dança, música, artesanato, pintura, desenhos, escrita criativa, meditação e outras atividades, criar meios de trazer à luz, as emoções e sentimentos que estão causando dor e sofrimento e que estão escondidos nas profundezas do ser, ressignificando esses pensamentos e reorganizando esse indivíduo para que desse modo, tenha condições de elaborar esse luto e voltar à vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todas as coisas passam pelo processo do tempo. A natureza dá o seu espetáculo com sua primavera, verão, outono e inverno, estações que vão se transformando e manifestando suas belezas e seus desafios. Assim também, o

ser humano, nasce, vive, e chega ao seu processo final, respeitando o tempo de cada estação, onde tudo vai se construindo com propósitos específicos, e nessa dança também é possível ser embalado e reinventado. Resignificar vidas significa respeitar os processos de transformação; ir se construindo pouco a pouco, e porque não também, aceitar que há tempos de desconstrução, reconhecendo que isso é necessário, como também é necessário respeitar o processo dos outros, por mais difícil que isso seja.

Não é tarefa fácil superar e elaborar o vazio do luto, a dor da perda que dilacera, impedindo muitas vezes o indivíduo de seguir e viver, principalmente em momentos atípicos como a pandemia da atualidade. Tudo ocorre de forma repentina e rápida e não oferece tempo de preparo ou de defesas internas psíquicas para este enfrentamento. Mas há diversas propostas para esse desafio, e cabe aos profissionais de saúde mental ofertá-las para que os indivíduos e a comunidade como um todo possam superar estes tempos difíceis e a perda de seus entes queridos.

Muito ainda se faz necessário investigar e desenvolver sobre a temática da morte e do morrer no âmbito da psicologia. Carl Gustav Jung dá pistas consistentes, assim como diversos outros teóricos. Trabalhar este luto, de forma simbólica, e trazer o respeito e cuidado para que, todos aqueles que foram o amor de alguém, continuem brilhando, inspirando e fortalecendo os que ficam.

Como diz a música Cais de Milton Nascimento, é preciso inventar meios, caminhos, lugares de chegada e partida no nosso próprio interior. Talvez assim, ofertemos sentido não apenas à morte, mas também às vidas que seguem.

Para quem quer se soltar invento o cais
Invento mais que a solidão me dá
Invento Lua nova a clarear
Invento o amor e sei a dor de encontrar
Eu queria ser feliz
Invento o mar
Invento em mim o sonhador
Para quem quer me seguir eu quero mais
Tenho o caminho do que sempre quis
E um saveiro pronto pra partir

Invento o cais
E sei a vez de me lançar.

REFERÊNCIAS

ARIES, Phillipe. *História da morte no ocidente*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2012.

CREPALDI, Maria Aparecida; SCHMIDT, Beatriz; NOAL, Débora da Silva; BOLZE, Simone Dill Azeredo; GABARRA, Letícia Macedo. Terminalidade, morte e luto na pandemia de COVID-19: demandas psicológicas emergentes e implicações práticas. Contribuições da psicologia no contexto da pandemia da covid-19. *Estud. psicol.* (Campinas) vol.37 Campinas 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1982-0275-estpsi-37-e200090.pdf> Acesso em: 02 agosto 2020.

JUNG, Carl Gustav. *O homem e seus símbolos*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

LOPES, Reinaldo José. O que aprendemos sobre a letalidade da Covid-19 seis meses depois da 1ª morte no mundo? *Folha de São Paulo*, 10 julho, 2020. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/equilibrioesaude/2020/07/o-que-aprendemos-sobre-a-letalidade-da-covid-19-seis-meses-depois-da-1a-morte-no-mundo.shtml> Acesso em: 01 agosto 2020.

MILLÉO, AMANDA. Professora de Curitiba cria cartilha pra ajudar famílias em luto pelo coronavírus, assim como a dela. *Tribuna*. 3 junho, 2020. Disponível em: https://www.tribunapr.com.br/viva/professora-de-curitiba-cria-cartilha-para-ajudar-familias-em-luto-pelo-coronavirus-assim-como-a-dela/?fbclid=IwAR0OyBa0yQw9O1g_R6Lb_tI8gGUNei_BW9oKHnyiHFGq1d8_CiSXu7NLoJk Acesso em: 25 julho 2020.

Ministério da Saúde. Orientações para o manejo de pacientes com Covid-19, 2020. Disponível em: <https://saude.gov.br/images/pdf/2020/June/17/Covid19-Orienta---esManejoPacientes.pdf> Acesso em 27 julho 2020.

SANTANA, Regina de Oliveira Santana. Depois da perda: desafios e possibilidades da vivência do luto na hipermodernidade. (Dissertação de mestrado) UERJ, 2010. Disponível em: <http://livros01.livrosgratis.com.br/cp139602.pdf> Acesso em 27 julho 2020.

WHITMONT, Edward. *A busca do símbolo: conceitos básicos de psicologia analítica*. São Paulo: Cultrix, 1995.