

CAMINHOS DO LUTO: DESAFIOS E POSSIBILIDADES DE ACEITAÇÃO SOB PERSPECTIVAS DE FREUD, PARKES, WORDEN E NEIMEYER

PATHS OF GRIEF: CHALLENGES AND POSSIBILITIES OF ACCEPTANCE FROM THE PERSPECTIVES OF FREUD, PARKES, WORDEN AND NEIMEYER

CAMINOS DEL DUELO: DESAFÍOS Y POSIBILIDADES DE ACEPTACIÓN DESDE LAS PERSPECTIVAS DE FREUD, PARKES, WORDEN Y NEIMEYER

Wilson Venâncio Lukamba¹

RESUMO: O luto representa uma vivência humana comum, caracterizada por profundos processos emocionais, cognitivos e sociais em resposta à perda de uma pessoa ou de um conceito estimado. **Objetivo:** Este trabalho examinou as dificuldades e as oportunidades de aceitação do luto com base nas visões de Freud, Parkes, Worden e Neimeyer, levando em conta teorias e vivências pessoais. **Metodologia:** A pesquisa, com abordagem qualitativa, exploratória e descritiva, fez uso de revisão bibliográfica e análise temática do conteúdo de livros, artigos científicos e teses recentes. **Resultados:** Freud vê o luto como um processo gradual de desprendimento, essencial para redirecionar sentimentos a novas ligações, diferenciando-o da melancolia, que inclui autoavaliação negativa e remorso. Parkes, baseado na teoria do apego, caracteriza o luto como uma adaptação não linear à falta, com potencial para desenvolvimento pessoal e espiritual. Worden sugere quatro tarefas fundamentais: aceitar a perda, processar a dor, adaptar-se à ausência e preservar vínculos simbólicos com o falecido. Neimeyer destaca a reinterpretação de significados e histórias de vida, integrando a perda à identidade pessoal. **Conclusão:** Os achados mostram que, apesar de o luto ser coletivo, sua experiência é única, contemplando perda, ajuste e reinterpretação. A combinação de diversas abordagens teóricas demonstra que, além da dor, o luto pode oferecer chances de aprendizado, fortalecimento emocional e manutenção de laços simbólicos.

886

Palavras-chave: Luto. Perda. Adaptação. Ressignificação. Vínculos emocionais. Saúde mental.

ABSTRACT: Grief represents a common human experience, characterized by profound emotional, cognitive, and social processes in response to the loss of a person or a valued concept. **Objective:** This study examined the challenges and opportunities for grief acceptance based on the perspectives of Freud, Parkes, Worden, and Neimeyer, taking into account theoretical frameworks and personal experiences. **Methodology:** The research employed a qualitative, exploratory, and descriptive approach, using bibliographic review and thematic content analysis of books, scientific articles, and recent theses. **Results:** Freud views grief as a gradual process of detachment, essential for redirecting feelings to new bonds, distinguishing it from melancholia, which involves negative self-evaluation and remorse. Parkes, based on attachment theory, characterizes grief as a non-linear adaptation to loss, with potential for personal and spiritual growth. Worden proposes four fundamental tasks: accepting the loss, processing the pain, adapting to the absence, and maintaining symbolic bonds with the deceased. Neimeyer emphasizes the reinterpretation of meanings and life stories, integrating the loss into personal identity. **Conclusion:** The findings show that, although grief is a collective phenomenon, its experience is unique, encompassing loss, adjustment, and reinterpretation. Combining different theoretical approaches demonstrates that, beyond pain, grief can offer opportunities for learning, emotional strengthening, and maintenance of symbolic bonds.

Keywords: Grief. Loss. Adaptation. Reinterpretation. Emotional bonds. Mental health.

¹ Mestre em Enfermagem pela Universidade Federal de Santa Catarina- UFSC – Brasil. Doutorando em Enfermagem pela Universidade de São Paulo – USP. Docente no Departamento de Investigação em Enfermagem do Instituto Superior Politécnico da Caála- Angola. Funcionário afeto ao Ministério da Saúde de Angola-Gabinete Provincial da Saúde do Huambo/Área de Formação Continuada. Orcid: 0000-0002-2266-8752.

RESUMEN: El duelo representa una experiencia humana común, caracterizada por profundos procesos emocionales, cognitivos y sociales en respuesta a la pérdida de una persona o de un concepto valorado. **Objetivo:** Este trabajo examinó las dificultades y las oportunidades de aceptación del duelo según las perspectivas de Freud, Parkes, Worden y Neimeyer, considerando teorías y experiencias personales. **Metodología:** La investigación, con un enfoque cualitativo, exploratorio y descriptivo, utilizó revisión bibliográfica y análisis temático del contenido de libros, artículos científicos y tesis recientes. **Resultados:** Freud considera el duelo como un proceso gradual de desapego, esencial para redirigir los sentimientos hacia nuevos vínculos, diferenciándolo de la melancolía, que incluye autoevaluación negativa y remordimiento. Parkes, basado en la teoría del apego, caracteriza el duelo como una adaptación no lineal a la ausencia, con potencial para el desarrollo personal y espiritual. Worden propone cuatro tareas fundamentales: aceptar la pérdida, procesar el dolor, adaptarse a la ausencia y preservar vínculos simbólicos con el fallecido. Neimeyer destaca la reinterpretación de significados e historias de vida, integrando la pérdida en la identidad personal. **Conclusión:** Los hallazgos muestran que, aunque el duelo sea un fenómeno colectivo, su experiencia es única, abarcando pérdida, ajuste y reinterpretación. La combinación de diferentes enfoques teóricos demuestra que, más allá del dolor, el duelo puede ofrecer oportunidades de aprendizaje, fortalecimiento emocional y mantenimiento de vínculos simbólicos.

Palabras clave: Duelo. Perdida. Adaptación. Resignificación. Vínculos emocionales. Salud mental.

INTRODUÇÃO

O luto é uma vivência humana comum, caracterizada por profundos processos emocionais, sociais e psicológicos que emergem diante da perda de alguém querido, de uma relação ou até de um plano de vida. Essa experiência, apesar de ser inevitável, é muitas vezes marcada por dor, podendo refletir de várias maneiras na saúde mental e física dos que estão de luto (Franco, 2022). Entender o luto, em suas várias dimensões, demanda uma observação cuidadosa dos obstáculos que surgem, mas igualmente das oportunidades de aceitação e reinterpretação da perda. Nesse contexto, a pesquisa acerca dos mecanismos de enfrentamento e as táticas de ajustamento ao luto representa uma contribuição significativa para a promoção da saúde e do bem-estar tanto individual quanto coletivo (Worden, 2021).

887

A importância deste estudo reside na necessidade de ampliar a compreensão sobre como os indivíduos enfrentam o luto, já que nem todos passam por esse processo da mesma maneira. Diversos enlutados enfrentam desafios na aceitação da perda, o que pode levar ao desenvolvimento de luto complicado ou prolongado, afetando suas interações sociais e qualidade de vida (American Psychiatric Association, 2022). Por outro lado, existem relatos de desenvolvimento pessoal e espiritual após vivências de perda, mostrando a presença de diversos caminhos possíveis. Desse modo, explorar os obstáculos e as oportunidades de aceitação do luto pode ajudar profissionais da saúde, psicólogos, educadores e a sociedade em geral a desenvolver estratégias de cuidado e acolhimento mais eficientes.

Objetivo: O presente trabalho visou examinar os desafios e as possibilidades de aceitação do luto, levando em conta diversas abordagens teóricas e experiências individuais.

Métodos: trata-se de uma investigação bibliográfica de natureza qualitativa, exploratória e descritiva, que visa entender as diferentes perspectivas sobre o luto e o processo de lidar com a perda. A avaliação foi feita com base nas visões de Freud, Parkes, Worden e Neimeyer, conhecidos por suas contribuições teóricas sobre o luto, o processamento da perda e a reconstrução do sentido da vida. A coleta e a escolha de fontes foram feitas em livros, artigos acadêmicos e teses recentes. Utilizou-se a análise temática de conteúdo, organizada nas seguintes fases:

Pré-análise: leitura dinâmica e sistematização do acervo bibliográfico;

Análise do conteúdo: sistematização de ideias e classificação das abordagens de Freud, Parkes, Worden e Neimeyer;

Análise dos resultados e interpretação: organização das informações, ligando-as ao propósito da pesquisa e destacando as contribuições de cada autor para a compreensão do luto e a aceitação da perda.

Resultados

888

O luto pode ser compreendido a partir de diferentes abordagens teóricas.

A perspectiva de Freud acerca do luto

Freud (2011 [1917]) considera o luto uma resposta normal à perda de um ente querido ou de um conceito valorizado (como um ideal, uma nação ou liberdade). É um processo mental em que a pessoa precisa se desconectar gradualmente do que foi perdido, redirecionando sua energia libidinal (catexia) para novas relações e interesses.

De acordo com ele, o luto possui algumas características essenciais:

Fuerte sufrimiento emocional: o enlutado sente dor, desânimo, falta de interesse pelo meio ao seu redor e redução na habilidade de se engajar em novas atividades.

Trabalho de luto (processo de luto): o procedimento requer um esforço mental ativo, onde a pessoa reconhece e admite a realidade da perda. Isso significa remover, gradualmente, a energia emocional investida na pessoa que se foi para poder reconverter essa energia em outros vínculos ou conexões.

Diferenciação entre luto e melancolia: Freud distingue o luto normal da melancolia (atualmente relacionada ao conceito de depressão).

No luto, mesmo enfrentando a dor, a autoestima continua intacta e, com o tempo, a pessoa se ajusta à falta.

Na melancolia, ocorre uma identificação patológica com o objeto que se foi, resultando em sensações de autodesprezo, culpa e desvalorização pessoal.

Temporalidade da perda: para Freud, o luto é um procedimento que, apesar de ser doloroso, geralmente se resolve naturalmente com o tempo, desde que a pessoa consiga processar a perda sem ficar presa a ela.

Segundo Freud (2011 [1917]), o luto constitui um processo psicológico indispensável, onde o indivíduo diminui gradualmente a ligação afetiva com o objeto que foi perdido, possibilitando a criação de novos laços e significados.

A perspectiva de Colin Murray Parkes sobre o luto

Colin Murray Parkes é um dos principais pesquisadores no estudo atual do luto, aclamado por suas contribuições sobre os processos emocionais e cognitivos que as pessoas lidam diante da perda. Para Parkes (2019), o luto é visto como uma reação normal e adaptativa, mesmo que dolorosa, que requer do indivíduo um processo constante de adaptação à falta da pessoa que faleceu.

De acordo com o autor, o luto não se desenvolve de maneira linear, mas passa por fases de transição, caracterizadas por variações entre dor, negação, saudade e reorganização da vida. Parkes ressalta três pontos principais:

Processo de soltura e readequação: o luto implica a necessidade de se desconectar aos poucos da presença física do ser querido e, simultaneamente, de se adaptar a uma realidade na qual essa pessoa não está mais presente. Esse procedimento demanda uma intensa energia emocional e pode se prolongar por meses ou até anos

Vínculo e afeto: fundamentado na teoria do apego de Bowlby, Parkes argumenta que a angústia do luto resulta da ruptura de laços emocionais profundos. Dessa forma, quanto mais intenso o apego, maior costuma ser a severidade da dor. Contudo, a conexão não se extingue: ela é reconstituída simbolicamente na memória e nas ações de recordação.

Oportunidade de expansão: apesar de o luto ser um caminho difícil, Parkes enfatiza que várias pessoas veem nele uma chance de evolução pessoal e espiritual, cultivando mais resiliência, empatia e habilidade de apreciar a vida.

Para ele, aceitar a perda não é apagar ou substituir o ente querido, mas sim incorporar sua memória em uma nova forma de existir. Assim, a perspectiva de Parkes destaca tanto as dificuldades do luto, incluindo o perigo do luto complicado, quanto as oportunidades de transformação e reinterpretação da dor.

De acordo com Parkes (2019), o luto não se limita a um momento de dor, mas é um processo de ajuste que permite ao indivíduo reestruturar sua vida sem eliminar a conexão emocional com a pessoa que faleceu.

A perspectiva de Robert A. Neimeyer acerca do luto.

Robert A. Neimeyer (2020) argumenta que o luto não se resume a um processo de desapego da pessoa que se foi, como sugeria Freud, mas é, na verdade, um processo de reconstrução de significados. Para ele, a perda prejudica intensamente a rede de significados e histórias que estruturam a existência do indivíduo enlutado, necessitando um esforço consciente de reestruturação da identidade e da realidade.

890

Pontos principais da perspectiva de Neimeyer:

Reformulação de significados: o luto é compreendido como uma busca para incorporar a perda em uma nova história de vida. A questão principal que a pessoa enlutada se depara é: “Como seguir em frente agora, sem essa pessoa? ”.

Manutenção de conexões: ao contrário da concepção freudiana de “desvinculação do objeto perdido”, Neimeyer defende que preservar conexões simbólicas e emocionais com a pessoa falecida pode ser benéfico. Esses laços se manifestam em recordações, rituais, itens, imagens e até em diálogos internos com a pessoa que se foi.

Particularidade do percurso de luto: não existe um caminho único ou uma “sequência de eventos” determinada. Cada indivíduo vivencia o luto conforme sua trajetória, cultura, espiritualidade e recursos pessoais.

Perigo de perda de significado: em certas situações, a perda pode desencadear uma crise existencial, causando sensações de vazio e confusão. A terapia do luto, sob essa ótica, visa auxiliar o indivíduo a reconstituir significados pessoais que proporcionem coesão e continuidade à sua existência.

Segundo Neimeyer (2020), o luto não se resume apenas ao rompimento de um laço emocional, mas é uma atividade dinâmica de ressignificação, onde a pessoa enlutada procura incorporar a perda em sua identidade e em sua história de vida.

Visão de J. William Worden a respeito do luto

Worden (2021) define o luto como um processo dinâmico, onde o indivíduo não apenas "experimenta etapas", mas executa tarefas psicológicas que ajudam a enfrentar a perda e a se ajustar à vida sem o amado.

As quatro etapas do luto conforme Worden:

Aceitar a verdade da perda: O enlutado deve aceitar, tanto emocional quanto racionalmente, que a pessoa morreu e não voltará. Frequentemente, isso é complicado por negação ou sensação de não-realidade.

Processar a dor da perda: É importante se permitir vivenciar a dor emocional, sem buscar evitá-la completamente. A negação ou supressão das emoções pode causar complicações no processo de luto.

Adaptar-se a um mundo sem a pessoa que partiu: Essa atividade requer alterações práticas (novas funções, atribuições) e psicológicas (reformulação da identidade). Por exemplo, 891 uma pessoa que perde o parceiro pode precisar aprender a se enxergar como viúvo(a) e adotar novas responsabilidades.

Estabelecer um laço permanente com o falecido, enquanto se prossegue com a vida: Diferentemente de Freud, que mencionava desconexão, Worden argumenta que é viável conservar laços simbólicos e emocionais com o falecido — por meio de recordações, rituais ou tributos — sem obstruir a continuidade da vida.

Relevância da perspectiva de Worden

Esse modelo é amplamente aceito, pois integra a necessidade de reconhecer a realidade com a chance de preservar laços simbólicos. Ademais, não estabelece uma hierarquia estrita: as atividades podem ser executadas em velocidades diversas por cada pessoa.

Conforme Worden (2021), o processo de luto abrange quatro tarefas essenciais: reconhecer a realidade da perda, processar a dor, adaptar-se à vida sem a pessoa amada e descobrir um modo de preservar um laço duradouro com o falecido enquanto se prossegue com a vida.

Quadro 1. Perspectivas teóricas sobre o luto segundo autores da pesquisa

Autor	Visão sobre o luto	Desafios	Possibilidades de aceitação
Sigmund Freud (1917/2011)	Processo psíquico normal que exige o trabalho de luto (<i>Trauerarbeit</i>): desligar-se gradualmente do objeto perdido para reinvestir afetos em novos vínculos.	Risco de permanecer fixado na perda e desenvolver melancolia (autodepreciação, culpa).	Superar a dor e possibilitar novos investimentos emocionais e relacionamentos.
Colin Murray Parkes (2019)	Resposta adaptativa à perda, baseada na teoria do apego. O sofrimento decorre da quebra dos vínculos afetivos.	Dificuldade em reajustar-se à vida sem a presença física do ente querido.	Possibilidade de crescimento pessoal e espiritual, mantendo vínculos simbólicos.
J. William Worden (2021)	Propõe as quatro tarefas do luto: aceitar a perda, elaborar a dor, ajustar-se à ausência e manter conexão simbólica com o falecido.	Não realizar ou evitar as tarefas, o que pode gerar bloqueio no processo de luto.	Integração saudável da memória do falecido e reorganização da vida de forma equilibrada.
Robert A. Neimeyer (2020)	O luto é um processo de reconstrução de significados: reorganizar narrativas e identidade após a perda.	Risco de perda de sentido e de crise existencial diante da ausência.	Reconstrução de narrativas pessoais e manutenção de vínculos simbólicos que sustentem a continuidade da vida.

Fonte: tabela adaptada pelo autor frente aos resultados da pesquisa (2025)

Síntese Final: Freud vê o luto como um processo de desapego e reinvestimento afetivo; Parkes o entende como um processo adaptativo ligado ao apego, que pode gerar crescimento; Worden enfatiza que o luto envolve tarefas ativas para reorganizar a vida após a perda e Neimeyer destaca que o essencial é a reconstrução de significados e narrativas de vida, mantendo vínculos simbólicos. Assim, os quatro autores contribuem para compreender o luto como um fenômeno multifacetado, um processo de dor e adaptação, mas também de crescimento, ressignificação e aceitação.

892

Discussão dos Resultados

Os resultados mostram que o luto é um fenômeno complexo, englobando dimensões emocionais, cognitivas e sociais, sendo compreendido de maneiras distintas de acordo com as teorias utilizadas.

Freud (2011 [1917]) vê o luto como uma etapa natural de desengajamento emocional, onde a pessoa aos poucos direciona sua energia libidinal do objeto ausente para novas relações. A diferença entre luto e melancolia mostra que, enquanto o luto preserva a autoestima, a melancolia acarreta sentimentos patológicos de culpa e autoavaliação negativa. Para Freud, o

luto é fundamentalmente um processo psicológico de processamento da perda, que costuma se resolver com o passar do tempo.

Parkes (2019) expande essa perspectiva ao definir o luto como um processo adaptativo, não linear, que envolve etapas de dor, negação e reorganização da vida. Baseado na teoria do apego, Parkes enfatiza que a gravidade da dor está ligada à profundidade da relação emocional, embora a ligação afetiva persista e possa ser reconstituída simbolicamente. Essa estratégia destaca o poder transformador do luto, revelando possibilidades de desenvolvimento pessoal e espiritual.

Neimeyer (2020) sugere uma abordagem focada na ressignificação, onde o luto influencia de maneira intensa a teia de significados que organiza a vida da pessoa. A manutenção de laços simbólicos e a reinterpretação da própria identidade são fundamentais para a continuidade da vida, ressaltando que o luto é profundamente personalizado, afetado por aspectos culturais, espirituais e contextuais.

Worden (2021) descreve o luto como um processo dinâmico que envolve quatro tarefas psicológicas: reconhecer a realidade da perda, lidar com a dor, ajustar-se à vida sem o falecido e criar um vínculo simbólico duradouro. Essa visão une a necessidade de admitir a perda com a chance de preservar laços emocionais, harmonizando elementos práticos, afetivos e identitários.

893

Autores recentes como Bonanno (2004) e Stroebe e Schut (1999) fortalecem a visão do luto como um fenômeno dinâmico e singular. Bonanno (2004) ressalta que a resiliência possibilita que vários indivíduos se ajustem rapidamente às perdas, sem passar por sofrimento duradouro, enquanto Stroebe e Schut (1999) sugerem o modelo de oscilação do luto, onde a pessoa alterna entre confrontar a dor e procurar distrações ou novas atividades, destacando a natureza versátil e complexa do processo de adaptação.

De forma comparativa, nota-se que, enquanto Freud foca no desapego, os autores atuais ressaltam a relevância de preservar laços simbólicos e emocionais, a reinterpretação da perda e a particularidade do processo de luto. Essas descobertas confirmam investigações recentes que indicam que intervenções sobre o luto devem levar em conta tanto o processamento da dor quanto a manutenção de significados, respeitando o tempo e as particularidades de cada indivíduo (BONANNO, 2004; STROEBE; SCHUT, 1999).

Os resultados demonstram que o luto é, ao mesmo tempo, um processo de perda, adaptação e ressignificação, onde as dimensões emocionais, cognitivas e simbólicas se inter-

relacionam, sendo essencial que o suporte clínico ou social reconheça a diversidade das experiências de luto, respeitando o contexto cultural, espiritual e histórico da pessoa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa mostrou que o luto é um processo complicado, que envolve perda, adaptação e ressignificação, sendo experimentado de forma única por cada pessoa. Freud (2011 [1917]) vê o luto como um processo lento de desapego do objeto que se perdeu, Parkes (2019) foca na adaptação fundamentada no apego e na oportunidade de desenvolvimento pessoal, Worden (2021) sugere tarefas psicológicas que conciliam o enfrentamento da dor e a manutenção de laços simbólicos, enquanto Neimeyer (2020) ressalta a importância de reconstruir significados e narrativas de vida.

Apesar das divergências teóricas, os escritores concordam que o luto não se restringe à dor, mas pode abranger chances de aprendizado, fortalecimento e preservação de laços emocionais. Entender essas diversas dimensões é fundamental para que profissionais da saúde e da educação possam fornecer um suporte eficiente, respeitando a individualidade e o tempo de cada pessoa em luto

894

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR*. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2016.
- BONANNO, G. A. *Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?* American Psychologist, v. 59, n. 1, p. 20–28, 2004.
- FRANCO, M. H. P. *Luto: estudos sobre a perda na contemporaneidade*. Campinas: Livro Pleno, 2022.
- FREUD, S. *Luto e melancolia*. Tradução de Sônia Coelho. São Paulo: Companhia das Letras, 2011 [1917].
- NEIMEYER, R. A. *Techniques of grief therapy: creative practices for counseling the bereaved*. New York: Routledge, 2020.
- PARKES, C. M. *Bereavement: studies of grief in adult life*. 5. ed. London: Routledge, 2019.
- STROEBE, M.; SCHUT, H. *The dual process model of coping with bereavement: rationale and description*. Death Studies, v. 23, n. 3, p. 197–224, 1999.



WORDEN, J. W. *Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner.* 5. ed. New York: Springer, 2021.