

### 3

## O mundo interno diante da morte: a elaboração do luto

A dor é suportável quando conseguimos acreditar que ela terá um fim e não quando fingimos que ela não existe.

Allá Bozarth-Campbell

O luto como processo individual está diretamente relacionado ao luto como processo social. Isso porque cada indivíduo está inserido em uma sociedade que, como acabamos de ver, exerce influência sobre os sentimentos e comportamentos gerados pelo falecimento de uma pessoa. Por esta razão, a elaboração psicológica do luto está atrelada à maneira como um grupo social pensa sobre a morte e se comporta diante dela. Em uma cultura que vê a morte de modo tranquilo, como parte da ordem natural das coisas, por exemplo, os lutos tendem a ser menos sofridos. Em outra cultura que percebe a morte como o afastamento indesejável de alguém querido, o luto costuma ser doloroso, com sentimentos intensos.

Neste capítulo, me dedicarei a apresentar o processo psicológico de elaboração do luto decorrente da concepção de morte das sociedades ocidentais do século XX. Como Ariès (1977) apontou, neste século a morte passou a ser vista por estas sociedades como uma ruptura inoportuna, que gera uma dor sentida como intolerável. O falecimento de uma pessoa tornou-se fonte de sofrimento e saudade, especialmente para aqueles que lhe eram mais próximos. O luto passou, desta forma, a ser um processo associado a sentimentos como tristeza e pesar. Descrevo neste capítulo esse processo ocorre. Antes, porém, faz-se necessário apresentar as ideias contidas naquele que foi um dos primeiros grandes estudos sobre o luto do ponto de vista psicológico: a célebre obra “Luto e melancolia”, publicada por Freud em 1917 (Freud, 1917/1988). Este trabalho é importante pois as ideias nele contidas geraram diversos outros estudos sobre o tema. Passemos, então, a uma breve apresentação destas ideias.

### 3.1. O luto na visão de Freud

Em “Luto e melancolia” (1917/1988), Freud descreve o luto como um processo psíquico não-patológico, que acontece após a perda de um ente querido. Para compreender como Freud concebe o luto, é preciso compreender, antes, como ele explica as relações interpessoais. Em linhas gerais, o autor entende que as relações que uma pessoa estabelece são relações entre seu próprio ego e um objeto externo. Nelas, o ego investe determinada quantidade de energia (libido) no objeto de acordo com a intensidade do laço que há entre ambos. Nas relações mais próximas, por exemplo, há grande investimento libidinal no objeto. Quando uma pessoa falece, é preciso que o ego retire a libido investida daquele objeto que já não existe mais. Isso, no entanto, não se dá imediatamente após a morte, já que há apego pela pessoa perdida. Somente aos poucos a realidade pressiona, fazendo com que ocorra o desinvestimento no objeto perdido. Conforme isso acontece, a libido investida no objeto que morreu vai sendo dirigida para outros fins, que podem ser novos interesses, novas atividades e novas relações. Freud considera que o trabalho do luto está concluído quando a libido antes dirigida ao objeto perdido foi devidamente redistribuída.

Para Freud, a pessoa enlutada tem algumas características marcantes: o desânimo profundo e penoso, a perda de interesse pelo mundo externo, a perda da capacidade de amar e a redução de suas atividades ao mínimo necessário. Estas características se devem ao fato de o enlutado estar voltado para seu próprio sofrimento, que faz com que ele se interesse por poucas coisas além daquilo que está sentindo. O mundo do enlutado parece, portanto, vazio e pouco interessante. As características do luto são reações não-patológicas à perda sofrida, e tendem a desaparecer naturalmente com o tempo.

Há casos, no entanto, em que, por algum motivo desconhecido por Freud, o luto se torna patológico e se transforma em melancolia. A melancolia, cuja origem nem sempre é o luto, é uma patologia que hoje seria classificada como um tipo de depressão. Suas características são muito semelhantes à do luto, com a diferença fundamental de que há também uma perturbação na autoestima, que está ausente no luto. Na melancolia, a pessoa se auto-recrimina, como se ela não fosse boa ou importante o suficiente. Para Freud, essa auto-recriminação se deve ao fato

de que havia uma relação ambivalente e conflituosa entre ego e objeto. Assim sendo, quando o objeto desaparece, o ego se identifica com o objeto perdido e o internaliza. Quando a pessoa se auto-recrimina, ela está recriminando, na realidade, o objeto internalizado.

A obra “Luto e Melancolia” representou um primeiro passo no estudo do luto do ponto de vista psicológico. Freud, no entanto, estava mais interessado em investigar os mecanismos e as particularidades da melancolia do que as características do processo normal de luto. Suas ideias, contudo, fizeram com que diversos outros autores se dedicassem a estudar o processo de elaboração do luto comum, ou seja, quando não há qualquer tipo de patologia envolvida. Vejamos como estes autores pensam este processo.

### **3.2.**

#### **A elaboração do luto na visão de autores contemporâneos**

Diversos dos autores, posteriores a Freud, que se empenharam em estudar o luto (por exemplo Bolwby, 1985; Worden, 1998 e Kovács, 2007) concordam que o rompimento do vínculo causado pela morte de uma pessoa próxima desperta uma série de reações e sentimentos considerados normais (não-patológicos). Essas reações e sentimentos fazem parte do processo de luto<sup>11</sup>, que geralmente envolve sofrimento e desorganização psíquica em maior ou menor grau (Kovács, 2007). Em um artigo publicado originalmente em 1961, Engel (1961/1995), afirma que a perda de alguém significativo pode ser tão traumática psicologicamente como seria fisiologicamente um corte ou queimadura grave. Nessa perspectiva, a elaboração do luto funciona como uma espécie de processo de cura, que termina com o restabelecimento da pessoa e a retomada do equilíbrio abalado. O luto é, portanto, necessário para a recuperação psicológica daquele que perdeu um ente querido. Durante este processo, experimentar os sentimentos que vêm à tona favorece sua elaboração. Ao elaborar o luto, a pessoa torna-se capaz de lidar com a perda e de se reorganizar diante da nova realidade.

O modo como o luto é elaborado na contemporaneidade é descrito por alguns autores, como Bowlby (1985), Worden (1998), Parkes (1998a) e Rando

---

<sup>11</sup> Utilizaremos o termo “luto” e seus derivados para nos referirmos somente ao processo decorrente da morte, já que o enlutamento por outros tipos de perda não serão abordados.

(1993). Todos eles se referem ao enlutamento como um processo constituído por diferentes momentos que os enlutados atravessam até que se restabeleçam do abalo causado pela perda. Cada um desses momentos é caracterizado principalmente por determinados sentimentos que são experimentados e por certos tipos de pensamentos que costumam vir à tona. Bowlby e Worden foram os estudiosos que primeiro apresentaram esse processo de maneira sistemática, como uma sucessão de fases ou tarefas que possuem características próprias. Mesmo tendo perspectivas distintas – Bowlby refere-se a “fases” e Worden a “tarefas” do luto – ambos concordam a respeito de muitas das reações e sentimentos experimentados pelos enlutados. Por terem sido os primeiros a descrever o luto de modo sistemático, as teorias destes dois autores passaram a servir de referencial para a maioria dos estudiosos do tema a partir da primeira publicação de suas obras (1969 e 1982, respectivamente). Por esse motivo, utilizarei principalmente suas ideias para descrever o processo psicológico de elaboração do luto.

### **3.2.1. Bowlby e as fases do luto**

Bowlby (1985) tem como ponto de partida os estudos realizados por Parkes<sup>12</sup> com viúvos. Estes estudos visavam descrever os comportamentos típicos de reação à perda de um cônjuge durante o primeiro ano de enlutamento. Para fazer isso, foram realizadas entrevistas nas casas das pessoas enlutadas. Estas entrevistas eram semi-estruturadas, pois tinham o objetivo de possibilitar que o enlutado falasse livremente sobre sua experiência. Os participantes da pesquisa em sua maioria eram mulheres que haviam perdido seus maridos, embora houvesse também homens enlutados pela morte de suas esposas. Ao analisar estes estudos, Bowlby propõe a existência de quatro fases ao longo das quais acontece o luto. Estas fases, contudo, não se restringem apenas ao luto por falecimentos de cônjuges, podendo ser observadas em quaisquer tipos de perda. Apesar de geralmente se sucederem da mesma maneira, a ordem das fases pode variar,

---

<sup>12</sup> Bowlby (1985) cita que recorreu principalmente aos estudos de Parkes (1970) e de Glick, Weiss e Parkes (1974).

podendo também haver oscilações entre elas. Além disso, não se pode estabelecer uma duração exata para cada uma.

As quatro fases propostas por Bowlby (1985) são as seguintes: a) entorpecimento ou choque; b) anseio e busca da figura perdida; c) desorganização e desespero; e d) reorganização.

A primeira fase, de entorpecimento e choque, abrange as reações que ocorrem imediatamente após o falecimento, podendo durar de algumas horas a aproximadamente uma semana. Nesse momento, o enlutado frequentemente fica em choque e tem dificuldade para acreditar que aquilo está acontecendo. A descrença na realidade da morte é expressa em frases como “eu simplesmente não podia acreditar” e “não parecia real”, bastante ditas por enlutados nesse primeiro momento (Bowlby, 1985). Uma reação também observada é a de tranquilidade, rompida subitamente por uma explosão de sentimentos intensa, acompanhada muitas vezes de crises de raiva.

Durante a fase seguinte, de anseio e busca da figura perdida, o enlutado começa a perceber o falecimento como real. Essa percepção gera desânimo e, por isso, há momentos de aflição e choro. É comum a sensação de que o morto ainda está presente, o que pode fazer a pessoa em luto interpretar alguns sinais como indicativos de seu retorno. Certos barulhos na porta de casa, por exemplo, podem dar a impressão de que o falecido está chegando, tal como acontecia antes.

Nesta fase, duas sensações opostas se alternam. Por um lado – mais racional – o enlutado sabe que a morte ocorreu e sofre com essa percepção. Por outro – mais subjetivo ou emocional – ele ainda tem dificuldades em acreditar nisso. A descrença na realidade do falecimento leva ao comportamento de busca pela pessoa morta, principal característica da segunda fase. Este comportamento, que traduz a esperança de ter o falecido de volta, pode ser observado nas tentativas – às vezes bastante concretas – de recuperar o morto através de determinados tipos de atitude. Um bom exemplo é citado por Bowlby (1985) ao mencionar algumas viúvas que têm consciência de estarem buscando o marido falecido. Uma delas chega a dizer, textualmente: “*Eu ando à procura*”, enquanto outra diz: “*Vou ao túmulo... mas ele não está ali*” (Bowlby, 1985, p. 93). O comportamento de busca pode ser identificado também na tentativa de se comunicar com o morto através da religião.

O comportamento de busca se revela ainda na atitude, relatada por muitas viúvas do mesmo estudo, de ir a locais frequentados pelos maridos e de mexer em seus objetos. Esses atos, de acordo com Bowlby, funcionam como uma tentativa de reaverem ou manterem o contato com os falecidos. No entanto, algumas viúvas mostram-se bastante frustradas por não serem capazes de trazer seus maridos de volta. Sobre isso, Bowlby comenta:

*“Vemos, assim, que a busca incessante, a esperança intermitente, o desapontamento repetido, o pranto, a raiva, a acusação e a ingratidão são características da segunda fase do luto, e devem ser encaradas como expressões da forte premência de encontrar e recuperar a pessoa perdida”* (Bowlby, 1985, p. 95).

A tentativa de reaver o falecido pode alternar com o desejo de se desfazer de tudo que possa fazer lembrá-lo. Assim, em certos momentos o enlutado pode querer falar incessantemente na pessoa perdida e, em outros, desviar do assunto. Da mesma maneira, podem oscilar a busca e a evitação dos locais e objetos que tragam recordações do morto.

A percepção de que a morte realmente aconteceu é gradual. Ter a consciência da realidade da perda pode gerar a sensação de angústia, depressão e apatia. Estes sentimentos geralmente são experimentados na terceira fase, de desorganização e desespero, quando é comum que o enlutado sinta que não conseguirá superar a perda do outro e seguir sua vida. Esta fase frequentemente se alterna com a seguinte, de reorganização, durante a qual se percebe que a própria vida deve ser reconstruída.

Na última fase, de reorganização, o enlutado já aceita que a perda é permanente e pode reconhecer alguns de seus padrões de pensamento e comportamento como ultrapassados. Ele percebe, por exemplo, que os barulhos que ouve em casa não foram feitos pelo falecido nem significam que ele esteja voltando. Este é um momento doloroso, mas essencial, pois é quando a pessoa desiste da expectativa de reaver o morto e pode estabelecer uma nova situação de vida. É, portanto, quando o enlutado se torna capaz de adquirir novos papéis e iniciar novas relações (Bowlby, 1985).

Se, para Bowlby, o luto é realizado através de sucessivas fases, Worden (1998) considera que determinadas *tarefas* devem ser realizadas para que o processo se complete. Passarei agora às ideias deste último autor.

### 3.2.2. Worden e as tarefas do luto

Worden (1998) prefere usar o termo “tarefa” em lugar de “fase”. Para ele, falar em “fases” pressupõe um sujeito passivo, que nada faria durante o processo pelo qual está passando. Ao utilizar a palavra “tarefa”, quer dizer que o enlutado é ativo, o que é mais condizente com a realidade, já que cabe a ele agir diante de seu sofrimento. Sobre isso, o autor diz:

*“(...) A pessoa enlutada vê o conceito de fases como algo que deve ser atravessado, enquanto a abordagem de tarefas dá ao enlutado algum sentido de alavanca e esperança de que haja algo que ele possa efetivamente fazer” (Worden, 1998, p.51).*

As características de cada tarefa podem ser comparadas àquelas das fases propostas por Bowlby. Isso, no entanto, não significa que a cada fase corresponda uma tarefa. Worden, como Bowlby, pensa que o processo de luto não é linear, podendo haver oscilações entre as diferentes tarefas.

Para Worden (1998), o luto se completa quando a pessoa cumpriu as seguintes tarefas: 1) aceitar a realidade da perda; 2) elaborar a dor da perda; 3) ajustar-se a um ambiente onde está faltando a pessoa que faleceu; e 4) reposicionar em termos emocionais a pessoa que faleceu e continuar a vida.

Assim como Bowlby (1985), Worden (1998) considera que qualquer morte gera, em um primeiro momento, a sensação de descrença, sendo difícil para o enlutado aceitar a realidade. Por isso, é comum, no período seguinte ao falecimento, o comportamento de busca, também citado por Bowlby, que consiste na tentativa efetiva de ver ou de se comunicar de alguma maneira com o morto. A primeira tarefa do luto é perceber a perda como real e irreversível, o que levará o enlutado a desistir aos poucos da busca pelo falecido, reconhecendo que este não mais retornará.

Quando há dificuldades em se aceitar a perda, pode acontecer a negação da morte. Esta geralmente é manifestada pela recusa persistente em acreditar na realidade do falecimento, paralisando o processo de luto na primeira de suas etapas. A negação pode ser observada em situações nas quais os objetos da pessoa morta são deixados por muito tempo nos mesmos locais, como se ela os fosse utilizar. Em certos casos, o quarto do falecido permanece intocado por

diversos anos, o que também pode indicar a negação da morte. É importante ressaltar que este tipo de atitude pode ser considerado normal nos primeiros tempos de luto, chamando a atenção como algo patológico apenas se permanece por um tempo prolongado.

O processo individual de aceitação da morte de uma pessoa é equivalente ao que acontece, de modo mais amplo, na sociedade como um todo. Conforme disse no capítulo anterior, a morte representa o fim de um ser social. O grupo social, contudo, não consegue perceber o falecimento como real instantaneamente, necessitando de tempo para reconhecê-la como um fato verdadeiro. Algo semelhante acontece no processo individual de elaboração do luto. Apesar de haver uma consciência racional da perda definitiva de alguém, é preciso mais tempo para que ela seja admitida afetivamente. Por não dizer respeito ao reconhecimento intelectual de que a morte ocorreu, mas à sua aceitação emocional, a primeira tarefa do luto pode se estender. Para Worden (1998), a presença nos rituais funerários pode ajudar a pessoa enlutada a perceber a realidade do falecimento. Não estar presente em um enterro ou velório, por exemplo, pode levar à busca de outros meios para reconhecer a morte. Nos dias de hoje, como a visão contemporânea de morte muitas vezes faz com que se evite a ida ao cerimonial de despedida, pode ser mais difícil aceitar o falecimento como real. Por isso, podem ser necessárias outras maneiras para que isso aconteça.

A partir do momento em que a morte é aceita, o sofrimento pela perda será experimentado. Tem início então a segunda tarefa do luto, que consiste na elaboração dessa dor. Para que a dor seja elaborada, é fundamental que os sentimentos sejam manifestados. Isso porque a tentativa de se evitar o sofrimento favorece o surgimento de sintomas patológicos, podendo fazer com que o luto se prolongue (Worden, 1998; Parkes, 1998a; Kovács, 1992).

A morte de uma pessoa provoca mudanças nos ambientes onde a convivência com ela acontecia. Assim, o “lugar” do falecido em casa, no trabalho, na escola/faculdade, em situações de lazer etc. permanecerá “vazio”. Aqueles que ficaram devem, então, se adaptar ao novo ambiente que a perda gerou. Essa é a terceira tarefa do luto, cujo cumprimento varia consideravelmente de acordo com o tipo de relação que havia com o morto. O ajuste será mais marcante para os que tinham maior convivência com este, como familiares próximos e amigos íntimos. Quando esta tarefa não é cumprida adequadamente, o enlutado tem dificuldade ou

impossibilidade de adaptação à perda. Nesse caso, é possível que ele tenha dificuldades para desenvolver novas habilidades e constituir novas relações.

Ao conseguir se adaptar ao novo ambiente, o enlutado inicia a quarta e última tarefa, que consiste em encontrar um lugar adequado para o falecido em sua vida afetiva. Não se trata, aqui, de esquecê-lo, mas de reposicioná-lo em termos emocionais. Assim, a pessoa que morreu ganha um novo papel na vida daqueles que ficaram. Este momento pode ser associado à fase de reorganização, proposta por Bowlby (1985), quando há a percepção de que a vida deve continuar apesar do falecimento ocorrido. Tanto a visão de Bowlby (1985) como a de Worden (1998) sobre o final do luto estão de acordo com a ideia de Freud (1917/1988), de que o luto está terminado quando a libido foi retirada do objeto perdido e redistribuída. Para Worden (1998), percebe-se que esta tarefa está completa quando o enlutado consegue se lembrar do morto no cotidiano de maneira mais tranquila, sem que intensos sentimentos sejam despertados. Quando isso não acontece, o motivo pode ser a persistência de um apego pela pessoa perdida que impede o sobrevivente de continuar sua própria vida e formar novas relações.

Bowlby e Worden concordam quanto aos parâmetros que são indicativos de que o enlutamento chegou ao fim. O desfecho do luto é caracterizado pelos dois autores como o momento a partir do qual a pessoa consegue prosseguir com sua vida e a perda passa a não ser mais experimentada como algo tão doloroso. O tempo necessário para que isso aconteça, tanto para Bowlby como para Worden, é variável, não sendo possível estabelecer um prazo considerado “normal” para a elaboração do luto. Passarei agora a analisar como estes e outros autores pensam as características que apontam para o luto elaborado.

### **3.3. O luto elaborado**

Diversos estudiosos (como, entre outros, Bowlby, 1985; Worden, 1998; Parkes, 1998a; Kovács, 2007) consideram difícil precisar uma duração classificada como “normal” para o luto. Estes autores concordam que o processo pode durar anos, sem que isso signifique que haja qualquer tipo de patologia. As

pesquisas de Parkes, nas quais Bowlby baseou seus estudos, por exemplo, indicam que a maioria das viúvas se recupera dentro de um período de dois a três anos.

Independentemente do tempo necessário para sua elaboração, Raimbault (1979) pensa que o final do processo do luto está relacionado ao momento quando ocorre a diminuição da presença da pessoa morta na vida do enlutado. O luto pode ser considerado elaborado quando a imagem do falecido é internalizada, passando a fazer parte apenas das memórias do enlutado. Neste momento, a pessoa pode retomar sua vida, estabelecer novas relações e reinvestir a energia psíquica antes dirigida ao morto (Freud, 1917/1988; Kovács, 1992). Para Worden (1998), um dos indicadores de que o processo se completou é a capacidade de falar no morto sem que uma dor intensa seja despertada. O enlutado se torna capaz de voltar a investir as emoções na vida e no viver, readquirindo interesses e podendo se adaptar a novos papéis.

Embora não seja possível estabelecer a duração de um luto “normal”, o primeiro ano de luto é considerado importante. Isso porque, ao longo desse tempo, acontecem as primeiras vivências de circunstâncias especiais sem a presença da pessoa falecida. Entre essas circunstâncias estão ocasiões como Natal, ano novo e outras datas comemorativas, que podem ser dolorosas, pois reforçam a realidade da perda. Estas são experiências que colaboram para que os enlutados sejam capazes de identificar, ao longo do primeiro ano, padrões de pensamento, sentimento e comportamento que devem ser abandonados. Aos poucos, por exemplo, deixa-se de ter a sensação de que o morto estará presente em determinados eventos e situações cotidianas, como sempre acontecia antes do falecimento.

Os vínculos com a pessoa morta vão se transformando gradualmente no decorrer do primeiro ano após o falecimento. Durante esse processo, a percepção da morte como real por vezes é demasiadamente dolorosa, levando o enlutado a utilizar determinados mecanismos que adiam sua aceitação. Assim, os estudos analisados por Bowlby (1985) indicam que, um ano após a perda de seus maridos, a maior parte das viúvas londrinas continuava intencionalmente pensando neles por um tempo considerável, como o autor esclarece:

*“Acharam tão reconfortante a sensação da presença do marido morto, que algumas deliberadamente a evocavam, sempre que se sentiram inseguras ou deprimidas” (Bowlby, 1985, p. 99).*

As mesmas pesquisas revelam ainda que uma quantidade significativa de viúvos e viúvas relata ter mantido “conversas” com o cônjuge falecido. Estas e outras experiências de sensação da presença do outro são descritas como reconfortantes e úteis, por proporcionarem um sentimento de consolo, favorecendo, portanto, o processo de luto (Bowlby, 1985).

Mesmo quando o luto foi elaborado, é comum o retorno eventual do sofrimento em determinadas situações em que o falecido é lembrado. Entre essas ocasiões, estão as que Cassorla (1991) denomina de “reações de aniversário”. Essas reações acontecem em datas como aniversário de nascimento e morte, ou outros tipos de eventos em que a ausência do falecido é sentida de modo significativo. Rando (1993) denomina esse retorno episódico de emoções relativas ao luto de “Subsequent Temporary Upsurges of Grief” (ou STUG Reactions). Estas reações fazem parte do luto normal e são precipitadas por eventos que reafirmam a ausência do ente querido. Para Parkes (1998b), conforme o tempo passa, os enlutados podem se permitir “descansar” (“take a break”) do enlutamento, podendo fazer outras coisas que as fazem “esquecer”, ainda que temporariamente, do luto. O autor menciona, no entanto, que há ocasiões – como o primeiro aniversário de morte – em que os sentimentos relativos ao luto retornam, às vezes com bastante intensidade.

A maneira como o luto será elaborado e o tempo necessário para que isso aconteça sofrem influência de diversos fatores. Alguns destes fatores podem fazer com que o enlutado venha a ter dificuldades para se recuperar. Vejamos quais são eles.

### **3.4. Fatores que podem complicar o luto**

Existem determinadas circunstâncias que podem gerar lutos mais difíceis de serem elaborados. Estas circunstâncias em geral estão associadas ao tipo de morte e à relação que havia com o morto. A morte dos pais quando se é criança, a perda de filhos e a morte violenta são exemplos de falecimentos que podem fazer os enlutados terem dificuldades para se restabelecer após a perda. Bowlby (1985), Parkes (1998) e Rando (2003) se referem a essas circunstâncias como “fatores de risco”, pois elas podem tornar o processo de luto complicado. O luto complicado

significa que a pessoa pode necessitar de mais tempo para elaborá-lo (se compararmos ao luto comum, “não-complicado”) e algumas das fases/tarefas podem se prolongar além do que acontece na maioria dos casos. A existência destes fatores de risco, contudo, não necessariamente gerará lutos patológicos. Muitos dos autores contemporâneos (Bowlby, 1985; Parkes, 1998; Rando, 2003; Kovács, 2007) concordam que o que caracteriza um processo patológico não é exatamente a presença de determinados sintomas ou comportamentos, já que muitos deles estão presentes tanto em lutos normais como em outros patológicos. O que determina a patologia são a intensidade, a frequência e a duração desses sintomas e comportamentos. Mesmo assim, os fatores de risco são circunstâncias que, em geral, geram processos de lutos considerados muito dolorosos. Por esta razão, o enlutamento por este tipo de perda requer atenção e uma compreensão peculiar.

Para Bowlby (1985), Parkes (1998) e Rando (1993), as principais circunstâncias que podem gerar lutos complicados estão relacionadas com: a) O tipo de relacionamento com a pessoa perdida; b) A idade do enlutado; c) As causas e circunstâncias da perda; d) A rede social e de apoio do enlutado. Passemos a cada um deles.

### **3.4.1.**

#### **O tipo de relacionamento com a pessoa perdida**

Perder uma pessoa pode ser uma experiência mais ou menos penosa de acordo com o tipo de relação que havia com o morto. Há algumas perdas reconhecidamente difíceis de serem elaboradas. Um exemplo é a morte de um filho, vivenciada quase sempre como uma tragédia, uma perda cruel (Rangel, 1979), especialmente quando se trata de uma criança. Young e Papadatou (1997) consideram esse tipo de enlutamento um dos mais complicados para as sociedades ocidentais, gerando sintomas duradouros. Isso se deve ao fato de que

*“quando uma criança morre, parte do self dos pais morre também. Os sonhos, expectativas e esperanças que os pais tinham em relação àquela criança específica são perdidos. Isso é particularmente ameaçador para a maioria das famílias ocidentais, para as quais as crianças são uma grande*

*fonte de sentido e objetivos para a vida dos pais”*<sup>13</sup> (Young e Papadatou, 1997, p. 192).

Para esses autores, um mundo antes experimentado como seguro e ordenado pode passar a ser percebido como injusto e fora de controle quando se perde um filho. Pais enlutados precisam reconstruir seu mundo interno, que ganhará novos significados. Para muitos deles, essa pode ser uma tarefa bastante longa, havendo pais cujo processo de elaboração do luto continua ainda que mais de dez anos já tenham se passado após a morte do filho (Young e Papadatou, 1997).

A morte de um cônjuge também pode ser uma experiência penosa. Parkes (1998b) afirma que a perda de um companheiro ou de um filho provoca impactos na saúde física e psicológica de um terço das pessoas que passam por esse tipo de experiência. Seus estudos indicam que um quarto dos viúvos (de ambos os sexos) experimentarão sintomas de depressão e ansiedade durante o primeiro ano de luto. O risco diminui para por volta de 17% ao final do primeiro ano e tende a diminuir ainda mais a partir de então.

A morte de um dos pais, especialmente durante a infância ou juventude, também pode ser uma vivência penosa. Por serem esses períodos do desenvolvimento em que a pessoa depende emocionalmente de seus pais ou substitutos, perder um deles pode gerar a sensação de desamparo e insegurança. É comum crianças e adolescentes sentirem-se culpadas pela morte de um dos pais. Essa culpa se deve à fantasia de que a raiva dirigida ao outro, sentida em algum momento do cotidiano, foi capaz de provocar sua morte.

Outra perda que pode ser uma experiência bastante dolorosa, especialmente para jovens, é a de um amigo. Domingos e Maluf (2003) afirmam que, na juventude, perder uma pessoa querida da mesma faixa etária pode ser uma vivência desestruturante. Por se tratar de alguém com quem o jovem se identifica, a morte pode alertá-lo sobre sua vulnerabilidade e mortalidade. Perceber-se vulnerável e mortal pode ser impactante especialmente na adolescência, quando há fantasias de onipotência e imortalidade.

Jessop e McCarthy (2006) afirmam que muitos dos estudos sobre jovens enlutados mostram que a maioria das perdas de amigos foi por morte traumática

---

<sup>13</sup> “When a child dies, part of a parent’s self dies too. The dreams, expectations and hopes that parents held for that specific child are lost. This is particularly threatening to most Western families in which children become a major source of meaning and purpose in the life of parents” (tradução minha).

ou violenta. Para esses autores, nesses casos, as reações podem ser intensas e duradouras, podendo levar à depressão, ao uso de drogas e a problemas na escola.

### **3.4.2.**

#### **A idade do enlutado**

Assim como o tipo de relação que havia com a pessoa perdida pode ser um complicador do luto, a faixa etária do enlutado também é algo que merece atenção. Perdas experimentadas por crianças e jovens podem ser vivências complexas e assustadoras. Por esse motivo, me concentrarei no luto que acontece durante esse período do desenvolvimento.

#### **3.4.2.1.**

##### **Crianças enlutadas**

A capacidade de perceber a morte como um acontecimento irreversível é adquirida ao longo do desenvolvimento. Inicialmente, a criança associa o falecimento ao sono ou a uma viagem. Apenas posteriormente pode entender a morte como uma perda sem possibilidade de volta. Mesmo compreendendo a morte aos poucos, Bowlby (1985) considera que as crianças também passam pelo processo de elaboração do luto.

O luto infantil é análogo ao dos adultos, embora as crianças nem sempre entendam e comuniquem seus sentimentos da mesma maneira que os mais velhos (Kovács, 2007). Young e Papadatou (1997) afirmam que a criança enlutada, assim como os adultos, precisa realizar as mesmas tarefas propostas por Worden (1998). No entanto, para elas isso pode ser mais complexo, devido à sua imaturidade e pouca capacidade de tolerar experiências dolorosas. Aceitar realidade da perda, por exemplo, pode ser uma tarefa complicada para crianças que ainda não compreendem a morte como uma perda irreversível.

Para Young e Papadatou (1997), toda criança merece uma atenção específica quando da perda de um ente querido. A razão para isso é que, por estar em desenvolvimento, a criança é mais vulnerável emocionalmente. Sharpe et al. (2006) mencionam um estudo de Worden, publicado em 1999, que sugere que 25% das crianças em luto pela morte de um irmão ou um dos pais podem ser consideradas “em risco” no primeiro ano após a morte.

### **3.4.2.2. Jovens enlutados**

Ao atingir a adolescência, geralmente já se tem uma noção mais exata do que a morte representa. Essa consciência, no entanto, não impede que jovens que passam pela experiência de luto possam se sentir assustados e sozinhos. Isso porque a adolescência é um período caracterizado pelo sentimento de onipotência, que frequentemente se revela na sensação de imortalidade (Kovács, 1992). Por este motivo, vivenciar a morte de uma pessoa próxima contradiz a ideia de onipotência e pode fazer o jovem se deparar com sua vulnerabilidade e fragilidade. Nesta faixa etária, é comum a presença da culpa, como se a pessoa pudesse ter evitado a situação, o que novamente aponta para a sensação de onipotência (Kovács, 2007).

A maioria dos estudos sobre o enlutamento de jovens se refere ao luto decorrente da perda de um dos pais. No entanto, as pesquisas de Sharpe et al. (2006) revelam que a morte de amigos e mesmo de parentes não tão próximos também geraram impactos importantes sobre as vidas dos adolescentes estudados. Tanto em casos de luto por um dos pais como pela perda de um amigo, estar presente nos ritos funerários e conhecer as causas da morte podem ser experiências organizadoras para os jovens. A participação em velórios e enterros é uma oportunidade para a despedida, muitas vezes vivenciada pela primeira vez (Kovács, 2007).

Embora gere sofrimento, a perda de uma pessoa querida pode fazer com que jovens ganhem uma nova perspectiva de vida, talvez mais realista do que aquela que havia antes. Jessop e McCarthy (2006) afirmam que alguns deles desenvolvem um maior senso de força e maturidade diante de situações adversas, enquanto outros passam a valorizar mais suas relações significativas. Estes autores mencionam uma jovem que perdeu seu bisavô e passou a querer passar mais tempo com seus avós, valorizando-os como antes não fazia. Os estudos de Worden com crianças e jovens enlutados revelam o mesmo ao mostrarem que, passado um ano após a morte, três quartos deles diziam se sentir mais “crescidos” (“grown up”) após a experiência de luto. Domingos e Maluf (2003) também se referem a suas pesquisas, nas quais os adolescentes enlutados disseram ter ganho

maior consciência sobre a própria finitude e a percepção de que a morte é universal e imprevisível. No discurso dos pesquisados, perceber isso os levou a valorizar mais a vida e aproveitar o que ela oferece de bom.

### **3.4.3.**

#### **As causas e circunstâncias da morte**

O processo de elaboração de luto pode ser complicado por determinadas causas da morte e circunstâncias nas quais ela se deu. Entre essas circunstâncias, destacam-se as mortes repentinas, por não permitirem qualquer tipo de preparo prévio, e as que acontecem após sofrimento prolongado (geralmente por enfermidade), por gerarem um desgaste físico e emocional naqueles que cuidam do doente.

#### **3.4.3.1.**

##### **A morte súbita**

As sociedades, de modo geral, vêem mortes súbitas como eventos ameaçadores, o que causa impactos tanto no grupo social como um todo como no psiquismo dos indivíduos que experimentam a perda repentina. Para o grupo, este tipo de morte é percebido como algo que escapa ao controle social e que, como consequência, evidencia a fragilidade da condição humana. Por este motivo, a morte repentina é universalmente abominada e costuma gerar uma comoção especial (Rodrigues, 2006). Quanto aos impactos psicológicos, é possível perceber que a morte súbita é vivenciada por quem fica como uma ruptura brusca, que não permite qualquer preparo (Bowlby, 1985 e Kovács, 1992). Essa falta de preparo faz com que a morte inesperada possa gerar lutos complicados e prolongados (Parkes, 1993). Assim, se a concepção de morte do século XX faz com que todo falecimento seja percebido como uma interrupção, o repentino intensifica ainda mais essa percepção.

No luto decorrente da morte súbita, a sensação de ela não ter ocorrido realmente (Bowlby, 1985 e Worden, 1998) pode ser ainda mais intensa e prolongada. Ao não conceber a morte como real, o enlutado pode iniciar um comportamento de busca considerado excessivo, se comparado ao que vemos em outros tipos de enlutamento. Para Parkes (1998), quando o comportamento de

busca se intensifica, a pessoa geralmente vai com frequência aos locais onde o morto costumava ir, mexe em seus objetos, roupas etc. É como se, dessa maneira, buscasse desesperadamente manter algum contato com o ente perdido. Esse tipo de reação, no entanto, tende a diminuir conforme o tempo passa.

#### **3.4.3.2.**

#### **Morte após sofrimento prolongado**

O tipo de falecimento oposto ao que acontece repentinamente é aquele precedido por um longo período de sofrimento, geralmente decorrente de uma doença grave. Nestes casos, costuma haver um grande desgaste físico e psíquico por parte do enfermo e daqueles que o acompanham. Quando há degeneração corporal ou psicológica, o sofrimento é ainda maior. É comum a presença de sentimentos ambivalentes, já que, por um lado, há a vontade de salvar o ente querido e, por outro, há o desejo que este morra para que o sofrimento cesse. Este último desejo costuma ser fonte de culpa (Kovács, 1992 e 2007).

O período prolongado de enfermidade geralmente leva as pessoas mais próximas do doente a experimentarem o chamado “luto antecipatório”. O luto antecipatório acontece especialmente quando há doenças incapacitantes que obrigam o enfermo a deixar de realizar atividades que antes faziam parte de seu cotidiano. O trabalho ou os afazeres domésticos estão entre essas atividades que a pessoa pode não ser mais capaz de cumprir devido à doença. Quando isso acontece, aqueles que têm mais proximidade do doente começam a elaborar perdas antes mesmo que a morte aconteça. Essas pessoas elaboram, portanto, perdas como a do companheiro de atividades, do parceiro sexual ou do colega do trabalho, dependendo do tipo de relação que havia com o enfermo.

Nos casos em que há uma enfermidade prolongada, a sensação de ruptura pode ser, então, mais sutil, pois há um período de “preparação” para o falecimento. Este período pode ser equiparado ao que acontecia nos tempos em que a morte não chegava sem que houvesse um “aviso” de sua proximidade. Por outro lado, o desgaste físico e emocional, tanto do doente como da família, podem levar à exaustão. Por isso, Kovács (2007) aponta para a necessidade de assistir o cuidador principal, favorecendo a expressão dos sentimentos que acompanham a penosa experiência.

#### 3.4.4. A rede social e de apoio ao enlutado

O processo de elaboração do luto poderá ser influenciado pela presença ou ausência de uma rede social que ajude o enlutado a lidar com a perda. Pessoas sozinhas, sem familiares ou outras pessoas que ofereçam suporte, apresentam maior risco de terem um luto complicado (Kovács, 2007). Para Parkes (1998), a elaboração do luto pode ser difícil para pessoas solitárias. Estas pessoas podem não ser capazes de cumprir novas tarefas que antes eram realizadas pelo falecido e que, com a morte, passam a ser de sua responsabilidade. Uma mulher que perde seu marido e não tem auxílio de outras pessoas, por exemplo, pode ter dificuldades em lidar com próprias finanças, se era o cônjuge quem cuidava do dinheiro do casal. Outros enlutados que não possuem o apoio de uma rede social podem não ter condições de se cuidar sozinhos. Esse é o caso de pessoas cuja dependência do falecido era extrema, como alguns doentes mentais ou pessoas com certos tipos de deficiência. Jessop e McCarthy (2006) afirmam que enlutados socialmente isolados tendem a perceber a vida como particularmente difícil.

No caso de jovens em luto, os amigos poderão constituir a principal fonte de apoio. Muitos desses enlutados têm dificuldades de identificar e compreender o que sentem, e, durante o luto, podem tender ao fechamento, não exprimindo qualquer emoção. Esta pode parecer uma reação de indiferença, fazendo com que os adultos não lhe dêem a atenção devida. Quando isso acontece, as amizades são capazes de desempenhar um importante papel para jovens com esse tipo de vivência. Estar entre amigos pode ser uma oportunidade de compartilhar sentimentos e amenizar a solidão, favorecendo a elaboração do luto (Kovács, 2007). Estas relações podem ser favoráveis também por envolverem pessoas percebidas pelos enlutados como *iguais*, possibilitando que se sintam mais à vontade para expressar o que sentem do que quando estão entre familiares (Jessop e McCarthy, 2006).

Há, por outro lado, circunstâncias em que os amigos não oferecem o suporte social de que o jovem necessita. Alguns autores que estudam luto nesta faixa etária (Sharpe et al, 2006) afirmam que muitos jovens percebem seus pares como incapazes de lhes prover ajuda ao longo do tempo de luto. Isso acaba abalando a

amizade e faz com que esses jovens, além de sofrerem pela morte de uma pessoa querida, sofram também pela percepção de que perderam seus amigos. Jessop e McCarthy (2006) mencionam casos de jovens enlutados que tiveram experiências negativas nas relações com seus pares. Em certas situações, estes amigos criaram apelidos ofensivos ou praticaram o bullying em relação àquele que estava em luto. Em suas pesquisas, estes estudiosos perceberam haver entre os jovens enlutados uma queixa de que seus amigos têm dificuldades para entender o que lhes está acontecendo ou que esses amigos não sabem o que dizer neste momento delicado (Jessop e McCarthy, 2006). O estudo de Domingos e Maluf (2003) também revelou as dificuldades dos jovens enlutados em relação a seus pares. Muitos dos pesquisados, que estavam em luto, mencionaram que tiveram dificuldades em interagir com seus amigos. Para eles, suas constantes variações de humor, apatia e raiva expressa indiscriminadamente foram fatores que levaram ao afastamento dos colegas. A dificuldade e a incompreensão dos amigos e de familiares muitas vezes levaram ao isolamento, de maneira que a solidão pode ser um problema para o jovem enlutado (Jessop e McCarthy, 2006).

Ao longo deste capítulo, apresentei a elaboração de luto como um processo psicológico que, como disse antes, tem relação com o processo social que descrevi no capítulo anterior. Buscarei, a seguir, integrar os dois aspectos – social e psicológico – do enlutamento contemporâneo. Para fazer isso, relacionarei as particularidades da concepção de morte predominante no século XX com a maneira como o luto é elaborado em nossos dias.

### **3.5. O luto e a morte interdita**

A relação entre as características da morte interdita e o modo de elaborar o luto a partir do século XX foi feita por autores como Bowlby (1985), Worden (1998), Parkes (1998), Kovács (2007) e Kübler-Ross (1981/2000). Estes estudiosos não apenas percebem o luto contemporâneo como consequência da concepção de morte atual, como preocupam-se com os impactos psicológicos que esse tipo de luto pode gerar. Vejamos.

Como já mencionei, o modo de conceber a morte predominante no século XX (Ariès, 1977) levou a sociedade ocidental a tentar afastar a morte de seu

cotidiano. Esse tipo de atitude pode ser percebido, dentre outras maneiras, na recomendação implícita para que as emoções sejam expressas de maneira contida, na ideia de que conversar sobre a morte é algo mórbido e no incentivo para que os enlutados pensem em outros assuntos, evitando pensar no morto. Nas palavras de Kovács (2007),

*“A sociedade atual condena a manifestação de sentimentos como se estes fossem sinais de fraqueza. Os rituais de nosso tempo clamam pela rapidez, e ocultação para que se tenha a ideia de que a morte não ocorreu. As crianças devem ser afastadas da situação com a intenção primeira de que não sofram, mas na verdade porque os adultos não sabem o que fazer nesta situação”* (Kovács, 2007, p.218).

Vemos que esta autora concorda com as ideias de Ariès (1977) de que a concepção de morte do século XX fez com que os rituais relativos ao falecimento fossem reduzidos ou mesmo impedidos. Ela atenta, no entanto, para o fato de que os rituais são muito importantes para a reorganização da vida emocional daqueles que perderam um ente querido. Para Kovács (2007), a não-expressão do luto, comum na sociedade ocidental de hoje, pode levar a diversas consequências psicológicas relacionadas ao luto mal elaborado. Entre estas consequências estão, por exemplo, o retorno da sensação infantil de onipotência relacionada à crença de ser responsável pela morte de outra pessoa.

Kübler-Ross (1981/2000) é outra autora que se mostra preocupada com a “proibição” da expressão do luto. Ela menciona o trabalho que fazia junto a pacientes que haviam recebido um diagnóstico de doença grave (a maioria estava em estado terminal) e seus familiares. Os últimos eram atendidos desde o momento em que recebiam a notícia sobre a gravidade da doença até o período de luto, após o falecimento. A autora enfatiza a necessidade de os enlutados externarem os sentimentos que experimentam quando da perda de um ente querido. Para ela, bem como para diversos outros autores (Bowlby, 1985; Worden, 1998; Rando, 1993; Kovács, 1992), fazer isso favorece um luto considerado saudável, que resulta no restabelecimento do enlutado ao fim do processo. Para Kübler-Ross, tentar reprimir ou oprimir o que é sentido pode ser prejudicial à elaboração do luto:

*“Quando perdemos alguém, sobretudo quando tivemos muito pouco tempo para nos preparar, ficamos com raiva, zangados, desesperados; deveriam*

*deixar que extravasássemos estas sensações”* (Kübler-Ross, 1981/2000, p. 182).

A autora pensa que hoje em dia os sentimentos não são externados, já que, logo após o funeral, a maior parte das pessoas se retira, deixando “sozinhos” aqueles que tinham maior proximidade afetiva com o falecido. Por esta razão, os enlutados muitas vezes não têm com quem compartilhar o que sentem. A experiência de trabalho de Kübler-Ross com familiares enlutados mostra, no entanto que, neste momento, estas pessoas necessitam, mais do que nunca, do apoio das demais:

*“É nesta ocasião [os dias que seguem o funeral] que os familiares se sentiriam gratos se houvesse alguém com quem pudessem conversar, especialmente se esse alguém tiver tido contato recente com o falecido, podendo, assim, contar fatos pitorescos dos bons momentos vividos antes de ele morrer. Isto ajuda o parente a superar o choque e o pesar, preparando-o para uma aceitação gradual”* (Kübler-Ross, 1981/2000, p. 182).

Para Parkes (1998b), a perda de pessoas queridas costuma gerar tanto sofrimento que o assunto deveria ter maior espaço no treinamento de profissionais de saúde. Isso porque são eles quem geralmente presenciam o primeiro momento de luto dos familiares dos pacientes falecidos. São esses profissionais, portanto, que poderiam oferecer um primeiro acolhimento para estas pessoas impactadas pela perda. No entanto, segundo o autor, pouco espaço é dado ao tema do luto no treinamento da equipe de saúde. Entre as explicações para isso está a suposição de que a perda é irreversível e intratável, não havendo nada a se fazer para evitá-la ou impedi-la. O autor pensa que esta situação é lamentável, já que “justamente quando eles mais precisam de nós, nossos pacientes e seus parentes enlutados não nos encontram”<sup>14</sup> (Parkes, 1998b, p. 856). Parkes afirma ainda que a repressão excessiva dos sentimentos relacionados ao luto é prejudicial e pode levar ao luto patológico. O enlutamento “obsessivo”, por outro lado, no qual a pessoa exclui tudo o que pode em sua vida e se dedica apenas ao morto, também pode ter consequências patológicas. Em sua visão, o ideal é o equilíbrio entre a evitação e a obsessão, que possibilita que o enlutado aos poucos elabore a perda.

---

<sup>14</sup> “(...) Just when they need us most, our patients and their grieving relatives find that we back away” (tradução minha).

O luto contemporâneo é influenciado pela ideia de que ir a velórios ou enterros pode ser uma experiência insuportável, por causar uma dor intensa. Em muitos casos, pessoas próximas do morto deixam de estar nestas ocasiões, geralmente estimuladas por aqueles que temem que essas pessoas “não aguentem” a emoção da despedida. Isso acontece com relativa frequência quando se trata, por exemplo, de crianças enlutadas pela morte de um dos pais, ou de jovens que perderam um amigo que faleceu bruscamente. No entanto, estar presente nos rituais de despedida pode ser importante para que a morte comece a ser percebida como real. É, portanto, importante para a elaboração do luto. Não estar presente nessas ocasiões pode dificultar a aceitação do falecimento, podendo levar à busca de outros meios para que isso aconteça (Kovács, 2007).

A própria duração do luto atual é consequência das características da morte interdita. Há atualmente um longo percurso até que o enlutado se recupere do sofrimento causado pela perda de um ente querido. Esse prolongamento é uma novidade aparentemente gerada pela concepção de morte como um tabu. Por ser algo interdito, aceitar a morte torna-se uma tarefa complexa e demorada. Em períodos anteriores, quando a morte não gerava tanto sofrimento, o falecimento de uma pessoa querida era aceito mais rapidamente. Nestas épocas, os diversos rituais funerários eram suficientes para amenizar o pesar, havendo uma resignação rápida. Hoje, pelo contrário, os ritos são mais breves, e mais tempo é necessário para a recuperação do enlutado.

A morte interdita gera uma maneira específica de apoiar o jovem enlutado. Esta maneira, no entanto, na maior parte das vezes mostra-se insuficiente. Domingos e Maluf (2003) citam vários estudos ao afirmarem que a família e a escola não têm oferecido ao jovem enlutado o suporte que ele necessita. Em sua pesquisa, adolescentes mostram considerar ineficaz o suporte da família diante da perda. Para eles, o apoio poderia ter sido melhor se o ambiente familiar fosse mais acolhedor e tolerante ao seu luto e se encorajasse a expressão dos afetos. De maneira análoga, a escola foi percebida pelos adolescentes como pouco eficaz e muitas vezes ausente como suporte para seu luto. No entanto, muitos reconheceram que houve o apoio de professores para a resolução de questões de ordem prática (prorrogação de avaliações, por exemplo), e que alguns deles os encorajavam com frases como “não fique assim”, “seja forte”, pautadas no senso comum.

Em relação aos cuidados oferecidos aos enlutados, Kovács (2007) menciona que há algumas propostas de trabalhos que visam favorecer a realização das tarefas do luto (Bowlby, 1998). A autora cita certas atividades que podem colaborar para a elaboração do luto, como fazer visitas aos cemitérios, escrever cartas aos mortos, olhar fotos de épocas diversas, conversar com parentes sobre a perda. Na visão de Kovács, fazer isso favoreceria o desenvolvimento do luto. Parkes (1987/1988) sugere o desenvolvimento de instituições que trabalhem especificamente com pessoas enlutadas, auxiliando-as a se restabelecerem após a perda de um ente querido. O autor cita o exemplo do Cruse, instituição britânica de cuidado do enlutado, além de serviços israelenses e africanos, criados para ajudar pessoas que perderam entes queridos em guerras.

Pelo que apresentei até aqui, é clara a relação entre uma determinada concepção de morte, os sentimentos e comportamentos que ela gera e a maneira como o luto é elaborado. O modo como a sociedade ocidental do século XX passou a perceber a morte gerou, portanto, o tipo de luto que descrevi neste capítulo. Mas será o luto ainda o mesmo na primeira década do século XXI? Será a concepção de morte predominante a mesma? Na virada do século, presenciamos importantes transformações sociais e psicológicas geradas pela difusão e popularização de novas tecnologias de comunicação, como a Internet, que modificaram as relações entre as pessoas de maneira marcante. Terão essas transformações afetado também as relações entre vivos e mortos? Para começar a responder essa pergunta, é preciso identificar primeiro quais foram as mudanças provocadas pela Rede nas relações humanas. Isso será feito no próximo capítulo.