

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde

Curso de Psicologia



**Luto do coração partido: compreendendo o processo de
luto pelo término de um relacionamento amoroso**

Letícia Fascina Ishikawa

São Paulo

2021

Pontifícia Universidade Católica de São Paulo

Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde

Curso de Psicologia

**Luto do coração partido: compreendendo o processo de
luto pelo término de um relacionamento amoroso**

Letícia Fascina Ishikawa

Trabalho de conclusão de curso como
exigência parcial para a graduação no
curso de Psicologia, sob orientação da
Prof^a. Dr^a. Flávia Hime

São Paulo

2021

Agradecimentos

À minha família (Sidnéia, Haruo, Danilo, Carolina, André, Gabriel), por todo apoio, paciência e compreensão durante o período em que estive na faculdade e por sempre lutarem muito para me proporcionarem uma excelente educação.

À minha orientadora Prof.^a Dr.^a Flávia Hime, este trabalho só foi possível pelo seu constante suporte, incentivo e aconselhamento.

Ao meu namorado André, que sempre me incentivou e me animou a continuar.

À minha amiga Laís, que me trouxe disposição para concretizar esse projeto, sempre me levando às mais profundas reflexões sobre relacionamentos amorosos.

Às minhas amigas do Insper, que sempre estão comigo, me apoiando.

Resumo

Para muitos, os relacionamentos amorosos são vistos como a principal fonte de prazer e felicidade. Entretanto, quando a ruptura de um relacionamento acontece, o indivíduo passa por um processo de luto, o qual é caracterizado como um conjunto de reações que ocorrem devido à perda de um vínculo significativo que exige uma adaptação por meio de uma série de fases; quanto mais intenso for esse vínculo, maior poderá ser o sofrimento advindo pela ruptura desse laço. Pretendeu-se, com esse estudo, entender como se dá o estabelecimento de padrões de apego e, assim, compreender o processo de formação, continuidade e luto pelo término de um relacionamento amoroso. Participou dessa pesquisa uma mulher de 26 anos, pertencente às camadas médias da população, solteira, que teve relacionamentos por ela considerados significativos. A presente pesquisa utilizou-se do método descritivo qualitativo e fundamentou-se na base teórica da teoria do apego em suas intersecções com o processo de luto. Pode-se concluir que as relações de apego inseguro estabelecidas na infância da participante tiveram importante influência - embora não determinação - em sua dinâmica relacional, no sentido da construção de relações amorosas de dependência. Repetiu-se um padrão disfuncional, o que dificultou a elaboração do processo de luto ao término dos namoros.

Palavras chaves: Luto, apego, perda, relacionamento amoroso

SUMÁRIO

1. Introdução	5
2. Objetivo	7
3. Justificativa.....	7
4. A Teoria do Apego e a vivência do luto	7
5. Amor Romântico e Amor na Contemporaneidade	9
6. Luto	10
7. Relacionamento amoroso, rompimento e luto	16
8. Dependência emocional	20
9. Método	21
9.1. Tipo de estudo	21
9.2. Participante	22
9.2.1 Critérios de inclusão	22
9.2.2 Critérios de exclusão	22
9.3. Instrumento de coleta de dados	22
9.4. Procedimento	23
9.5. Procedimento de análise dos resultados	23
9.6. Considerações éticas	24
10. Resultados	25
11. Análise e Discussão	36
12. Considerações finais	46
13. Referências	49
14. Anexo	53

1. Introdução

O ser humano desenvolve ao longo da vida uma série de vínculos, uns mais, outros menos significativos. Esses vínculos são estabelecidos nas relações interpessoais, onde trocas afetivas são realizadas. Essas trocas são muito importantes, principalmente dentro de um relacionamento amoroso; por conta da qualidade dessas trocas muitos relacionamentos são considerados saudáveis e outros acabam se rompendo. Há, também, relações que têm uma longa duração embora não sejam consideradas satisfatórias pelos parceiros, mantendo-se por uma variedade de motivos, como a dependência econômica, medo da solidão, dificuldades reais ou fantasiadas para criar os filhos, acomodação, doença na família, entre tantos outros.

Para muitos, os relacionamentos amorosos são vistos como a principal fonte de prazer e felicidade; assim, o luto pelo término de um relacionamento amoroso pode ser uma das experiências mais dolorosas para o ser humano. A presente pesquisa pretende compreender o processo de elaboração do luto pelo término de um relacionamento amoroso.

Este estudo utilizar-se-á a teoria do apego em suas intersecções com o processo de luto. Nos últimos tempos, a teoria do apego vem se mostrando a base teórica mais proficiente para a compreensão da formação psicológica do indivíduo, para o conhecimento dos relacionamentos interpessoais, sofrimentos psíquicos e seus tratamentos. John Bowlby (1907 - 1990), autor original da teoria, defendia a tese de que existe uma grande relação entre as experiências da criança com seus pais e sua capacidade para estabelecer vínculos afetivos posteriormente. Para Bowlby (1979/1997), a criança constrói um modelo representacional de si mesma, do outro e do mundo, dependendo de como foi cuidada, e esse modelo guiará a construção de futuros relacionamentos. Embora possa haver transformações no estilo de apego desenvolvido, percebe-se mais comumente a sua manutenção nos relacionamentos adultos.

Portanto, os relacionamentos românticos apresentam funções bastante similares aos relacionamentos entre crianças e seus cuidadores. Assim como uma

criança busca proximidade dos seus cuidadores, um adulto também procura essa proximidade em sua relação amorosa. Em ambos os relacionamentos, os pais ou parceiros românticos podem servir de base segura, e potenciais ameaças as relações ou separações podem gerar sofrimento, ansiedade, raiva e demonstrações de protestos. Uma das diferenças s dos dois tipos de relações que vale ser destacada é que nos relacionamentos entre pais-filhos os papéis são assimétricos, ou seja, os pais são responsáveis por cuidar da criança, mas não o inverso e no relacionamento romântico, os papéis são recíprocos, cada parceiro se torna apegado ao outro, sendo cuidado, ao mesmo tempo em que serve como figura de apego, cuidando do parceiro ou parceira. Quando os papéis não são simétricos, a relação amorosa pode vir a ter muitos problemas, principalmente a relação de dependência de uma das partes em relação à outra ou até mesmo das duas, numa codependência, o que pode causar um sofrimento bastante profundo para os sujeitos quando há a separação.

A partir desse rompimento é importante que o processo de luto seja vivenciado e elaborado para que a pessoa possa retomar a continuidade da sua vida, revendo seus projetos, relacionamentos, visão de mundo etc., já que houve uma perda do mundo presumido: este dá uma sensação de segurança, estabilidade e controle sobre a própria vida, e é perdido quando há uma perda significativa (Franco,2021). Com base na perspectiva de Ramos (2016), o luto reflete a frustração frente à necessidade de manter a proximidade com a figura significativa, que proporcionava segurança. Como diz Parkes no Prefácio do livro “O luto no século XXI” (Franco, 2021), “O luto é o custo do amor, e o amor é, na minha visão, a chave para entender e ajudar pessoas enlutadas a atravessarem o vale escuro do luto”. Assim, a presente pesquisa pretende refletir e compreender o processo de luto vivenciado quando há rompimento de uma relação de dependência.

Além do mais, o tema traz grande interesse e importância na atualidade, dado que, conforme os estudos de Coca, Salles e Granado (2017), os relacionamentos estão menos duradouros e com laços mais enfraquecidos. Zygmunt Bauman (2004), sociólogo, trouxe uma relevante análise desses laços enfraquecidos: ele defende que as relações humanas estão mais frágeis, pois o mundo está propenso a mudar com mais rapidez e de forma imprevisível, o que ele denomina de “modernidade líquida”.

2. Objetivo

O objetivo deste estudo é compreender o processo de elaboração do luto pelo término de um relacionamento amoroso.

3. Justificativa

Como diz Costa (1999), esperamos do Amor o que um dia esperamos de Deus. A relação amorosa está sobrecarregada de expectativas e, ao mesmo tempo, percebe-se, como diz Bauman (2014), a fluidez dos relacionamentos. Onde havia estabilidade, hoje há rápidas mudanças em muitos dos âmbitos da vida humana. Ao invés da valorização da duração das relações, hoje vê-se a contingência e até uma fragilidade nos vínculos amorosos, frequentemente descartados e substituídos por outros.

O estudo aprofundado de uma narrativa autobiográfica com foco nas relações amorosas e nas decorrências de seus rompimentos gerará informações que poderão embasar intervenções psicológicas no âmbito da psicoterapia, promoção de saúde, prevenção primária, entre outras. Poderão também ser úteis a leigos e profissionais de outras áreas da Ciência que se interessem pelo tema.

4. A Teoria do Apego e a vivência do luto

Neste capítulo buscar-se-á estabelecer intersecções entre os estilos de apego desenvolvidos pelos indivíduos e as possíveis vivências de luto. O tema é amplo, profundo e complexo e faremos recortes para que as concepções possam embasar as reflexões no capítulo de Análise e Discussão.

A Teoria do Apego elucida a propensão dos seres humanos em estabelecer laços afetivos e explica, também, a forte reação emocional quando acontece a quebra desses vínculos (Bowlby, 1989). Conforme Habekoste e Areosa (2011), no luto essa disposição torna-se uma experiência significativa, já que o indivíduo sofre um expressivo abalo emocional ao perder alguém próximo. O apego é considerado um comportamento normal tanto em crianças como em adultos e necessário à sobrevivência do indivíduo e da espécie. Bowlby (1989) diz que o objetivo do comportamento de apego é manter o vínculo afetivo; assim, situações que colocam

em risco a quebra desses vínculos dão origem a reações muito intensas. A vivência e intensidade do luto são variáveis, conforme o apego estabelecido pelo enlutado.

Parkes (2009), psiquiatra e autor de livros sobre luto e apego, seguindo Ainsworth (1965), distingue o apego em dois padrões diferentes: o apego seguro, onde o indivíduo tem autoconfiança e, também, confia nos outros e o apego inseguro, podendo ser ansioso/ambivalente, evitador e desorganizado/desorientado. O desenvolvimento desses padrões está relacionado à atenção parental e tanto o estilo de apego seguro quanto o inseguro têm influência no processo de luto quando ocorre a perda da pessoa a quem o apego se dirige. Pais que atendem positivamente às necessidades de segurança de seus filhos como encorajá-los e respeitá-los, ou seja, dão suporte para que seus filhos desenvolvam um apego seguro, contribuem para que eles vivenciem um sofrimento emocional menos intenso quando enfrentarem um luto na vida adulta, do que aqueles que tiveram relações inseguras.

Por outro lado, pais ansiosos, controladores e/ou superprotetores, que resultam em apegos ansiosos/ ambivalentes tendem a ter filhos que lidam mais dificilmente com o luto. As pessoas que experienciaram esses tipos de apegos na infância muitas vezes têm relacionamentos conflituosos na vida adulta, o que contribui para uma maior duração do luto e um sentimento de solidão após a perda; a tendência às relações de dependência também continuam sendo um problema. Os indivíduos que vivenciaram apego evitador, que é uma estratégia desenvolvida na infância para lidar com pais que não expressam sentimentos, não toleram proximidade, e/ou punem comportamentos de apego, quando chegam na vida adulta, tendem a ter crenças e atitudes que podem complicar os relacionamentos amorosos e causar profundos remorsos por conta disso; além disso, quando perdas acontecem acham difícil aceitar afeto e procurar apoio. Os apegos desorganizados têm elementos tanto dos apegos ansiosos/ ambivalentes quanto dos evitadores e podem ser vistos como reflexo da falta de confiança em si e nos outros. As pessoas com esse tipo de apego tendem a voltar para si diante do estresse. Para esses indivíduos, os relacionamentos amorosos, difíceis, proporcionam a pouca segurança que eles conseguem conquistar, mas, quando são rompidos, essas pessoas, mais do que outras, têm probabilidade de ter transtornos de ansiedade, pânico, depressão e utilização indevida de álcool (PARKES, 2009).

Ademais, para um relacionamento acontecer são necessárias duas ou mais pessoas, então pode-se supor que indivíduos que encontrem estratégias de apego que se articulem com as suas podem se dar melhor na relação por se sentirem familiarizados; outros podem preferir se relacionar com pessoas cujas estratégias são diferentes das suas por complementar o que falta neles próprios: o encaixe pode ser menos cômodo, mas com o tempo pode dar mais segurança. Portanto, os padrões de apego são fatores importantes quando se estuda as reações do luto, porém, eles não são as únicas influências para entender o processo de luto de um indivíduo (PARKES, 2009).

5. Amor Romântico e Amor na Contemporaneidade

“O amor se tornou sinônimo de praticamente tudo o que entendemos por felicidade individual: êxtase físico-emocional socialmente aceito e recomendado, segurança afetiva, parceria confiável, consideração pelo outro, disponibilidade para ajuda mútua, solidariedade sem limites, partilha de ideais sentimentais fortemente admirados e aprovados, como a constituição da família e educação dos filhos, enfim, satisfação sexual e compreensão. Justamente porque foi colocado num lugar exorbitantemente idealizado pedimos ao amor o que, um dia, pedimos a Deus” (COSTA, 1998, pág.101).

O amor romântico, entendido a partir do século XVIII, é um amor feminilizado. De acordo com Giddens (1993), antes de XVIII, quando se falava de amor em relação ao casamento, se tratava de um amor entre companheiros, ligados à responsabilidade mútua do casal pelo cuidado da família ou da propriedade. Entretanto, com a propagação do amor romântico na virada do século, a promoção do amor se tornou predominantemente tarefa das mulheres. O amor romântico é caracterizado por uma subordinação da mulher ao lar e ao seu relativo isolamento ao mundo exterior. O surgimento da ideia desse tipo de amor teve a ver com algumas influências que afetaram diretamente as mulheres no século XVIII, mas principalmente a “criação do lar” e a “invenção da maternidade”.

Para Giddens (1993), o amor romântico suscita a questão da intimidade, ele presume uma comunicação psíquica com um caráter reparador, como se o outro preenchesse um vazio, com a relação o indivíduo se torna completo. Esse tipo de

amor se projeta em dois sentidos: idealiza e se apoia no outro, e projeta um curso do desenvolvimento futuro, trazendo um caráter sonhador e fantasioso para a relação.

Aos poucos, esses modelos antigos de se relacionar, marcados por relações hierárquicas, heterossexuais, tendo o homem como poder na relação pelo fato de ser o provedor e a mulher, por outro lado, sendo vista apenas como cuidadora das relações, sendo naturalizadas a sua possibilidade de acolhimento, sensibilidade, proteção, entre outras características atribuídas ao instinto materno, essencializado; onde o prazer, principalmente o feminino, era relacionado com o pecado, foi dando espaço a novas formas de se relacionar amorosamente. Atualmente, os relacionamentos mudaram e a maioria das mulheres já expõe seus sentimentos e interesses (GIDDENS 1993).

De acordo com Giddens (1993) surge na contemporaneidade o amor confluyente, que apresenta uma nova forma de vínculo, o relacionamento puro. O mais importante nesse tipo de relacionamento é o relacionamento em si, e não mais a pessoa especial. Há mais igualdade na doação e no recebimento emocional entre os sexos. Além disso, não é necessariamente monogâmico e nem heterossexual: a “sexualidade plástica” é liberta da necessidade de reprodução e do poder masculino pela opressão. O relacionamento puro vai continuar enquanto os parceiros considerarem que estão suficientemente satisfeitos para permanecerem dentro dele, exigindo muito investimento, negociação de diferenças e uma comunicação aberta, entre outras características.

Assim, na sociedade moderna, a escolha de um parceiro e a possibilidade de uma relação aberta de troca igualitária e contingente são fatores determinantes para a satisfação amorosa do indivíduo. Mesmo com uma diversidade de relacionamentos e maior autonomia para escolher parceiros, há ainda uma busca incessante por parceiros idealizados e que satisfaçam altas expectativas, como apontou Costa (2000) citado no início deste capítulo. Será que o amor não é frágil para corresponder a tantas expectativas?

6. Luto

O termo “luto” é associado à morte de um ente querido na maioria das vezes; porém, quando perdemos um membro do nosso corpo, quando há perda de um

animal de estimação ou o rompimento de um relacionamento, estamos igualmente a falar de luto. O luto é considerado um processo de elaboração interna e é caracterizado por um conjunto de reações que é desencadeado a partir da perda de algo significativo ou de alguém amado. As pessoas podem passar por esse momento de crise várias vezes ao longo da vida e, apesar de doloroso, é essencial para resolução e acomodação do processo da perda. É considerado um movimento necessário e uma resposta adaptativa que os seres humanos apresentam e que garante a sobrevivência face à separação ou perda (CARVALHO, GUSMÃO e VIANA-MEIRELES, 2020).

John Bowlby, renomado psicanalista e estudioso dos efeitos da ausência materna, em sua rica trajetória foi se afastando da Psicanálise e integrando a seus conhecimentos a etologia, a cibernética, a teoria geral dos sistemas além das teorias cognitivas. O autor traz muitas contribuições para o estudo do luto que, de acordo com suas concepções, é resultado da ruptura de um vínculo significativo, onde havia um investimento afetivo entre o enlutado e o que foi perdido (BOWLBY, 1989). Quando esse vínculo é quebrado, o enlutado passa por uma série de alterações na vida, relacionadas ao contexto social, econômico, familiar, entre outras. Além desses cenários mais extremos, a retirada da figura de apego também sensibiliza profundamente o sujeito, podendo mobilizar vários aspectos psíquicos (BRAZ e FRANCO, 2017). Como insegurança, medo de perdas secundárias, dificuldade de se envolver em novos relacionamentos etc.

O processo de luto envolve uma sucessão de quadros clínicos que se misturam. Em seus estudos, Silva, Carneiro e Zandonadi (2017) fazem referência a Kübler-Ross (1969-1970), que se especializou em cuidados paliativos e em situações próximas da morte: com suas experiências foi a pioneira em descrever e definir cinco estágios durante a reconciliação com o processo da perda, as fases do luto, ou seja, ela conseguiu definir cinco estágios mentais que atuam como referência para entendermos como vai acontecendo a evolução do enlutado, sendo elas a negação, a raiva, a barganha, a depressão e a aceitação. Atualmente considera-se que cada processo de luto é único, a depender de variáveis como características do enlutado, do morto, o contexto em que viviam, a situação da perda, questões de gênero, as culturais, entre muitas outras (Franco, 2012). No entanto, muitos autores ainda utilizam as concepções de Kubler-Ross, ainda que

considerem as especificidades de cada caso. Portanto, considera-se de relevância descrever brevemente cada fase proposta por ela.

Na negação gera-se no enlutado, mecanismos de defesa temporários do Ego contra a dor psíquica diante da perda. As pessoas negam a situação para amortecer o golpe e combater as emoções que estão enfrentando por causa de sua perda. A intensidade e a duração desses mecanismos de defesa vão depender de como a própria pessoa sofre e de como as outras pessoas ao seu redor são capazes de lidar com essa dor, dando devido apoio. Ainda assim, em geral, essa fase não costuma persistir por muito tempo.

A raiva surge devido à impossibilidade do Ego de manter a negação, aparece quando os efeitos da negação começam a se desgastar (SILVA, CARNEIRO e ZANDONADI, 2017). Segundo Pimenta (2016), a raiva seria o resultado da frustração que o enlutado sente ao se dar conta de que a perda realmente ocorreu. Juntamente com a raiva, também pode surgir sentimento de revolta, inveja e ressentimento. Nessa etapa, a dor psíquica do enlutado pode se manifestar por atitudes agressivas e de revolta. É de fundamental importância que as pessoas ao seu redor tenham compreensão sobre a angústia transformada em raiva no indivíduo que sofre.

Na fase da barganha, o enlutado tenta criar uma ficção de que pode impedir a perda ou reverter o processo, buscando estratégias para que isso se torne possível. O mais comum é começar a negociar com entidades divinas ou sobrenaturais, mas como a perda já foi concretizada, as negociações têm mais características de súplicas (SILVA, CARNEIRO e ZANDONADI, 2017).

Quando o enlutado percebe que não vai haver barganha, e a situação não vai ser revertida, podem entrar em estado de depressão, lamentando por suas fragilidades e dificuldades pessoais (PIMENTA, 2016). A depressão aparece quando o indivíduo toma plena consciência de que a pessoa querida já se foi e agora vai ter que enfrentar os aspectos práticos da perda. Conforme Silva, Carneiro e Zandonadi (2017), essa fase é, evidentemente, uma atitude evolutiva; o enlutado percebeu que nem negar nem se revoltar adiantou e fazer barganhas e súplicas também não. Dessa maneira, surge uma forte tristeza e um sentimento grande de perda. Essa é a

dor psíquica de quem percebe a realidade, como ela realmente é, e começa a visualizar o fato de que nascemos e morremos sozinhos. Aqui o quadro de depressão tem características como: desânimo, apatia, desinteresse, tristeza, choro.

Aceitação é a fase final, quando não há mais nada para sofrer ou fazer: os indivíduos atingem o estado de resignação, aceitando a perda, mesmo contra suas vontades (SILVA, CARNEIRO e ZANDONADI, 2017). Em parte, essa fase se dá porque o traço que a dor emocional que o luto causa vai se extinguindo: é uma etapa necessária para reorganizar as próprias ideias e confortar o esquema mental. Aos poucos, o enlutado pode voltar a sentir mais prazer e as atividades podem ir voltando ao seu normal (PIMENTA, 2016), retomando o curso da vida.

Vale ressaltar que cada pessoa é singular e, então, cada uma passa por esse processo de forma única. Nem todas as pessoas vão passar por todos esses estágios e algumas podem passar por eles em uma sequência diferente. Não necessariamente existe uma sequência, mas o comum é que esses sujeitos enlutados passem por pelo menos duas dessas fases (PIMENTA, 2016; SILVA, CARNEIRO e ZANDONADI, 2017). No entanto, Kübler-Ross considerou que estas etapas eram muito úteis para categorizar e conceituar de um modo relativamente simples as nuances do modo de como se administra o luto (AFONSO e MINAYO, 2013).

O luto é considerado dentro dos parâmetros de normalidade quando a pessoa consegue compreender e aceitar o fim do vínculo com o objeto de apego, adaptando-se à condição de viver sem o ente querido. O enlutado fica triste, mas passa pela perda e pelas fases do luto de uma forma mais eficiente, não ficando muito tempo parado em um só estágio (RAMOS, 2016). Entretanto, existem pessoas que não se organizam tão facilmente após uma perda, passando por um luto complicado ou patológico, que é caracterizado por uma melancolia duradoura, uma desorganização prolongada do enlutado, que o impedem de retomar suas atividades com qualidade anterior à perda: durante esse processo doloroso, várias manifestações podem ser encontradas: episódios depressivos, impulsos autodestrutivos, baixa autoestima, mudanças radicais no estilo de vida que tendem ao isolamento, entre outras (BRAZ e FRANCO, 2017).

De acordo com Worden (1982), a diferença entre o luto normal e o complicado está majoritariamente ligada à intensidade ou à duração da reação, do que com a simples presença ou ausência de sintomas ou comportamentos. Segundo ele, há diferentes formas de delinear as reações do processo de luto complicado; assim, ele acaba dividindo o luto complicado e, portanto, suas reações em quatro categorias: reações crônicas de luto ou luto prologado é quando se tem uma duração excessiva e que nunca se encaminha para uma conclusão satisfatória; o segundo tipo são as reações retardadas de luto, luto inibido ou luto adiado, nesse caso, como o próprio nome diz, adia-se a vivência do luto, o enlutado pode ter tido uma reação emocional quando houve a perda, mas não foi o suficiente para o tamanho da tal perda; assim, em um período posterior, a pessoa pode acabar vivenciando os sintomas do luto, a partir de uma perda subsequente e a intensidade do luto acaba sendo excessiva. Às vezes essa reação retardada do luto pode acontecer devido à falta de um suporte social no momento da perda.

A terceira categoria são as reações exageradas de luto, que se relaciona com as respostas excessivas do enlutado: a pessoa vivencia a intensificação de reação normal do luto, se sente sobrecarregada ou tem comportamentos mal adaptativos. As respostas exageradas de luto abrangem os principais transtornos psiquiátricos que se desenvolvem após perdas, que são depressão, ansiedade, fobias e transtorno de estresse pós-traumático. A última categoria são as reações mascaradas de luto, que se assemelham muito às reações exageradas, porém os enlutados não reconhecem o fato de que seus sintomas ou comportamentos estão diretamente relacionados com a perda. As reações podem vir mascaradas como sintoma físico ou também sintoma psiquiátrico (WORDEN, 1982).

No estudo do processo de luto Worden (1982) identificou medidores que podem influenciar no tipo, na intensidade e na duração do luto para cada pessoa e assim conseguimos entender melhor o porquê de algumas pessoas passarem por um processo de luto complicado. O primeiro mediador importante para esse estudo são os fatores relacionais: eles definem o tipo de relacionamento que o enlutado tinha com a pessoa que se foi. Os tipos de relacionamentos mais problemáticos e que facilmente podem levar a um processo complicado de luto são os relacionamentos ambivalentes, com hostilidade não expressa, os relacionamentos

altamente narcisistas, em que a pessoa que se foi representa uma extensão do self do outro e os relacionamentos altamente dependentes.

Os fatores circunstanciais, ou seja, a conjuntura que circunda a perda é um medidor importante da força e do resultado da reação do luto. Há algumas circunstâncias que podem atrapalhar um indivíduo de viver o luto ou tornar difícil ter um desfecho satisfatório, por exemplo uma perda incerta ou múltiplas perdas. O próximo medidor são os fatores históricos: os indivíduos que já manifestaram reações anormais de luto no passado têm uma maior probabilidade de ter reações anormais no presente e pessoas com histórico de transtornos depressivos também têm maiores chances de passar por um luto complicado.

Outro medidor importante para avaliar o fracasso no processo de luto são os fatores da personalidade, que estão relacionados com a habilidade da pessoa em lidar com estressores emocionais. Worden (1982) destacou três tipos de personalidades que mais têm chances de ter reações complicadas: pessoas incapazes de tolerar situações emocionais extremas e acabam se isolando, os indivíduos que não toleram sentimentos de dependência; outro aspecto da personalidade que pode impedir o luto é o autoconceito do indivíduo, por exemplo pessoas que se julgam o “forte da família”. E por fim há também os fatores sociais: já que o luto é um processo social, ele é enfrentado de uma forma mais eficiente e satisfatória em um ambiente em que as pessoas podem apoiar uns aos outros em suas reações perante as perdas. Existem três condições sociais estudadas que podem dar origem ao luto complicado: a perda socialmente inexprimível, onde as pessoas silenciam com as questões acerca da perda (geralmente casos de suicídio), a perda socialmente negada, que se dá quando o enlutado e os que estão à sua volta agem como se nada tivesse acontecido e há outra dimensão social muito importante que pode causar muitos danos, que é a falta de uma rede social de apoio.

Assim, essas perdas podem vir com grandes complexidades; então, devem demandar um certo tipo de abordagem terapêutica posto ao impacto negativo que, eventualmente, acarreta na vida do enlutado (SANTOS, YAMAMOTO e CUSTÓDIO, 2017). A terapia do luto tem como principal objetivo ajudar o paciente a processar a dor da perda e percebê-la como algo natural da vida. O propósito é trazer a nível

consciente este sofrimento, para que não haja uma repressão de sentimentos que possa acarretar no luto patológico mais facilmente. Vertentes da psicologia como a psicoterapia psicanalítica, a humanista, a analítica, a terapia cognitivo comportamental, entre outras, procuram trabalhar com a questão do luto em esfera clínica. É necessário um ambiente terapêutico acolhedor e de escuta, para que se possam compreender os sentimentos mais complexos do enlutado, buscando a resolução das dificuldades que aparecem durante o processo de luto.

Para que ocorra o luto de uma forma saudável, se torna necessário reconhecer a perda, admitir e entender; reagir à separação, ou seja, experimentar a dor, o sofrimento, sentir, aceitar; recordar e reexperienciar a pessoa perdida e o relacionamento, reviver sentimentos; abandonar os velhos apegos em relação à pessoa perdida; ressignificar o relacionamento, a pessoa que se foi e reinvestir. (RANDO, 2000, *apud* SANTOS, YAMAMOTO e CUSTÓDIO, 2017).

Tendo abordado, ainda que não profundamente, as concepções de autores significativos acerca do processo de luto, suas possibilidades e decorrências, será apresentada a questão do luto em relação ao rompimento de um relacionamento amoroso.

7. Relacionamento amoroso, rompimento e luto

Os relacionamentos amorosos, popularmente, são vistos como a principal fonte de prazer e felicidade, podendo conceder uma das mais ricas recompensas emocionais na idade adulta. Assim sendo, esse tema entra em uma das áreas mais importantes e, também, problemáticas na vida das pessoas. Por ser uma fonte de satisfação pessoal, o relacionamento pode deixar o indivíduo bastante vulnerável e seu rompimento pode ser um evento muito angustiante e às vezes até traumático (BASTOS, ROCHA e ALMEIDA, 2019).

Quando a ruptura de um relacionamento acontece, a capacidade funcional do indivíduo pode ficar afetada, ou seja, a disposição para realizar tarefas que possibilitam a pessoa a cuidar de si mesmo e viver de uma forma independente pode ficar prejudicada (PINTO *et al.*, 2016).

Desse modo, algumas reações podem ocorrer, sendo umas mais frequentes do que outras. Essas reações podem ser divididas em quatro categorias: manifestações comportamentais, afetivas, cognitivas e fisiológicas. As manifestações comportamentais incluem o choro, o isolamento, a fadiga e os comportamentos de procura; as manifestações afetivas englobam a solidão, a raiva, a anedonia, a ansiedade, os sentimentos de culpa e humor depressivo; as manifestações cognitivas incluem a baixa autoestima, a depressão, o desespero, a descrença, a apatia, o desânimo, o pensamento lentificado, os lapsos de memória e a preocupação excessiva com a pessoa que tomou a iniciativa do rompimento amoroso; e por fim as manifestações fisiológicas são caracterizadas pela perda de apetite, as perturbações do sono, as queixas somáticas e a baixa imunidade (BASTOS, ROCHA e ALMEIDA, 2019).

Os autores afirmam que quando essas reações acontecem de uma forma organizada, com o indivíduo voltando às suas tarefas em um período relativamente rápido, pode-se dizer que a pessoa enfrentou um luto normal. No entanto, quando a capacidade funcional do indivíduo está desorganizada, de tal forma que este não consegue voltar para suas atividades normais, anteriores à perda romântica, já pode ser considerado um luto mais complicado (BASTOS, ROCHA e ALMEIDA, 2019).

Segundo Pinto *et al.* (2016) a capacidade funcional de um indivíduo engloba as atividades básicas da vida diária (ABVD) e as atividades instrumentais da vida diária (AIVD). As ABVD são ligadas ao autocuidado como tomar banho, se vestir, ir ao banheiro, se alimentar. Já as AIVD são aquelas relacionadas aos atos mais complexos, como a participação social, então abrange a ação de usar o telefone, se deslocar para locais distantes, fazer compras, arrumar a casa, administrar finanças, realizar trabalhos manuais.

Adentrando mais no rompimento amoroso, a socióloga Ahrons (1994) mostra que este tem cinco fases: a cognição individual, a meta-cognição conjugal, a separação, a elaboração e o seguindo em frente. A cognição individual ocorre quando a decisão de separação vai sendo desenvolvida por um dos parceiros; tem características como o aumento do descontentamento, maior número de brigas e acusações, amargura, depressão, ansiedade; pode ocorrer busca da paixão, busca

da emoção, culpa. Nisso, o parceiro pode não perceber o descontentamento do outro ou identificá-lo como uma crise passageira.

O segundo momento é a meta-cognição conjugal, ou seja, a hora do anúncio do rompimento, é um período de grande desequilíbrio e, geralmente, é o momento em que começa o luto. O parceiro que não tomou a iniciativa de rompimento é o que mais sofre, quando mais inesperado for o rompimento para este, maior dificuldade de ajustamento, muitas vezes se sente impotente, humilhado, tem a autoestima rebaixada e pode ter tentativas desesperadas de anular o desejo do outro. Durante a separação propriamente dita, o casal pode enfrentar expectativas positivas e negativas individuais, familiares, dos amigos. Também, quanto maior o apego, maior será a angústia. Na separação, há o rompimento de uma idealização, há um sentimento de desamparo, raiva, solidão, culpa e arrependimento (AHRONS, 1994).

Durante a fase de elaboração, há o enfrentamento da solidão, dependência, do vazio, os indivíduos começam a revisar os seus estilos de vida e objetivos pessoais, refazer seus vínculos, buscar a cura para as feridas. Por fim, para seguir em frente, os indivíduos reinvestem a energia no seu próprio eu, há a compreensão de que rompeu um único projeto amoroso e não “o” projeto amoroso de sua vida, têm a percepção dos aspectos positivos e negativos da relação e começam a investir em novos interesses e afetos (AHRONS, 1994).

Tendo explicitado as fases do luto segundo Ahrons (1994), a seguir serão apresentadas algumas pesquisas acerca do término de um relacionamento amoroso:

No estudo de Marcondes, Trierweiler e Cruz (2006) foram avaliadas 68 pessoas, sendo 31 mulheres e 37 homens, com idades entre 17 e 44 anos e que já vivenciaram um término de relacionamento amoroso. A pesquisa procurou investigar os sentimentos que predominam após o término e as diferenças de intensidade quanto ao gênero, duração do relacionamento e iniciativa de término. Os resultados obtidos foram que há uma predominância de atitudes negativas tanto para homens quanto para mulheres depois do fim de um relacionamento; porém, as mulheres atingiram níveis maiores de intensidade de sentimentos negativos do que os homens. Outro resultado foi que o sofrimento causado pelo término independe do

tempo de duração do relacionamento (MARCONDES, TRIERWEILER e CRUZ, 2006).

Foi realizada outra pesquisa com 100 estudantes do Ensino Superior, dos quais 81 eram do sexo feminino e 19 do sexo masculino entre 18 e 36 anos, tendo todos experienciado pelo menos uma perda de relacionamento amoroso. O estudo tinha como objetivo entender a relação entre as Dificuldades de Regulação Emocional, a Sintomatologia de Luto Prolongado, de Estresse Pós-Traumático e de Amargura, em estudantes do Ensino Superior, associadas à perda de um relacionamento amoroso. Verificou-se que os participantes do sexo feminino apresentaram elevados níveis de sintomatologia traumática, comparativamente com os do sexo masculino. Também se verificou que aqueles que não estavam em outro relacionamento amoroso apresentaram níveis mais altos de sintomatologia de luto prolongado, comparativamente com os que estavam em uma outra relação amorosa. Ademais, quando a perda é inesperada, os jovens têm a tendência a apresentarem sintomatologia traumática e de amarguramento, comparativamente com os que consideravam que a perda tinha sido esperada. Além disso, os jovens que projetavam uma vida em comum apresentaram maiores níveis de sintomatologia de luto prolongado, comparativamente com os que não projetavam (BASTOS, ROCHA e ALMEIDA, 2019).

Mais um estudo seguindo essa temática foi feito por Bielski e Zordan, em 2014. Os autores escolheram uma amostra de 30 pessoas, sendo 13 homens e 17 mulheres, entre 20 e 25 anos residentes no município de Erechim. Ademais, os indivíduos deveriam ter vivenciado o término de um relacionamento amoroso que tinha durado pelo menos 6 meses, não poderiam estar namorando e não poderiam ter vivenciado uma situação conjugal. A pesquisa teve como o objetivo compreender a vivência de adultos jovens ao término de um relacionamento amoroso. Os resultados indicaram uma predominância de sentimentos positivos, tanto para homens quanto para mulheres, embora em intensidades diferentes. Os achados sugerem um maior sofrimento feminino, que pode estar associado a uma educação diferenciada por gênero em que, para elas, é enfatizado o relacionamento amoroso, enquanto que para os homens, valoriza-se o aspecto profissional. Já em relação à adulez jovem, pode ser inferido que esses adultos estão em um contexto caracterizado por relacionamentos mais frágeis, com ênfase na individualidade e

maior confiança na busca de novos relacionamentos. Também foi mostrado que esses jovens estariam nas últimas etapas do luto, ou seja, aceitação e superação (BIELSKI e ZORDAN, 2014).

Portanto, percebe-se que pode haver crescimento a partir de um rompimento amoroso vivenciado como um processo crítico de revisão da própria identidade dos relacionamentos familiares e sociais, das próprias necessidades, sendo que sua elaboração pode inaugurar um outro momento de desenvolvimento.

8. Dependência emocional

Dado que, para muitos, o relacionamento amoroso é considerado a maior fonte de prazer, segundo Bastos, Rocha e Almeida (2019) essa questão pode ser olhada de uma forma bastante adversa. Os sentimentos amorosos utilizam das mesmas vias neurais que substâncias psicoativas, que ativam os sistemas de recompensas do cérebro e criam sintomas de dependência similares (BUTION e WECHSLER, 2016).

A dependência emocional é definida como um padrão crônico de demandas afetivas insatisfeitas, que procuram ser acolhidas através de relacionamentos interpessoais caracterizados por um apego patológico, podendo surgir acompanhado com outras psicopatologias, como depressão e transtornos ansiosos. Desse modo, apesar do termo “dependência” ser comumente associado ao uso de substâncias ou drogas psicoativas, é importante que se analise também as dependências de relacionamentos, já que apresentam etiologia e sintomatologia semelhantes às de outras dependências (BUTION e WECHSLER, 2016).

Silva e Coelho Silva (2020) ressaltam que a dependência vai além do amor. Para que o indivíduo se sinta bem, ele necessita da presença do seu parceiro, vivendo em função da atenção e amparo do outro, e desta forma se anulando. Um dos principais aspectos que podem ser vistos nesse tipo de relação é que o dependente parece não ter vida própria, dado que todos os seus afazeres giram em torno do companheiro.

Para Anthony Giddens (1993), crianças que tiveram pais tóxicos na infância têm maiores propensões a entrarem em um relacionamento codependente, ou seja,

maiores chances de ter dependência emocional do seu parceiro, que também dependeria dele. Existe uma grande variedade de pais tóxicos, os “emocionalmente inadequados”, que não “ligam” para seus filhos; os controladores, que não deixam os filhos desenvolverem sua própria autonomia; existem também os pais que têm algum tipo de vício, muitas vezes o alcoolismo; os pais agressores verbais e físicos e os que abusam sexualmente dos filhos. Giddens (1993) aponta que crianças com pais tóxicos sofrem consequências como falta de autoestima, vergonha inconsciente e incapacidade de se aproximar de outros adultos como sendo emocionalmente iguais. A saída que ele indica para esses efeitos é buscar autonomia e independência emocional através do autoconhecimento.

Além disso, o tema traz grande curiosidade e importância na atualidade, dado que, conforme os estudos de Coca, Salles e Granado (2017), os relacionamentos são menos duradouros e com laços mais enfraquecidos. Zygmunt Bauman (2004), sociólogo, trouxe uma grande análise desses laços enfraquecidos: ele defende que as relações humanas estão mais frágeis, pois o mundo está propenso a mudar com mais rapidez e de forma imprevisível, o que ele denomina de “modernidade líquida”.

9. Método

9.1. Tipo de estudo

É um estudo descritivo qualitativo, no qual o foco é a constituição de significados por parte dos sujeitos, suas experiências e como as percebem (LUDKE e ANDRÉ, 1986).

A pesquisa qualitativa consiste em um conjunto de práticas interpretativas que dão maior ênfase ao objeto pesquisado; essas práticas transformam o mundo em uma porção de significados. Os pesquisadores interpretam os fenômenos pelos significados que lhes são dados. As situações, ações e interações serão analisadas em seus contextos, a partir do ponto de vista dos sujeitos, para assim refletirmos melhor os comportamentos humanos (DENZIN e LINCOLN, 1994, 2006).

Sendo assim, apesar de não se tratar de uma população clínica, o presente estudo se caracteriza como uma pesquisa clínica por consistir em um processo de conhecimento de significados que indivíduos atribuem às suas experiências.

9.2. Participante

A entrevistada é uma mulher de 26 anos, pertencente às camadas médias da população, solteira, que teve relacionamentos por ela considerados significativos para relatar.

Optou-se por caracterizar a participante desta forma para que não seja identificada, como foi garantido a ela na proposta da entrevista. A exposição de sua vida poderia comprometer também outras pessoas, gerando cuidados para não oferecer dados que pudessem favorecer sua identificação.

9.2.1 Critérios de inclusão

Mulher entre 25 e 30 anos que tenha vivenciado relações amorosas e seu término

9.2.2 Critérios de exclusão

Homens e mulheres com idade superior a 30 anos ou inferior a 25 anos ou que não tivessem vivenciado relações amorosas e seu término.

9.3. Instrumento de coleta de dados

Como procedimento de coleta de dados usou-se a narrativa autobiográfica, que, segundo Levinson (1976) citado por Hime (2004), oferece informações e documentação acerca da experiência social, da ideologia e da subjetividade do indivíduo. Além do mais, a autobiografia consegue revelar a dinâmica situada nas instituições sociais, pois se refere às fases da vida social ao longo do tempo. Assim sendo, fornece um estudo válido da sociedade e do indivíduo.

O pesquisador pode trabalhar apenas com entrevistas abertas ou direcioná-las para focos específicos de interesse. O entrevistador deve deixar o entrevistado contar sua história e ao mesmo tempo intervir, quando necessário, para ajudá-lo a manter a direção da entrevista, apreendendo situações específicas, ações,

sentimentos e explorando conexões entre os diferentes âmbitos e diferentes épocas da vida (LEVINSON, 1976).

9.4. Procedimento

A participante foi indicada por amigos e foi contatada por telefone. Já de início, foi explicado para ela que a pesquisa teria como interesse a sua história de vida amorosa, suas relações de apego e as elaborações de luto frente a essas experiências; também foi certificada sua disponibilidade de participar de uma ou mais entrevistas por vídeo, que seria (m) gravada (s), e com duração de aproximadamente uma hora e meia.

Os encontros, que ocorreram por meio de vídeo no WhatsApp, devido à pandemia do Coronavírus e segundo as orientações de distanciamento social pela OMS, foram iniciados com uma retomada de objetivos do estudo. Foi reafirmado o sigilo pela preservação de sua identidade e também a autorização para gravar a entrevista. Foi explicado e assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em anexo.

A participante ficou livre para iniciar e dar continuidade à sua narrativa. O movimento espontâneo seria um dado relevante para a análise.

Antes de encerrar as entrevistas, foi procurado dar continência aos sentimentos e ideias presentes, pois a atividade pode mobilizar conteúdos afetivos. O cuidado com a exposição da participante será constante.

Abertos para responder a perguntas, curiosidades e comentários.

9.5. Procedimento de análise dos resultados

As entrevistas foram gravadas e anotadas, para que se tivesse o material completo de cada encontro. Este incluiu os comportamentos não verbais da entrevistada e as reflexões e sensações da entrevistadora.

As informações obtidas por meio da coleta de dados foram analisadas a partir do material produzido por meio da revisão da literatura, que consta dos capítulos teóricos.

As gravações foram escutadas e as anotações foram lidas inúmeras vezes; a partir disso foram feitas diversas sínteses da narrativa autobiográfica, a fim de se obter um relato condensado que ao mesmo tempo englobasse as informações mais significativas, na forma apresentada pela participante, mas que não a expusesse, dado o caráter pessoal e privado de cada história de vida.

Foram identificados temas a respeito dos tópicos sob investigação, como a Teoria do Apego e a vivência do luto, o Amor Romântico e o Amor na Contemporaneidade, Luto, Relacionamento amoroso, rompimento e luto, e Dependência emocional. Como afirma Bardin (1979, p.105) "o tema é uma unidade de significação que se liberta naturalmente de um texto" ou "um feixe de relações (que) pode ser graficamente apresentado através de uma palavra, uma frase, um resumo" (Minayo, 1998, p.208).

9.6. Considerações éticas

Nesta pesquisa destacam-se também as questões éticas, pois as informações obtidas envolvem um elevado grau de intimidade.

Segundo a Resolução Nº 466, DE 12 DE DEZEMBRO DE 2012 complementada pela 510/2016 as pesquisas envolvendo seres humanos devem atender as exigências éticas, através do respeito aos seguintes princípios e critérios disciplinados pelos textos normativos do Brasil. Considera que sempre há riscos nas pesquisas com seres humanos, sendo que deve haver preocupação por parte do pesquisador em minimizá-los.

Os critérios utilizados para as questões éticas são a autonomia, que se refere ao direito dos sujeitos de pesquisa à sua autodeterminação. A beneficência, por este critério se entende que a pesquisa esteja comprometida com o bem de seus sujeitos individuais ou coletivos, reais e potenciais; busque, em vista disso, prever danos e riscos; garanta a participação dos sujeitos nos resultados benéficos da pesquisa. A

não-maleficência, que afirma o compromisso de não causar danos e supõe a explicitação de medidas de prevenção diante dos riscos e de reparação diante de danos possíveis. O critério da justiça, que implica que a pesquisa tenha relevância social e uma destinação humanitária, voltada para a proteção e cuidado das pessoas e do ambiente assegura a distribuição equitativa dos custos e dos benefícios entre os sujeitos da pesquisa, sendo particularmente protegidos os sujeitos vulneráveis. E por fim a privacidade e confidencialidade, são direitos dos sujeitos no que diz respeito aos dados da pesquisa que envolve sua intimidade, vida privada, imagem e todas as informações obtidas pela pesquisa, que os sujeitos quiserem ver preservadas. A privacidade e confidencialidade de tais dados estarão explicitadas no TCLE, bem estará assegurado seu uso apenas dentro dos declarados objetivos da pesquisa.

Haverá atenção e cuidado com a carga emocional que poderá ser mobilizada nos encontros. Colocar-nos-emos à disposição para outros contatos que possam ser necessários para a elaboração das vivências relatadas, de forma a garantir a beneficência.

O projeto foi submetido ao Comitê de ética, sendo aprovado sob o número 40570320.6.0000.5482.

10. Resultados

Este capítulo apresentará uma síntese do relato da participante, uma mulher de 26 anos, da camada média da população, solteira, que teve relacionamentos por ela considerados significativos para relatar. Optou-se por caracterizar a participante desta forma para que não seja identificada, como foi garantido a ela na proposta da entrevista. A exposição de sua vida poderia comprometer também outras pessoas, gerando cuidados para não oferecer dados que pudessem favorecer sua identificação.

As entrevistas foram feitas em lugares reservados e livres de interrupções e, portanto, se houve respeito à privacidade. A participante estava tranquila durante a entrevista, não demonstrou tensão, não precisou de muitas perguntas para ela dar o seu relato, não teve muitas dúvidas, só questionava se tinha que falar mais detalhes dos acontecimentos.

Utilizou-se em itálico e entre aspas excertos de falas da participante considerados relevantes para a Análise e Discussão.

Giovana

Infância

A entrevistada iniciou seu relato falando sobre sua infância e a posição que ocupava na sua família quando era pequena: *“Dentro da família da minha mãe e do meu pai eu sempre fui meio que a estrelinha.”*. Depois disso, já conta do nascimento do seu irmão mais novo, refletindo bastante sobre essa época. Conta que sempre tinha visto o nascimento dele como algo positivo, *“Ter irmão é a melhor coisa do universo.”*, *“Meu irmão foi o melhor presente da minha vida”*. Mas conta que quando o irmão nasceu começou a ficar muito tempo na casa da avó, por seus pais trabalharem fora e começou a não procurar mais tanto os pais para pedir ajuda, pois achava que seu irmão precisava de mais cuidados.

A partir disso, conta que cada vez mais queria ficar na casa de sua avó. Relata que passava dias na casa da avó e que não queria ir embora, as duas passavam o dia inteiro juntas e de noite dormiam de mãos dadas: *“Todos os dias eu dormia com a minha avó, eu ficava o dia inteiro com a minha avó, minha avó ficava cozinhando eu ficava na cozinha com ela. Eu fazia tudo com a minha avó. Teve uma época que minha avó teve hepatite e teve que ficar meio que de quarentena, eu ficava a tarde inteira na janela conversando com ela porque a gente não podia ficar junto.* Conta que na infância, a avó era sua pessoa favorita no mundo e lembra que quando foi obrigada a ir menos vezes na casa da avó porque a avó tinha que cuidar de outras netas, ela passou por um grande sofrimento: *“Eu surtei, surtei, queria morrer.”*

Falando mais da relação com sua avó, Giovana conta que esta fazia perguntas como: *“Quem é sua pessoa favorita no mundo?”*, *“De quem você mais gosta?”*. Assim, fala que sentia que não podia gostar de várias pessoas da mesma forma, sempre tinha que colocar as pessoas em hierarquia.

Para mais, fala que ela e o irmão tiveram criações diferentes: ela tem criação metade dos avós e metade dos pais e seu irmão inteiramente dos pais. Durante seu

relato, ela acaba refletindo que poderia ter se sentido renegada durante a infância, porque os pais não barravam sua ida para a casa dos avós: *“Meus pais não falavam, a casa da sua avó é a casa da sua avó, aqui é a sua casa”, “Não me barravam, achavam que era positivo ficar na casa da minha avó, me sentia renegada”*.

Giovana acaba o relato sobre sua infância falando que até hoje não se sente tanto irmã de seu irmão, se sente mais como uma *“tia”*, sentindo que precisa cuidar dele.

Primeiro relacionamento amoroso

O primeiro namoro mais relevante da participante foi na sua adolescência: conta que o conheceu na escola e que era um “conto de fadas”; ela se dava muito bem com a família do namorado, ele se dava bem com a família dela e as famílias se davam bem entre si, algo de muita importância para ela. Além disso, conta que o namorado fazia de tudo por ela, mas fala que ela não se satisfazia, ela sempre queria mais: *“Acho que eu percebi que ele fazia tanto tudo por mim, que acho que eu queria mais, eu comecei a ficar viciada nisso, eu era doente, doente real assim. Eu quero que você venha aqui para a gente tomar café 10 horas da manhã, eu quero que você faça isso, e ele fazia tudo. E quando tava tudo bem eu arranjava alguma coisa para encher o saco”*.

Ainda sobre o mesmo relacionamento, se julgava controladora e manipuladora. Fala também que quando achava que estava muito monótono ela arranjava uma briga com o companheiro: *“Eu falava: não sei se ainda estou gostando de você, era mentira, eu continuava gostando, mas eu queria mais emoção, entendeu? Do nada eu ficava: não sei se ainda to a fim de namorar... Era tudo mentira”*. Conta também que quando o namorado fez um intercâmbio, ela ficou muito triste e ficava falando para ele que não teria mais como namorar, colocando o amor dele à prova: *“Ele pedia pelo amor de Deus para continuar namorando”*. Além disso, conta que ela tinha muitos ciúmes, chegava a perguntar para o namorado até quem estava sentado do lado dele: *“Eu enlouquecia, enlouquecia só de imaginar que ele estava em um role, eu ficava enlouquecida”*.

Giovana conta que o término aconteceu porque o namorado tinha o aniversário de um amigo para ir e ela iria para a praia e queria que ele fosse junto,

ele acabou escolhendo ir ao aniversário e ela acabou terminando com ele, achando que ele correria atrás dela e voltaria com ela depois: *“Ele disse que teria o aniversário do amigo para ir, eu disse se você não for para a praia comigo e for no aniversário eu vou terminar com você e ele disse tá bom... e aí eu terminei e ele não quis voltar.”*.

Com o rompimento dessa relação, fala que sofreu muito e que foi o primeiro episódio depressivo de sua vida, relata que ficava o dia inteiro trancada no quarto, no escuro, chorando o dia inteiro, e que não tinha vontade de fazer nada. Para mais, fala que ligava para o ex-namorado de forma anônima e se descobrisse que ele estava saindo com alguma menina, ligava para a menina. Além disso, acha que sua mãe não conseguiu lidar de uma forma boa com ela: *“Eu estava meio rabugenta no almoço e minha mãe falava: não é porque você tomou um pé na bunda que todo mundo tem que ficar aguentando o seu mau humor. Eu estava sofrendo muito e ouvir essas coisas da minha mãe... realmente estou jogada para cristo”*. Por fim, fala que foi um término que não conseguiu superar por anos.

Segundo relacionamento amoroso

O seu segundo relacionamento significativo começou aproximadamente um ano após o término do primeiro. A participante conta que ainda não tinha superado o seu primeiro namorado.

Conta que ele era muito bonzinho e carinhoso e, assim, começaram a namorar. Depois disso, conta que ele treinava muito tênis, jogava muitos campeonatos e tinha pouco tempo para ela. Conta que ela ficava bastante incomodada com seus treinos e suas viagens pelo tênis. Até que sua sogra postou uma indireta para ela em sua rede social, falando sobre ciúmes e controle e elas duas acabaram tendo uma briga feia: conta que sua sogra fazia muita pressão para seu filho terminar com ela, chegando até a oferecer um carro para seu filho em troca do término: *“Ela chegou a oferecer um carro para ele terminar comigo, nem era uma Ferrari, to valendo pouco no mercado”*. Conta que ao final de toda essa história, ele acabou terminando com ela.

Após o término, conta que ficaram 8 meses separados e nesse tempo tentava fazer ciúmes para o seu primeiro namorado, o qual ainda não tinha superado.

Quando percebeu que não iria conseguir voltar com o seu primeiro amor, resolveu ir atrás do seu segundo ex-namorado. Conta que começou a enxergar o valor dele e começou a perceber que gostava dele: *“Eu percebi que eu gostava dele, percebi que ele tinha valor, que era gente boa, errei com ele. Mas eu não sei também, talvez eu persiga a dor, não sei se eu tenho uma coisa em relação a isso, parece que eu to sempre querendo sofrer. Faço as coisas tudo errado depois fico querendo voltar”*. Após isso, conta que começou a persegui-lo, fala que aonde ele ia, ela tentava ir também; fala que ele não ligava, até que um dia eles ficaram de novo em uma balada e resolveram reatar o namoro.

Quando voltaram, o namoro durou 5 anos. Fala que foi um namoro tranquilo, que era muito claro que ela era o amor da vida dele, que ele a amava muito. Conta que o namorado era muito bonzinho, que fazia de tudo por ela, mas sabia que não ficaria com ele para sempre, pois ainda sentia algo pelo seu primeiro namorado.

Além disso, relata que o namorado cuidava bastante dela, e que ela não o manipulava tanto como fazia no primeiro relacionamento: *“Ele era meu pai, meu motorista, meu banco, ele era tudo, fazia tudo por mim.”*. Conta também que saíam bastante juntos e que se divertiam bastante. Também fala que o namorado tinha depressão e se mostrava bastante vulnerável, pensava assim, que não era só ela que tinha emoções.

Em relação ao término, relata que acabou mudando de emprego, e assim começou a viver novas experiências, fazendo um novo grupo de amigos. Conta que não dava mais satisfação ao namorado e que acabou conhecendo uma pessoa que chamou sua atenção. Quando percebeu que estava gostando de uma outra pessoa, resolveu terminar. Relata que ficou chateada pelo rompimento, mas nada demais.

Terceiro relacionamento amoroso

O namoro começou em menos de um mês após o seu segundo término e durou aproximadamente 2 anos. Conta que se interessou pelo parceiro, pois viraram muito amigos no seu novo emprego e percebeu que tinham muitas coisas em comum.

Giovana fala que desde antes de ficarem se sentiu insegura, pois o parceiro demorou a beijá-la pela primeira vez. Conta que na época achava que estava demonstrando que queria algo a mais do que só a amizade, mas que não estava demonstrando de fato, ou que o parceiro não estava percebendo. Até que no fim ela acabou mandando uma mensagem no celular: *“Fiquei a tarde inteira escrevendo a mensagem, mandava para meus amigos a mensagem para ver o que eles achavam, eles falavam para eu reformular... fiquei a tarde inteira fazendo isso e de noite mandei para ele.”*. Após isso, fala que o parceiro correspondeu de uma forma positiva, mas ainda demorou um pouco para ficarem. Então, por conta dessa demora, reforça que ficava insegura, fala que não deve ser tanto por causa do parceiro, mas sim por achar que estava demonstrando e não ser o suficiente para ele entender que ela queria ficar com ele. No final, acabaram ficando de uma forma espontânea.

Conta que desde o começo eles ficavam bastante tempo juntos, eles trabalhavam no mesmo lugar e depois faziam algo junto. E fala de novo que, mesmo ficando tanto tempo juntos, se sentia insegura. Pois não entendia o que era estar com alguém sem estar namorando, não sabia os limites e fala que era difícil resolver essa questão dentro dela. E fala que conversava bastante disso com ele: *“Eu falava: e seu eu começar a gostar de você? E ai? Eu já tava gostando dele né... Falava: e ai? Como é? E ele: calma, vamos deixar as coisas levarem... e eu: como assim? Não to entendendo... Então, eu lembro que desde o começo me sentia insegura por não saber o que a gente tinha e eu tinha acabado de terminar, não sabia o que era isso”*. Conta que resolveu essa situação mandando uma mensagem para ele, pois iria viajar e falou que não iria gostar que ele ficasse com outra pessoa sem ser ela e o parceiro respondeu que não ficaria e que não gostaria que ela ficasse também.

Fala que depois que ela voltou dessa viagem que ela fez, foi que eles começaram a namorar efetivamente e que estavam super apaixonados. Outra questão que aparece é que por conta de trabalharem no mesmo local, não podiam contar para ninguém de lá que estavam namorando, então era um namoro meio escondido e que isso gerava um estresse para ela, conta que tinha ciúmes de uma amiga do trabalho dele e que não podia falar nada lá: *“Eu ficava com muitos ciúmes porque sabia que ele achava ela bonita. Teve uma vez que ela deixou um amendoim na mesa dele, fiquei putassa. Então, eu via as coisas acontecerem no trabalho só*

que eu não podia falar nada eu tinha que tratar isso sempre à parte, isso era um estresse.”

Para mais, fala que se viam 24 horas por dia, se viam durante o trabalho e dormiam juntos, e que na época não via isso como um problema, mas que agora faria diferente: *“Na época, nunca achei que era um problema a gente se ver 24 horas por dia. A gente trabalhava junto, ia pra minha casa, dormia, ia para o trabalho junto e fazia tudo juntos. Eu nunca enxerguei isso como um problema, sabe? Nunca achei que isso afetou meu relacionamento, até então”.*

A participante narra que a dinâmica do relacionamento era basicamente só os dois sempre juntos, dificilmente faziam algo separados, não tinham um ciclo social, não tinham mais muito contato com amigos: *“A gente ficava o tempo inteiro grudado, a gente não fazia nada separado, nada. Ele ia para casa dos pais dele, eu ia para casa dos pais dele, eu ia para casa dos meus pais, ele também ia junto. E era uma coisa que minha mãe sempre questionava para mim, quando eu iria sozinha para lá e eu achava isso péssimo, achava que ela não tava aceitando o meu namoro. Porque na minha cabeça eu achava que tinha que fazer tudo com ele, porque eu tava em um relacionamento sério, eu já tava morando junto com ele”; “Eu encontrava com minhas amigas e ele encontrava com os amigos dele, mas era muito pontual e quando eu saía com elas, a primeira coisa que eu pensava era quero voltar logo para casa para encontrar com ele.”.* Assim, fala que sentia uma dependência da companhia dele e de estar com ele na época, e que existia essa dependência também por parte do parceiro.

Giovana pontua que acha que a maconha era algo que estava muito dentro do seu relacionamento, acha que a maconha era um pilar que sustentava o seu namoro, pois era algo que mais faziam juntos, conta que fumavam todos os dias.

Ademais, conta que, mais ou menos na metade do meu namoro mudou de emprego, e assim não precisaram esconder mais o namoro e isso foi muito bom. Porém, relata que essa mudança de emprego mudou bastante coisa no relacionamento. Relata que seu ciúme se intensificou, já que não estava 24 horas por dia com o companheiro. Assim, a entrevistada reflete que vendo o parceiro o tempo todo tinha a falsa sensação de controle sobre ele e quando parou de ver o

parceiro na maior parte do dia, que era quando estavam trabalhando, ela ficava imaginando que ele estava falando com outras meninas, que ele podia estar traindo ela e conta que ficava só pensando nisso, por isso começou a fuçar nas coisas dele: *“A partir do momento que eu não estava vendo ele na maior parte do dia, que era do trabalho, a minha cabeça, começa a imaginar que ele estava fazendo mil outras coisas, falando com a menina do trabalho, achava que ele estava me traindo, e foi aí que eu comecei a entrar em uma paranoia pesada e comecei a fuçar nas coisas dele. Eu tinha home Office, eu ficava em casa e o computador dele estava lá, eu sabia a senha, eu entrava no WhatsApp dele e via se ele tava conversando com alguém, e ele não tava conversando com ninguém, mas eu lia histórico de conversa. Eu ficava me torturando com isso, ficava procurando, esperando acontecer alguma coisa.”*

A entrevistada começa a refletir que esse ato de ficar vendo as conversas do namorado virou um vício e que isso a alimentava de alguma forma. Fala que não achava nada, mas continuava sempre vendo e não conseguia parar. Conta que um dia o companheiro descobriu que ela fazia isso e ficou muito chateado, acarretando uma briga. Fala que sabia que isso fazia mal para ela e para o casal, e que mesmo depois da briga, não conseguia parar.

Falando mais sobre sua dependência, revela que sofria quando tinham que fazer coisas separadas e que ficar olhando o computador do seu namorado acalmava sua mente: *“Ele falava para mim quarta-feira que teria que ir final de semana para casa dos pais, eu já começava a sofrer desde quarta que eu ia ficar longe dele, então para me reconfortar, eu entrava no computador dele para ver as coisas, eu fazia isso para me reconfortar, mesmo sabendo que não tinha nada”; “Teve uma vez que sexta a gente não ia mais se ver, quinta era nossa última noite juntos, eu não conseguia dormir, eu ficava com insônia, eu juro por Deus, olha o nível que eu chegava. Ele estava dormindo, eu ia para a sala ver o computador dele, para acalmar minha mente, porque eu sabia que era um anestésico para minha mente.”*

Para falar mais sobre seu controle, Giovana conta que uma vez o namorado foi para uma confraternização da empresa e ficava online no WhatsApp, ela não gostava e ficava perguntando com quem ele estava conversando: *“Ele ficava online*

muito tempo no celular e eu ficava: você está conversando com quem? O que você tá fazendo aí? Eu tava tipo surtada, claramente surtada". Ela fala que não gostava das pessoas de seu trabalho, e que queria também curtir com outro grupo de amigos, mas ela não conseguia, fala que apenas uma vez conseguiu se divertir com os colegas de trabalho e comunicou para o namorado que chegaria mais tarde, assim, fala que colocava o peso no namoro, pois não tinha um grupo de amigos no emprego, como seu namorado.

A entrevistada conta que se sentia inferior no relacionamento, conta que em uma viagem que fizeram, tinha vergonha de falar em inglês na frente do parceiro por achar que ele sabia mais, achava que ele era mais inteligente do que ela, mais bonito, conta que tinha vergonha de errar na frente dele. Assim, revela que o idealizava e não enxergava quem ele realmente era, também não conseguia ver suas próprias qualidades: *"Eu tinha vergonha dele, eu tinha vergonha de errar, eu tinha vergonha de ser quem eu era com medo de desapontar, porque eu achava que ele era tão incrível, que eu não estava apta para estar junto com ele. Eu sempre paguei muito pau para ele e eu sempre me inferiorizei por sempre colocar ele em um pedestal. Não conseguia pensar que eu tinha qualidades complementares às dele, achava que ele era o pica das galáxias"*.

O começo do fim foi quando a pandemia começou, a rotina de ficar o tempo todo juntos voltou, pois os dois começaram a trabalhar de casa. Conta que a partir daí, foi tendo consciência de coisas que o namorado fazia e que não fazia e que ela não a agradava, foi vendo que ele não era perfeito como ela o considerava. Fala que se incomodava que o companheiro não trabalhava direito, ficava o dia inteiro jogando jogo no computador e fumando maconha, enquanto ela trabalhava. Além disso, fala que mesmo vendo o parceiro o dia inteiro, sentia falta de demonstrações de carinho dele, achava que ela demonstrava muito mais afeto do que ele, fala que na época achava que era um problema dela, que ela nunca estava satisfeita e que ela tinha que se adequar a situação, mas que agora vê que era um problema dele.

Essa falta de demonstração dele fez com que cada vez mais ela se sentisse mais ansiosa, conta que via sinais de que o relacionamento não ia bem e que a dependência começou a se intensificar: *"Eu tava percebendo sinais de que ele tava esquisito e de que talvez ele não gostasse de mim e não estava se dedicando a mim"*

como ele se dedicava antes, mas ele falava que tava tudo bem, eu sempre questionava ele, sempre perguntava se tava tudo bem e ele falava que tava tudo certo. Mesmo ele me dizendo que não, eu tava percebendo que ele tava esquisito, então eu ficava o tempo inteiro pensando que ele não gostava mais de mim e isso me causava muita ansiedade e acho que isso combinou com o fato de eu estar fumando muita maconha, no meio da pandemia”.

Por essas questões, fala que começou a ter crises de ansiedade e ficou bastante depressiva. Conta que os dias começaram a ser bastante monótonos: *“Meu dia era, ficava com ele, mas assim, depois que acabava o trabalho, ficava sentada no meu pufe até a hora de dormir, fumando maconha e jogando buraco online, era isso que eu fazia. Comecei a perceber que eu não tava bem, tava muito ansiosa, muito estressada.”.* Fala também que nesse momento estavam brigando bastante e assim, foi percebendo que não estava bem e que falava sobre isso com o parceiro, acabou por fim indo para o psiquiatra e tomando medicação: *“E eu falei para ele: acho que eu não to bem, eu não to bem comigo, eu não to bem, não to me sentindo bem, muito aérea, to muito ansiosa, mais que o normal, não sei o que está acontecendo, preciso de ajuda... E eu senti que ele super percebeu que eu estava precisando de ajuda, ele chorou, disse que ia me ajudar, que estava tudo certo, que a gente ia dar um jeito e eu acabei indo para o psiquiatra”.* Enfim, nessa mesma época, fala que fazia de tudo para chamar a atenção do companheiro, por exemplo, postava fotos nas redes sociais para ele elogiar.

Fala que começou a sofrer muito e as crises de ansiedade começaram se intensificar cada vez mais, e que sempre eram voltadas ao seu relacionamento: *“Eu tinha muita crise de ansiedade, e sempre voltada a ele. Pensamentos obsessivos de que ele ia terminar comigo, de que ele não me amava mais”.* *“Eu não conseguia viver, era torturante, foi a pior época da minha vida, eu não conseguia fazer nada, eu só conseguia pensar que ele ia terminar comigo, eu tinha crise de ansiedade direto... não era, ai meu trabalho, ai minha carreira, ai a pandemia, não... era sempre voltado ao meu namoro.”*

O término não demorou a acontecer, relata que o namorado chegou um dia e falou que não estava mais feliz no namoro e que não a amava mais como antes. A entrevistada fala que a sensação foi surpreendente para ela, ela ficou muito triste,

mas se sentiu aliviada também: *“Eu queria falar a sensação de quando ele terminou, eu senti o meu braço, meu ombro, tudo formigando... depois, eu me senti aliviada, foi esse o sentimento. Óbvio que eu fiquei muito triste, mas o sentimento mais forte foi alívio, eu não tava entendendo, mas depois eu entendi, porque ele me deu uma certeza, eu não tava louca, todo o sofrimento, ele realmente não gosta de mim, não queria estar comigo”*.

Após isso, conta que sofreu muito, mas achava que o ex-namorado realmente precisava de um tempo; porém, achava que eles voltariam: *“Achava que ele precisava respirar, porque ele tava saturado do namoro, então eu pensava... se eu me afastar mesmo, ficar na minha, acho que ele vai vir. E eu, sendo a louca do controle, precisava de uma certeza de que ele iria voltar, o que eu fiz? Fui em três tarólogas”*. Giovana conta que uma das tarólogas tinha lhe falado que o casal iria voltar em três meses, assim, ela ficou durante três meses com essa questão na cabeça: quando o último mês foi chegando ao fim e o ex não dava nenhum sinal, ela tentou falar com ele, mas ele não lhe correspondeu: *“Eu tentei uma reaproximação, puxei assunto, ele não me deu abertura nenhuma, parecia que ele tava fazendo um favor de me responder. Aí eu desencanei, percebi que a gente não iria voltar, mas continuei sofrendo. Mas foi aí o momento que eu percebi que precisava cuidar de mim”*.

Além disso, conta que para tentar ter controle da vida dele, ficava olhando o WhatsApp dele para ver quando ele tinha entrado pela última vez, decorava quem ele seguia nas redes sociais.

A entrevistada reflete bastante e fala que depois de um tempo, começou a ver mais claramente vários erros em seu namoro.

Por fim, conta de perdas secundárias que teve pelo rompimento do relacionamento, e que isso também a fez sofrer. Para isso, começa falando da sua relação com suas sogras, conta que se apegou muito a elas, e reflete que deve ser por não ter tido uma relação tão boa com sua mãe desde pequena: *“Eu tenho uma relação curiosa com sogras, acho que pelo fato de muito tempo na minha vida eu não ter me dado muito bem com a minha mãe... Eu nunca tive uma relação muito boa com a minha mãe, agora que eu estou conseguindo construir ela. Mas como eu*

nunca tive, eu sempre me apeguei muito as minhas sogras, a mãe do meu primeiro namorado, eu amava, era uma segunda mãe para mim, a mãe do segundo eu era tretada né? Mas a mãe do terceiro eu amava, ficava horas conversando com ela. A avó dele também era muito importante para mim, minha avó sempre foi muito importante para mim, como você sabe e acho que minha vó hoje ela tem demência, então, é como se eu não tivesse ela aqui, então me apeguei a avó dele.”. A entrevistada conta que agora percebe que tentava suprir essa falta que a família dela fazia com a família de seu namorado: *“Quando a gente terminou eu fiquei muito mal, senti que eu perdi pessoas importantes na minha vida... que não é que eu não tinha hoje, mas que sei lá, faziam falta para mim, que na minha família de origem eu não tinha, que era a proximidade com a minha mãe e a ida da minha avó. E eu consegui encontrar na família dele”.*

No final da entrevista, a participante faz uma reflexão bastante significativa: *“Na verdade não é eu encontrar uma sogra que possa ser minha mãe, sabe? Na verdade, eu tenho que reconstruir a minha relação com a minha mãe e me fazer sentir amada pela minha mãe e não pela mãe dos outros, é pela minha mãe mesmo”.*

11. Análise e Discussão

Este capítulo será organizado da seguinte maneira: em primeiro lugar procurar-se-á compreender a narrativa da participante, no sentido de perceber as possíveis articulações entre a sua história de vida e as relações amorosas vivenciadas. Isto será realizado por meio de relações estabelecidas entre os conteúdos da entrevista biográfica e as concepções teóricas desenvolvidas nos capítulos anteriores: Teoria do Apego e a vivência do luto, Amor Romântico e Amor na Contemporaneidade, Luto, Relacionamento Amoroso, Rompimento e Luto, e Dependência Emocional. Como se trata de pesquisa qualitativa, o relato sugere aportes de novos autores para que se possa contemplar a compreensão de sua riqueza e complexidade.

Será acompanhada a cronologia da narrativa, pois a proposta foi compreender o processo de elaboração do luto pelo término de um relacionamento amoroso; portanto, foi priorizado um olhar desenvolvimental, com foco na

complexidade. As relações são consideradas fundamentais, no sentido de que os outros são co-construtores de nossa identidade. (BRUNER, 2002, GERGEN, 1992)

Infância

A infância da entrevistada é marcada por uma perda de atenção. Antes do nascimento de seu irmão mais novo, conta que era a “estrelinha” da família; quando seu irmão nasce, perde a total exclusividade que tinha com os seus pais, tendo que passar mais tempo na casa da sua avó. Assim, foi privada do processo de compartilhar, cooperar, competir com o irmão, o que poderia contribuir para que ela desenvolvesse recursos e habilidades para lidar com relações horizontais na vida, como as de amizade e, mais tarde, as amorosas. Ao invés disso ficou-lhe a sensação de falta de espaço na dinâmica familiar, ao ser enviada para a casa da avó. Pelo que parece ao invés dela lutar pela atenção dos pais, ela tentou achar a atenção que lhe faltava em outro lugar, na casa de sua avó. Ela também conta que tinha bastante o sentimento de que seu irmão precisava de mais cuidados do que ela, e também de que ela precisava cuidar do irmão, isso pode ter se desenvolvido já que parou de receber o que necessitava dos pais, se identificando mais com os pais enquanto cuidadores, do que com o irmão. Talvez fosse uma forma de chamar a atenção como a filha que não dá trabalho e, por outro lado, de ser valorizada como “a irmã grande” e compreensiva, o que a levou a não lutar por ter suas necessidades afetivas supridas.

A avó virou um objeto de apego muito significativo para Giovana e o relato de querer passar o dia todo com sua avó, de querer fazer tudo com ela, até dormir de mãos dadas, explicita isso. A participante conta também que quando teve que começar a ir com menos frequência na casa de sua avó, porque a avó teria que cuidar mais das primas, ela ficou muito mal, “surtou”, isso demarca outra perda na sua infância. Primeiro, foi “trocada” pelo irmão e depois pelas primas, ela se liga e perde; se liga e perde, o que pode ter gerado um sentimento de desconfiança dos cuidadores (Erikson, 1978), no sentido de não estarem disponíveis para suprir suas necessidades afetivas. Esta dinâmica, se não houver uma reparação por uma transformação das relações de cuidado, pode refletir-se em dificuldades na juventude e na vida adulta, quando a pessoa pode temer e ao mesmo tempo buscar de forma ansiosa as relações de intimidade. Isto se dá pela construção do estilo de

apego inseguro com decorrências que podem ir desde a escolha de parceiros que irão repetir a história de insuficiência na doação de atenção, reconhecimento, amor, até o extremo isolamento ou, ao contrário, uma dependência infantil em relações fusionadas, caso em que parece estar (SOUZA e RAMIRES, 2006).

Além disso, pelo que a participante conta, a avó precisava de confirmações de sua importância perante a neta, com perguntas como: *“Quem é sua pessoa favorita no mundo?”*, *“De quem você mais gosta?”*. Isso mostra que a avó se colocava em competição em relação a outras figuras significativas para a neta, instituindo em Giovana um conflito, de sempre ter que escolher quem é mais importante e mais amado por ela. Outra questão que isso pode mostrar é uma inversão de hierarquia, ao invés da avó ser uma figura de apego para a neta, pois era ela que supria algumas necessidades da mesma, já que essa estava na infância e em desenvolvimento, a neta parecia suprir necessidades que a avó tinha, gerando uma codependência.

A participante conta também que percebe, hoje em dia, que sua criação e a de seu irmão foram diferentes devido ao tempo que ela ficava na casa de seus avós. Isso poderia ser visto como um ganho, por ter seus avós bastante presente na sua infância, porém, pode ser inferido que foi uma perda na vida de Giovana, pois ela relata um sentimento de rejeição, já que ela passava mais tempo com a avó do que com a própria mãe; conta que se sentia renegada, queria que seus pais pedissem para ela ficar mais na sua própria casa. Além disso, com essa criação diferenciada, ela poderia ter sentido uma desvalorização perante seu irmão, já que este foi criado totalmente pelos seus pais. E é de grande importância desenvolver a sensação de ligação e pertinência em relação à família nuclear para que mais tarde o indivíduo possa ir construindo autonomia, que prepara para a discriminação a ser feita da adolescência para a juventude (Cervery, 1997; Carter e McGoldrick, 1995).

Por outro lado, parece que ela não conseguia expressar seus desejos e necessidades para os pais, esperando que eles tomassem as iniciativas e conseqüentemente, frustrando-se. Assim, foi perdendo a possibilidade de ter voz na infância. Como consequência, podemos hipotetizar que sua tristeza, ressentimento, possivelmente raiva, ficaram guardados e sem canal de expressão naquela época.

No final do relato sobre sua infância, a entrevistada fala sobre se sentir mais como uma “tia” de seu irmão: assim, parece que ao invés de ter uma relação simétrica com ela, teve uma relação assimétrica, em que ela sentia que era esperado que ela cuidasse dele. A participante pode ter se desenvolvido tendo uma personalidade de cuidadora, pois desde que o irmão nasceu, sente que deve cuidar dele, colocando-se mais alinhada com os pais do que com ele, pois não sentia que recebia o que necessitava quando pequena, nem a mesma atenção que o irmão. Além disso, Giovana também cuidava da autoestima da avó enquanto a pessoa mais especial.

Primeiro relacionamento

O relato do primeiro namoro começa com uma idealização, Giovana fala que era um “conto de fadas”, e sua maior justificativa para isso foi por ter uma relação próxima e afetiva com os pais do namorado. Talvez, o namoro tivesse feito com que ela sentisse que havia ganho uma nova família, já que existiam lacunas vindas da infância e que talvez assim pudessem ser supridas.

Para mais, contou que o namorado fazia de tudo para ela, mas ela nunca se sentia satisfeita e, além disso, arranjava intrigas com ele. Além de aparentar uma certa dependência do namorado, ela testava os limites dele. Mesmo ele fazendo de tudo por ela, não impondo limites, podendo assim, reafirmar uma suposta onipotência da entrevistada, isso não preenchia as faltas que ela sentia e não a satisfazia. Isso porque seria impossível o namorado preencher as faltas relativas aos pais da infância, que parecia ser o que ela procurava, já que no seu relato a relação não aparenta ter uma troca igualitária, o namorado estava a serviço dela e ela imaginava estar no controle das situações.

Mesmo dentro do relacionamento, Giovana precisava de comprovações constantes de que era amada, única e indispensável na vida de seu companheiro. O intercâmbio do seu namorado mobilizou todas as suas inseguranças pela perda do controle da situação. Os ciúmes que ela sentia, podem indicar insegurança ao seu próprio respeito, por se sentir substituível: na infância houve os dois episódios muito significativos em sua vida, como quando seu irmão nasceu e ela foi ficar mais tempo

com seus avós e quando teve que ficar menos tempo com sua avó, pois esta teve que cuidar mais de suas primas.

Quando a entrevistada conta que o namorado pedia para continuar namorando com ela, pois ela falava que não queria mais nada com ele, mesmo querendo, ele se inferiorizava e era como se sua manipulação estivesse dando certo. Assim, pode ser que existisse uma relação de codependência, que o namorado também sentisse que precisava dela, e não só uma dependência emocional da parte dela.

Pelo relato desse primeiro relacionamento, a entrevistada demonstra um excesso de controle, ciúmes, falta de confiança no namorado, na vida, no próprio merecimento de ser amada. Essas inseguranças podem ter vindo de sua infância e do estilo de apego inseguro, do tipo ansioso/ ambivalente gerado pelas necessidades que não foram supridas pelos seus pais. Para Parkes (2009), seguindo Ainsworth (1965), pessoas com estilo de apego ansioso/ ambivalente geralmente receberam, na infância, reações inconsistentes às suas demandas, tiveram uma parentalidade de “ora acolhimento, ora abandono”: assim, esses indivíduos têm dificuldades em relaxar em seus relacionamentos amorosos, por medo de serem abandonados ou de algo ruim acontecer. Segundo Heller (2019), essas pessoas tendem a pressionar seus parceiros a atender suas demandas imediatamente e da forma que elas acreditam que seja a ideal, muitas vezes se sentem frustradas, tristes e desapontadas se o parceiro não age como o esperado, isso porque projetam no relacionamento amoroso suas vivências passadas, relativas aos objetos de apego.

Quando a relação acabou, Giovana passou por um período de bastante sofrimento, que foi desencadeado pela vivência da perda. Para mais, mesmo tendo uma participação ativa no fim no relacionamento, já que ela mesma termina e o namorado não aceita voltar, ela aparenta ter um sentimento de vitimização consigo mesma. O luto não é só pela perda dele, mas também dos papéis que ele cumpria dentro da relação, já que ela mesma fala que ele fazia de tudo por ela: existiu a perda de si nele, ela deixou de ser importante para ele e de assumir vários papéis na vida dele, inclusive de controlar a sua vida. Como disse Caruso (1981), foi uma sentença de morte recíproca: ela morreu dentro dele e ele nela. Quando ele não

aceita voltar, demonstra um amadurecimento da parte dele, onde ele consegue quebrar o padrão de codependência que eles tinham; também houve a perda da família dele, a qual tinha um significado importante para ela, perda de ilusões, de um futuro juntos.

Além de ter pouca idade, pouca experiência, pouco autoconhecimento, não teve um apoio emocional de sua mãe na época da elaboração do luto, o que pode ter contribuído para um processo de elaboração difícil. Uma rede familiar e social é muito importante na vivência do luto, já que ele é enfrentado de forma mais eficiente e satisfatória em um ambiente acolhedor, onde as pessoas podem apoiar umas às outras em suas reações perante as perdas (Worden, 1982). A participante teve um luto prolongado, teve dificuldades de viver um processo saudável de luto, já que fala que não conseguiu superar seu companheiro por anos; além disso, também ficou com sua capacidade funcional bastante afetada: assim, pode-se inferir que ela teve um luto complicado. Segundo Braz e Franco (2017), o luto complicado se caracteriza por uma melancolia duradoura e uma desorganização prolongada do enlutado, além disso, podem ser encontradas manifestações como episódios depressivos, impulsos autodestrutivos, baixa autoestima, mudanças radicais no estilo de vida que tendem ao isolamento, entre outras; vemos algumas dessas manifestações na participante como episódios depressivos depois da perda, tender ao isolamento, conta que ficava o dia todo em seu quarto no escuro, baixa autoestima.

Por fim, em seu relato, dá para ver que a entrevistada se colocava como uma sofredora, a que se sacrificava: “jogada para Cristo”. Como vimos nos capítulos teóricos, a vitimização dificulta a responsabilização da pessoa por sua parte de contribuição para o término da relação, ela tendo tomado a iniciativa ou tendo recebido a decisão do parceiro. Assim, fica num lugar de passividade, de subordinação, o que dificulta o redirecionamento da energia para si, no sentido de buscar novos propósitos para a vida, como uma identidade revista. Não se faz a separação emocional, o que dificulta a discriminação em relação ao parceiro e, conseqüentemente, a retirada de energia da relação para investir em si mesma e em novos projetos.

Segundo relacionamento amoroso:

O segundo relacionamento de Giovana parece ter começado com um peso a mais; sua ligação com o seu primeiro namorado, o qual ainda não tinha sido completamente superado, devido ao fato da participante não ter conseguido fazer uma elaboração de luto satisfatório. Sendo assim, percebe-se uma repetição de padrões disfuncionais, que vão minando a nova relação. Não podemos deixar de considerar que o rapaz também teve sua parcela de contribuição para o término. Mas aqui nosso interesse está em Giovana.

Pelo seu relato, nota-se que Giovana repetiu a mesma dinâmica presente em seu primeiro relacionamento com esse segundo companheiro; só que não funcionou da mesma forma pelos interesses que ele tinha (o esporte: tênis) e pela pressão da sogra. Na relação com a sogra existia uma certa competição: nesse primeiro momento, a sogra “ganhou”. Pode-se pensar nas relações que Giovana estabelece com algumas mulheres: as enxerga como antagonistas potencialmente perigosas e que poderiam tirar dela aquilo de que ela precisava: um amor exclusivo. Isso pode ser mostrado quando se ressentiu do fato de sua mãe ter ficado com seu irmão, perdendo o seu amor exclusivo; a sogra que fica com o filho, do seu ponto de vista levando-a à perda do seu namorado; e outras meninas ameaçando o seu namoro: estas podem ainda ser algumas das ressonâncias do padrão de apego construído na infância, ou seja um estilo de apego inseguro (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978).

Depois de um tempo desde que terminou da primeira vez com esse namorado, a participante relata que foi se dando conta que este tinha o seu valor, que ela tinha errado com ele, assim começa uma autorreflexão, ela vai tomando consciência e saindo da vitimização. Giddens (1993) fala que as separações são oportunidades de contato consigo mesmo, que dão possibilidades de mudanças; as crises são desafios, tem-se a oportunidade de sair crescida ou há o risco de regressão ou paralisação em dinâmicas não promotoras de desenvolvimento.

Após um período separados, ela voltou com esse namorado e ficaram 5 anos juntos; relatou que era um namoro tranquilo, que tinha certeza de que ele a amava muito, mas ao mesmo tempo sabia que não ficaria com ele para sempre, pois ainda sentia algo pelo seu primeiro namorado. Isso parece ser um tanto de

autossabotagem, pois, ao mesmo que ela mostra precisar dos companheiros, ela teme o verdadeiro comprometimento e a entrega, talvez por não ter desenvolvido uma boa confiança em si e no outro e também por não acreditar que mereça que a vida lhe proporcione coisas boas e relações boas. Pode-se perceber que ela não elaborou a perda do relacionamento anterior, sendo que aspectos não significados voltam na nova relação. Segundo Franco (2012), com a elaboração do luto o indivíduo retoma a continuidade da vida, representando simbolicamente a pessoa e a relação perdida. Isto não ocorreu com a entrevistada.

Para mais, Giovana relatou que ela não manipulava tanto o namorado como fazia em sua primeira relação, o que mostra um crescimento de sua parte: tomou consciência de como se colocava e procurou mudar o padrão de relação. Entretanto, conta que o namorado fazia de tudo por ela, era como se fosse seu pai, seu motorista, seu banco, tudo; sobrecarregando a relação com expectativas, às quais ele correspondia. Isso mostra que ela sempre vai reafirmando suas faltas, necessidades e inseguranças: busca alguém que cuide dela, que a proteja, que seja seu provedor.

Em relação ao término, conta que quem decidiu terminar foi ela, por estar interessada em outro. Diz que ficou triste na hora, mas não passou disso, o que é incomum, já que ele era tudo para ela. Depois, em menos de um mês, Giovana conta ter começado a namorar o seu próximo parceiro: assim, não teve tempo de ter uma elaboração do luto. Isso pode acarretar um luto complicado, do tipo inibido, onde a vivência do luto é adiada: mesmo o enlutado tendo algum tipo de reação emocional quando houve a perda, ela não foi suficiente para o tamanho da tal perda (Worden, 1982).

Terceiro relacionamento amoroso

O terceiro relacionamento é marcado por um excesso de inseguranças por parte da entrevistada e também por uma relação de codependência. Pelo que Giovana conta, não existia mais a individualidade de cada um na relação, só existia a identidade do casal, numa relação de fusão, em que um se define a partir do outro. Carter e McGoldrick (1995) falam da teoria sistêmica de Bowen (1978), que ilustra a tendência universal dos indivíduos em buscar a fusão na medida em que não

conseguiram resolver seus relacionamentos com os pais. Pode ser exatamente isso que acontece com Giovana: já que não conseguiu resolver suas questões da infância com seus cuidadores, tende a ter relações de dependência ou de codependência na vida adulta, mantendo sua sensação de falta. Na realidade ela teria que fazer o luto pelos cuidadores que gostaria de ter tido na infância, entrar em contato com seus sentimentos de abandono, ressentimento, talvez raiva, entre outros, no sentido lidar com suas necessidades não satisfeitas e de apaziguar essa falta e ir para os relacionamentos sem a carga que diz respeito aos cuidadores da infância, e não aos parceiros amorosos.

Giddens (1993), fala que um relacionamento é considerado codependente quando um indivíduo está ligado psicologicamente a um parceiro e cujas atividades são dirigidas por algum tipo de compulsividade. No relato, essa compulsividade fica bastante clara quando Giovana conta que ficava olhando as conversas no WhatsApp do namorado sem ele saber e mesmo sabendo que isso não fazia bem para ela, não conseguia se controlar, olhar as conversas a acalmava, gerou um certo tipo de vício, palavra utilizada por Giddens.

A questão de ficar olhando escondida as coisas do namorado e de passar quase o dia inteiro, todos os dias grudada com ele trazia uma falsa sensação de controle para Giovana; a sua mudança de emprego e consequentemente a diminuição de tempo que passava com o namorado mobilizou todas as suas inseguranças, assim como aconteceu em seu primeiro namoro, quando o companheiro foi fazer um intercâmbio. Os ciúmes, as inseguranças se intensificaram, pois, a falsa sensação de controle estava diminuindo.

Ademais, a entrevistada conta que se sentia inferior no relacionamento, achava que o namorado era mais bonito, mais inteligente, que tinha medo de errar na frente dele e que não se sentia apta para ficar com ele. Essa dificuldade de se sentir merecedora pode ter vindo de sua infância, quando sentiu que foi trocada pelo irmão e depois pelas primas, não tendo uma estabilidade na construção de uma auto-imagem, se sentindo descartável e duvidando de seu valor. Como ela não desenvolveu uma autoconfiança na infância e mesmo na adolescência e juventude, pois teve dificuldade de se sentir aceita, reconhecida e amada, ficou uma lacuna, que ela tenta preencher com os relacionamentos amorosos. Assim, nas relações

simétricas, como relacionamentos com os namorados, ela se coloca em uma relação assimétrica, como uma pessoa inferior, mas que precisa receber muito do outro para se prover.

Mais para o final do relacionamento, Giovana começou a se sentir mais ansiosa, conta também que ficou bastante depressiva e teve que buscar ajuda psiquiátrica e acabou usando medicação. Ela relata que a falta de demonstração de carinho do companheiro fez com que tudo isso se intensificasse. Pelo seu relato, Giovana viveu um luto antecipatório, mesmo ainda namorando, vivenciou sentimentos de depressão, raiva e desorganização quando teve a percepção de uma realidade de perda, antes mesmo da perda propriamente dita (FRANCO, 2008).

Até que a separação finalmente aconteceu, conta que seu namorado chegou um dia e falou que não estava mais feliz no relacionamento e que não a amava mais como antes. Giovana fala que na hora ficou muito triste, mas se sentiu aliviada também e relata até alguns sintomas físicos parecidos com enfarte. Aqui o coração pode ser colocado como o símbolo de afetividade e de amor, que estavam sendo abalados no momento; mas também tinha um certo alívio, talvez a expectativa do término fosse pior do que o próprio término, pois a expectativa causava ansiedade e o término confirmou que suas percepções estavam corretas. Porém, precisou que o companheiro tomasse a atitude, a confirmação de suas percepções teve que vir dele, mostrando que ela precisa do outro para ser reafirmada, não fazendo isso por si mesma.

Depois do fim do relacionamento, conta que continuou sofrendo bastante e que durante algum tempo achava que eles ainda iriam voltar; pensava que se ela desse um tempo para o ex-namorado, ele voltaria para ela, mostrando assim, de novo, uma manipulação e ilusão de seu controle. Para mais, Giovana, em seu relato, algumas vezes, se mostra consciente de seu controle, porém, não consegue se colocar de forma a transformar a trajetória dos relacionamentos.

A entrevistada também conta que depois do término foi a três tarólogas, como se a resposta para suas expectativas estivesse além de suas possibilidades de conhecimento. A ansiedade pela definição do término do relacionamento ou um

retorno a ele a levaram a buscar respostas mais místicas, como uma visita ao futuro. Porém, duvida do que ouve, não considera uma resposta como suficiente, procurando outras. A ansiedade a leva a comportamentos obsessivos, como que para certificar-se. Giovana passou por um processo desafiador de elaboração do luto, se sentindo ansiosa, depressiva e demorando para aceitar o fim.

Um passo bastante importante para Giovana foi quando ela tentou uma reaproximação com o ex-companheiro e viu que ele não deu nenhuma abertura; nesse momento, Giovana aceita a decisão do outro, mesmo que não fosse como gostaria, passando de um papel passivo, de esperar a decisão do ex, para um ativo, de cuidar de si. Assim, começa a retirar a energia da relação e voltá-la para si mesma, dinâmica valiosa para a elaboração do rompimento e das perdas relacionadas a ele. Para mais, o fato de tirar a energia da relação e o distanciamento, permitiram à entrevistada novos olhares para a relação.

Neste relato, Giovana demonstra novamente um excesso de controle, insegurança, falta de confiança no namorado, no próprio merecimento de ser amada e de ter boas relações. Porém, no final da entrevista a participante se mostra bastante consciente de suas atitudes e principalmente de sua relação com sua mãe mostrando, já, alguma mudança. Pelo relato, pode-se ver que Giovana coloca nos namorados a responsabilidade de afirmar para ela o seu valor, o que a torna dependente deles; porém, isso não preenche as faltas sentidas na infância. Essas faltas podem ser elaboradas em um processo terapêutico e também, talvez, com a mãe concreta: assim, haveria alguma chance de caminhar para um estilo de apego seguro. Além disso, já que ela tem consciência sobre seu padrão de relacionamento amoroso, pode-se hipotetizar que um movimento no sentido de colocar-se de novas maneiras seria fundamental para uma transformação e para a vivência de relações com maior simetria entre o dar e o receber, e também mais gratificantes e satisfatórias.

12. Considerações finais

Com base em uma revisão inicial da literatura, podemos inferir que quando são rompidos os relacionamentos amorosos de mulheres que dependem emocionalmente dos parceiros, o luto pode ser um processo mais desafiador do que

para aqueles que constroem um relacionamento mais saudável. Pode-se constatar essa dificuldade na história de vida de Giovana: pode-se supor que um dos fatores importantes, mas não único para uma repetição de padrões nos relacionamentos tenha sido o estilo de apego inseguro ansioso desenvolvido na infância, principalmente nos relacionamentos com seus cuidadores - pais e avó. Ao invés de uma reparação destas faltas por meio de relações afetivas e amorosas, o que ocorre é uma busca de satisfação de necessidades em relações de dependência, o que coloca a entrevistada em um lugar de assimetria e não de trocas igualitárias entre o dar e o receber. Embora ela tenha consciência de suas dificuldades e possíveis causas, ainda não consegue se colocar nos relacionamentos de uma forma mais saudável. Chama atenção a força da perpetuação de dinâmicas disfuncionais e seria interessante buscar compreender o que mantém essa repetição de padrões.

Um dado relevante e que facilitou a relação entrevistador-entrevistada é o fato de serem mulheres com idades próximas e do mesmo nível socioeconômico educacional. No caso de identificações entre esses dois pólos da pesquisa é importante que a pesquisadora saiba se discriminar da participante para melhor analisar seu processo de construção de si, tendo como foco as relações amorosas e o rompimento subsequente. Essa discriminação pode ser realizada nas orientações, em uma possível terapia etc.

Foi possível perceber a importância do tema pesquisado. Embora já haja um volume significativo de pesquisas e teorias a respeito da vivência amorosa na contemporaneidade, a identidade amorosa se constitui um eixo importante, já que há um esvaziamento das outras fontes de identidade como a pertinência política, religiosa, etc., que no passado eram referências importantes na percepção de si e na definição das pessoas. Pode-se sugerir novos estudos como a comparação da vivência do luto pelo rompimento de mulheres em relações igualitárias e em relações de dependência. Ou pesquisa com homens homo ou hetero afetivos com o mesmo tema de construção e rompimento amoroso.

Este é um tema complexo e profundo por fazer pontes entre o passado, presente e futuro, e foi de extrema riqueza poder compartilhar com Giovana de seus sentimentos e reflexões. Foi um pequeno passo no sentido de contribuir para a compreensão das vicissitudes que cercam as relações amorosas, sua continuidade

e ruptura focalizando as possibilidades de crescimento assim como os movimentos regressivos de repetição de padrões.

13. Referências

AFONSO, S.B.; MINAYO, M.C. Uma releitura da obra de Elisabeth Kubler-Ross. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, ed. 9, 2013.

AHRONS, C. **O Bom Divórcio**: Como Manter a Família Unida Quando o Casamento Termina. Rio de Janeiro: Objetiva, 1994.

AINSWORTH, M. D. S.; BLEHAR, M. C.; WATERS, E. & WALL, S. **Patterns of attachment**: A psychological study of the strange situation. Hillsdale, N J: Erlbaum, 1978.

BASTOS, V.; ROCHA, J.C.; ALMEIDA, T. Os efeitos do rompimento de um relacionamento amoroso em estudantes universitários. **Psicologia, Saúde & Doenças**, Lisboa, v. 20, ed. 2, 2019.

BAUMAN, Zygmunt. **Amor líquido**: Sobre a fragilidade dos laços humanos. 1. ed. [S. l.]: Zahar, 2004.

BIELSKI, D.; ZORDAN, E. Sentimentos predominantes, após o término do relacionamento amoroso, no início da adultez jovem. **Perspectiva**, [s. l.], v. 38, n. 144, p. 17-24, 2014.

BOWLBY, John. **Apego e perda**: A natureza do vínculo. São Paulo: Martins Fontes, 1990. (Original publicado em 1969)

BOWLBY, John. **Uma base segura**: aplicações clínicas da teoria do apego. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989. 202 p.

BRAZ, M.S.; FRANCO, M.H. Profissionais Paliativistas e suas Contribuições na Prevenção de Luto Complicado. **Psicologia Ciência e Profissão**, Conselho Federal de Psicologia, Brasília, Brasil, v. 37, ed. 1, p. 90-105, 2017.

BRUNER, J. **Atos de significação**. São Paulo: Artmed, 2002.

BUTION, D.C.; WECHSLER, A.M. Dependência emocional: uma revisão sistemática da literatura. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, Londrina, v. 7, ed. 1, 2016.

CARUSO, I. **A separação dos amantes**. São Paulo: Cortez Ed., 1981.

CARTER, B; MCGOLDRICK, M. **As mudanças no ciclo de vida familiar**: Uma estrutura para a terapia familiar. 2. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

CARVALHO, G.F.; GUSMÃO, E.E.; VIANA-MEIRELES, L.G. Evidências de validade semântica e de conteúdo na construção de um Instrumento de Avaliação da Percepção sobre a Morte e o Luto. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, Canoas, v. 8, ed. 1, 2020.

Cervený, C. M. O (Org.) **Família e ciclo vital**: Nossa pesquisa em realidade. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

COCA, O.; SALLES, R.; GRANADO, L. Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa. **Psicologia em Estudo**, [s. l.], v. 22, ed. 1, p. 27-39, 2017.

COSTA, G.P. **A cena conjugal**. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.

COSTA, J.F. **Sem fraude nem favor**: estudos sobre o amor romântico. Rio de Janeiro: Rocco, 1999.

DENZIN, N.K. e LINCOLN, Y.S. **A disciplina e a prática da pesquisa qualitativa**. In: DENZIN, Norman K., Yvonne.(Org.) O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DUARTE, Rosália. Entrevistas em pesquisas qualitativas. **Educar**, n.4, p. 213-225, 2004.

GIDDENS, Anthony. **A Transformação da Intimidade**: Sexualidade, amor e erotismo nas sociedades modernas. São Paulo: UNESP, 1993.

GERGEN, Kenneth. J. **El yo saturado**. Barcelona: Ed. Paidós, 1992

HABEKOSTE, A.; AREOSA, S. O luto inesperado. **Anais da jornada da pesquisa em Psicologia**, [s. l.], 2011.

HELLER, D.P. How People Who Form Insecure Attachments Can Create Secure, Healthy Relationships. In: Your Tango. [S. l.], 1 maio 2019.

HIME, Flavia Arantes. A biografia feminina e a história das relações amorosas: o voo da fênix. São Paulo: PUCSP. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica), 2004.

FRANCO, M.H.P. Crises e desastres: a resposta psicológica diante do luto. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, 2012.

FRANCO, M.H.P. LUTO EM CUIDADOS PALIATIVOS. **4 estações**, [s. l.], 2008.

FRANCO, M.H.P. **O luto no século XXI**. São Paulo: Editora Summus, 2021.

LEVINSON, D. J. (1996). **The seasons of a woman's life**. New York: Ballantine Books, 1996.

MANZINI, Eduardo J. Considerações sobre a elaboração de roteiro para entrevista semi-estruturada. In: M. C. MARQUEZINE; M. A. ALMEIDA; S. OMOTE. (orgs.) **Colóquios sobre pesquisa em Educação Especial**. Londrina: Eduel, 2003. p.11-25.

MARCONDES, M.; TRIERWEILER, M.; CRUZ, R. Sentimentos predominantes após o término de um relacionamento amoroso. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 26, ed. 1, 2006.

MENDES, L.S.; ROCHA, N. Teoria do Apego: conceitos básicos e implicações para a psicoterapia de orientação analítica. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, Rio Grande do Sul, v. 18, ed. 3, 2016.

PARKES, C. M. **Amor e Perda**: As raízes do luto e suas complicações. São Paulo: Summus, 2009.

PARKES, C. M. **Luto**: estudos sobre a perda na vida adulta (Maria Helena Franco Bromberg, Trad.). São Paulo: Summus, 1998.

PIMENTA, T. **Cinco Estágios do Luto**: Sabemos lidar com a morte. Vittude, São Paulo, 2016.

PINTO, A.; LANGE, C.; PASTORE, C.; LLANO, P.M.; CASTRO, D.; SANTOS, F. Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de

Saúde da Família da zona rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, Pelotas - RS, v. 21, ed. 11, 2016.

RAMOS, V. A. O Processo de Luto. **O Portal dos Psicólogos**, São Paulo, 2016.

SANTOS, R.C.; YAMAMOTO, Y.M.; CUSTÓDIO, L.M. Aspectos teóricos sobre o processo de luto e a vivência do luto antecipatório. **O Portal dos Psicólogos**, São Paulo, 2017.

SEVERINO, A.J.; **Metodologia do trabalho científico**. São Paulo: Cortez Ed. Capítulo 3, teoria e prática científica. São Paulo, ed. 23, p.118-22, 2007.

SILVA, D.; COELHO SILVA, R.L. Violência contra as mulheres nos relacionamentos conjugais e a dependência emocional: fator que influencia a permanência na relação. **Humanidades & Tecnologia (FINOM)**, Minas Gerais, v. 1, ed. 20, 2020.

SILVA, S.; CARNEIRO, M.I.; ZANDONADI, A.C. O luto patológico e a atuação do psicólogo sob o enfoque da psicoterapia dinâmica breve. **Revista Farol**, Rondônia, v. 3, ed. 3, 2017.

SOUZA, R.M. **Apego adulto**: estilos de vinculação, bem-estar psicológico e satisfação sexual nos relacionamentos amorosos. Projeto de Iniciação Científica. Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. São Paulo, 2014.

SOUZA, R.M.; RAMIRES, V. R. R. **Amor, casamento, família, divórcio...e depois, segundo as crianças**. São Paulo: Summis Editorial, 2006.

WORDEN, J. W. Reações Anormais do Luto: Luto Complicado. *In*: WORDEN, J. W. **Aconselhamento do Luto e Terapia do Luto**: Um manual para Profissionais da Saúde Mental. 4. ed. [S. l.]: Roca.cap. 5, p. 111 - 130, 1982.

14. Anexo

TERMO DE CONSENTIMENTO

Esclarecimento acerca da pesquisa

Luto do coração partido: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso

Olá. Sou Letícia Fascina Ishikawa, aluna do curso de Psicologia da PUC-SP, e estou realizando uma pesquisa cujo objetivo é compreender o processo de elaboração do luto pelo término de um relacionamento amoroso. Minha pesquisa é qualitativa e envolve a realização de entrevistas presenciais e/ou por telefone (a depender da segurança da situação, em virtude da pandemia de COVID-19) com uma mulher de 26 anos, pertencente às camadas médias da população, solteira, que teve relacionamentos por ela considerados significativos para relatar. A entrevista será realizada em local reservado, de acordo com sua escolha, para garantir sua privacidade e o sigilo das informações prestadas a mim. Ela terá duração média de uma hora e será gravada, desde que você concorde. Sua concordância quanto à gravação da entrevista será validada após a leitura e assinatura deste termo de consentimento. Ressalto ainda que minha pesquisa não envolve nenhuma ajuda de custo às/aos participantes.

Minha pesquisa está sendo realizada sob a orientação da Prof.^a Dra. Flávia Hime, docente do Departamento de Psicologia do Desenvolvimento Humano/Curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP). Informo, ainda, que sua participação na pesquisa é voluntária e que eu e a Prof.^a Flávia garantimos o sigilo das informações que você me fornecerá na entrevista, bem como o seu anonimato. É importante que você saiba que pode retirar o seu consentimento de participação em minha pesquisa a qualquer momento (mesmo depois de ter sido entrevistada/o) sem necessidade de explicações e sem que isso lhe cause nenhum prejuízo. Outros esclarecimentos também poderão ser solicitados com o Prof.^a Flávia sempre que você julgar necessário. As informações de contato dele estão indicadas no final deste termo.

Os resultados deste estudo poderão ser publicados, mas seu nome não aparecerá e será mantido o mais rigoroso sigilo das informações que possam identificá-la/o ou àquelas/es a quem você se referir. Quando a pesquisa estiver pronta, eu e o Prof.^a Flávia nos comprometemos a entrar em contato para conversarmos sobre os resultados, se isto for de seu interesse.

Esclareço que os prováveis riscos implicados na presente pesquisa estão relacionados à rememoração dos fatos de sua vida que serão abordados na entrevista, algo que poderá fomentar ansiedade e angústia relacionadas a estas lembranças. Por conta disso, eu me preparei e tomei todos os cuidados necessários visando proporcionar a você uma situação respeitosa e acolhedora na situação de entrevista. Ainda assim, eu e o Prof.^a Flávia nos colocamos à sua disposição para providenciar uma atenção psicológica, caso se faça necessária. Se houver necessidade de esclarecimentos de outras dúvidas decorrentes da entrevista, fique à vontade para entrar em contato com o Prof.^a Flávia ou com o Comitê de Ética da PUC-SP nos endereços e telefones apresentados no final deste documento.

Considero importante esclarecer que minha pesquisa foi submetida à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa da PUC-SP, cuja função é analisar e rever os aspectos éticos das pesquisas feitas com a participação de seres humanos, com a finalidade de salvaguardar os direitos das/dos participantes destas pesquisas.

Este documento será firmado em 2 (duas) vias, sendo que uma delas ficará de posse da/o participante voluntária/o da pesquisa e a outra sob a guarda do pesquisador responsável, Prof.^a Dra. Flávia Hime.

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: Prof.^a Dra. Flávia Hime / Tel. (11) 97152-7006

COMITÊ DE ÉTICA DA PUC-SP: Endereço: Rua Ministro Godói, 969, sala 63C, Perdizes, São Paulo-SP, CEP: 05015-001 Tel. (11) 3670-8466 / Fax: (11) 3670-8466 Horário de atendimento: de 2^a a 6^a feira, das 9:00 às 18:00hs.

CONCORDÂNCIA COM O TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Li as informações acima sobre a pesquisa Luto do coração partido: comparando luto normal e luto complicado com o término de um relacionamento amoroso, que está sendo conduzida pela equipe composta por Letícia Fascina Ishikawa e Flávia Hime, e me considero esclarecida/o sobre seu conteúdo e seus objetivos. Em decorrência, declaro que aceito participar da mesma por meio da entrevista solicitada.

São Paulo, _____ de _____ de _____.

Assinatura do participante

Prof.^a Dr. Flávia Hime / Responsável pela pesquisa