UNIVERSIDADE DE SOROCABA
PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO E ASSUNTOS ESTUDANTIS
CURSO DE PSICOLOGIA

Amanda Vieira Ramos Soares
Magda Roberta de Oliveira Xavier

LUTO SIMBÓLICO NO DIVÓRCIO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

SOROCABA/SP
2023

Amanda Vieira Ramos Soares
Magda Roberta de Oliveira Xavier

LUTO SIMBÓLICO NO DIVÓRCIO: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como exigência parcial para obtenção do Diploma de Graduação em Psicologia, da Universidade de Sorocaba.

Orientador: Prof. Dra. Andressa Melina Becker da Silva.

SOROCABA/SP
2023

Luto simbólico no divórcio: uma revisão sistemática da literatura

Amanda Vieira Ramos Soares

Magda Roberta de Oliveira Xavier

Prof. Orientadora: Dra. Andressa Melina Becker da Silva

Resumo

O divórcio é o fim de uma relação legal e definitiva entre dois indivíduos. Para minimizar os efeitos negativos e adaptar-se a um novo contexto, é necessário entender o comportamento e aspectos emocionais envolvidos. Objetivou-se elucidar como os casais lidam com as experiências do processo do luto simbólico existentes ao longo do percurso do divórcio. O método escolhido foi uma revisão sistemática da literatura utilizando como bases os dados eletrônicos em BVS, Scielo, Pepsic e Capes. Foram selecionados e analisados oito artigos, seguindo o protocolo PRISMA. O sentimento de tristeza é comum no início do processo, mas tende a diminuir com o tempo, enquanto o sentimento de alívio tende a se manter. Os processos de luto simbólico diante da separação podem ser diferentes e gerar mudanças e transformações nos indivíduos. O luto é apresentado como doloroso e intenso, e pode perdurar mesmo após um período extenso de desvinculação afetiva.

Palavras-chave: Divórcio, luto, casamento, psicologia, reações à separação.

Abstract

Divorce is the legal and definitive end of a relationship between two individuals. To minimize negative effects and adapt to a new context, it is necessary to understand the behavior and emotional aspects involved. The aim was to elucidate how couples cope with the experiences of symbolic mourning throughout the course of divorce. The method used was a systematic review of literature using electronic data from BVS, Scielo, Pepsic, and Capes. Eight articles were selected and analyzed using the PRISMA protocol. The feeling of sadness is common at the beginning of the process but tends to decrease over time, while the feeling of relief tends to persist. The symbolic grieving processes in the face of separation can be different and generate changes and transformations in individuals. Grieving is presented as a painful and intense process that can persist even after an extensive period of emotional disconnection.

Key words: Divorce, grief, marriage, psychology, separation reactions.

Introdução

O divórcio constitui-se pelo rompimento legal e definitivo de uma relação entre duas pessoas, tendo como consequência a dissolução do casamento civil, devido a uma infinidade de motivos. Uma vez que abrange o matrimônio como um todo e é afetado por qualquer crise que se instale, gerando impactos negativos que implica ou envolve crises emocionais e outros conflitos inerentes ao final de uma relação (Dias, 2000). O divórcio é uma transição importante na vida adulta que pode afetar tanto os indivíduos quanto as famílias. Pode ser uma fonte de estresse significativo e ter impacto nas áreas emocionais, sociais, econômicas e legais da vida das pessoas envolvidas (Papalia & Feldman, 2021).

No contexto do desenvolvimento psicossocial, o divórcio é considerado um evento potencialmente desafiador que pode exigir que os indivíduos reavaliem sua identidade e se adaptem a novas circunstâncias. O divórcio pode levar a sentimentos de tristeza, raiva, confusão e perda, tanto para os cônjuges quanto para os filhos, se houver (Papalia & Feldman, 2021).

O vínculo conjugal envolve duas individualidades e uma conjugalidade, dois indivíduos subjetivos com histórias de vida e maneira única de experienciar o mundo que se unem em uma relação a dois. Conforme Dias (2000), todo vínculo conjugal é qualquer relação entre um homem e mulher existentes no casamento. Sendo composto por três outros vínculos: o amoroso, o de compensatório e o de conveniência. O vínculo amoroso é responsável pelo encantamento entre o casal, tornando-se o sustentador da relação. O vínculo de conveniência é caracterizado pelas relações de interesse entre os parceiros. Já o vínculo compensatório ou simbiótico é habitualmente de dependência (Dias, 2000). Assim, em um matrimônio, um dos vínculos prevalece como sustentação do relacionamento e os outros dois são elementos auxiliares. Entretanto, pode-se instalar uma crise conjugal em qualquer um desses ou outros vínculos relacionados. É notório que o processo de divórcio provoca diversos impactos,

podendo desencadear elevados níveis de estresse e sofrimento psicológico (Baum, 2007; Greeff & Van Der Merwe, 2004).

Hoje, no Brasil, há dois tipos de divórcio: o judicial e o extrajudicial. O divórcio judicial, que ocorre quando as partes recorrem ao poder judiciário para fazer cessar o vínculo conjugal, subdivide-se em duas categorias: o consensual, no qual ambas as partes precisam estar de acordo com os termos do divórcio (partilha de bens, guarda e visitação dos filhos e pensão) e o litigioso, quando há divergência com relação aos termos do divórcio. E há, também, o divórcio extrajudicial, que é realizado diretamente no cartório de notas, desprovido de um processo judicial (Dias, 2000; Gildenhuys et al., 2018; Tartuce, 2020). Essa modalidade, mais célere e menos burocrática, pode ser a via escolhida pelos cônjuges, desde que atendidos os requisitos legais, quais sejam, que os divorciandos estejam em consenso quanto à partilha de bens, fixação de alimentos entre si e que não existam filhos menores. Desde 26 de Dezembro, 1977 existe a Lei do Divórcio – n° 6.515, (Código Civil, 1977; http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6515.htm), cujo objetivo é regularizar os casos de dissolução do vínculo conjugal, seus efeitos e processos.

Estudos variados afirmam que indivíduos divorciados vivenciam níveis inferiores de felicidade e menor bem-estar psicológico, sobretudo ansiedade e depressão, em comparação às pessoas que permanecem casadas. Os adultos divorciados sofrem maiores perdas econômicas e financeiras, no suporte social e desestabilização emocional (Braver et al., 2006; Gähler, 2006; Stafford et al., 2018). Embora existam dados empíricos sobre as respostas do divórcio, escassamente são compreendidos os processos explicativos (Davis et al., 2003). O rompimento matrimonial demanda uma compreensão psicológica e comportamental maior para tentar moderar os efeitos negativos e adaptação à um novo contexto familiar (Kalmijn & Poortman, 2006; Gildenhuys et al., 2018).

Explorou-se a importância de analisar como as pessoas vivenciam as etapas da separação e do luto simbólico. É válido dizer que o luto refere-se à resposta emocional e psicológica diante da experiência de perda na vida adulta. Parkes (1998) aborda o luto como um processo que envolve reações e ajustes psicológicos após a perda de algo significativo, seja uma pessoa querida, um relacionamento, uma amizade, ou até mesmo a perda de expectativas e sonhos. O luto é visto como uma reação natural diante da perda, com suas próprias fases e desafios, e pode ser caracterizado por sentimentos de tristeza, dor, saudade, raiva, confusão e dificuldades de adaptação. Há importância de compreender e vivenciar o luto como um processo individual, respeitando o tempo e as necessidades de cada pessoa para elaborar a perda e encontrar formas saudáveis de seguir em frente (Parkes, 1998; Carroll & Gilbert, 2018). Segundo Bennett et al. (2010), o Modelo do Processo Dual é um modelo sobre o luto, apoiando-se na ideia de "trabalhar o luto". Existem duas compreensões sobre tal modelo, "enfrentamento orientado à perda" e "enfrentamento orientado à restauração" (Stroebe & Schut, 2001). São duas compreensões de enfrentamento que não há linearidade, pois, ora o indivíduo conecta-se com as dimensões da perda e suas dores, rememorando lembranças, sentindo a ausência; ora retorna para a restauração, lidando com as mudanças na vida sem o ex-cônjuge (Worden, 2013).

O indivíduo enlutado pela perda do outro, não significa estar em luto apenas com a morte física, mas também, pelo fim de um casamento, fim de uma amizade, a perda do que foram um para o outro e do que esperavam um dia ser (Viorst, 2005; Carroll & Gilbert, 2018). Conforme Parkes (2009) o luto é considerado toda perda. No caso de uma perda amorosa, essa morte é vinda de um relacionamento que não existe mais, do emocional ferido, do parceiro (a) que já não é mais o mesmo, pois a identidade de ambos que haviam sido construídas juntas deixa de existir. Segundo Féres-Carneiro (2003), o indivíduo tem a necessidade de desenvolver uma nova identidade à parte daquela que foi construída dentro do relacionamento.

Para algumas pessoas o término do relacionamento pode ser encarado como uma experiência de um novo eu, como um processo de aprendizado e de autoconhecimento, porém para outras pessoas, é um processo de extrema dor, de não aceitação do rompimento e de sua atual condição. Contudo, para ambos, essa travessia é difícil e desafiadora (Maldonado, 2000).

O presente trabalho discute como as pessoas vivenciam o processo do divórcio, articulando-o como luto simbólico, afinal, toda perda é um luto (Ducatti, 2005; Papalia & Feldman, 2021). A elaboração e finalização desse luto permitem à pessoa encontrar novos rumos, e a não elaboração pode significar complicações psicológicas e médicas (Maldonado, 2000). Com efeito, a perda é um dos processos mais desorganizadores da vida humana, não somente de pessoas, mas qualquer processo que envolva mudança de vida, denominada como "pequenas mortes", pelo fato de implicar no desaparecimento de uma condição antiga e conhecida, e a obrigatória passagem para uma condição nova e desconhecida (Garbar & Theodore, 2000).

Segundo a pesquisa mais recente, foi feita uma análise apontando que 48,8%daqueles que pediram o divórcio, estavam casados há menos de 10 anos, e apenas 26% desses casais permaneceram em uma união de 20 anos ou mais, e 24,9% de 10 a 19 anos, ou seja, isso mostra um aumento significativo relacionado aos anos anteriores. Já no ano de 2010, eram 37,4% dos casais que se divorciaram em menos de 10 anos, tendo um aumento de 11,4% em relação ao ano de 2021. As Estatísticas do Registro Civil de 2021, mostrou que no Brasil o número de divórcios atingiu o recorde de 386,8 mil (IBGE, 2021).

Assim, compreendendo a importância do tema, sendo que várias pessoas passam pelo processo de divórcio, pretende-se responder a seguinte pergunta: Como as pessoas vivenciam o processo do divórcio? Tem-se como objetivo geral elucidar como os casais lidam com as experiências do processo do luto simbólico existentes ao longo do percurso do divórcio. Mais

especificamente pretende-se: Investigar o processo de luto simbólico; analisar aspectos psicológicos relacionados pelo divórcio; compreender como se deu o processo da perda.

Métodos

A metodologia utilizada na pesquisa foi a Revisão Sistemática de Literatura, cuja finalidade é de aprofundar o conhecimento científico acerca do tema "Como as pessoas vivenciam o processo do divórcio". É um modelo de pesquisa que segue normas específicas, buscando dar racionabilidade a um conjunto de documentos que tem como base descrever o estudo de um fenômeno, ou seja, a um corpus documental. Trata-se de um tipo de investigação que tem como base auxiliar em seus objetivos próprios, delimitar o problema de pesquisa, metodologia, resultados e conclusão que visa selecionar, identificar, avaliar e sintetizar indícios importantes (Galvão & Ricarte, 2019). As revisões sistemáticas não devem ser tendenciosas em sua preparação, são utilizados critérios para que outros pesquisadores possam repetir o procedimento seguindo um método científico explícito apresentando um novo resultado (Meerpohl et al., 2012).

Como critérios de inclusão, foram: A) os artigos admitidos deveriam ter relação com o tema, ou seja, aqueles que relataram acerca do comportamento psicológico de indivíduos durante o processo do divórcio; B) artigos somente dos últimos 10 anos; C) artigos em português. Quanto aos critérios de exclusão, foram: A) todos os artigos duplicados; B) artigos que sejam direcionados a coparentalidade; C) revisões de literatura.

Procedimentos de busca e seleção de artigos

As buscas por artigos científicos foram realizadas nas bases de dados eletrônicos: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Eletronic Library Online* (Scielo), Periódicos Eletrônicos de Psicologia (PePSIC) e Portal de Periódicos CAPES. Como estratégia de busca, foram utilizados os descritores selecionados com base nos vocabulários do DeCs/MeSH (BVS)

e na Biblioteca Virtual em Psicologia (BVS Psicologia), sendo eles: Divórcio, Luto, Separação, Conjugalidade, Psicologia, Reações à separação e Aspectos Psicológicos. Com as seguintes combinações: (Luto na Separação) OR (Reações à separação) AND (Separação e Psicologia) OR (Conjugalidade e Aspectos Psicológicos) OR (Separação e Aspectos Psicológicos) AND (Divórcio e Psicologia).

Foi utilizado o protocolo PRISMA (Page & Moher, 2021) (Principais Itens para Relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises), para melhor qualidade do processo de revisão de literatura. Tal método tem como objetivo abranger as revisões sistemáticas e meta-análises que consiste em um checklist com vinte e sete itens e um fluxograma de quatro etapas com a finalidade de auxiliar os autores a aprimorarem as revisões sistemáticas e meta-análises.

Análise de Dados

Os resultados foram organizados em uma planilha no *excell*, a fim de clarificar a revisão sistemática. Por conseguinte, foi feita a análise de conteúdo de Bardin, cujo objetivo é a organização dos dados com a finalidade de compor o corpus da pesquisa, sendo ele um conjunto de documentos adquiridos para análise (Bardin, 1977).

Resultados

A partir das buscas através dos descritores, foram encontrados 163 artigos na base de dados da BVS; 6 na Scielo; zero na Pepsic e 2.991 no portal de periódicos CAPES. Na Figura 1 estão representados os passos seguidos no processo de seleção dos artigos de acordo com o protocolo PRISMA. Finalmente, foram selecionados 8 artigos científicos, todos em português e com relação a temática para análise de conteúdo.

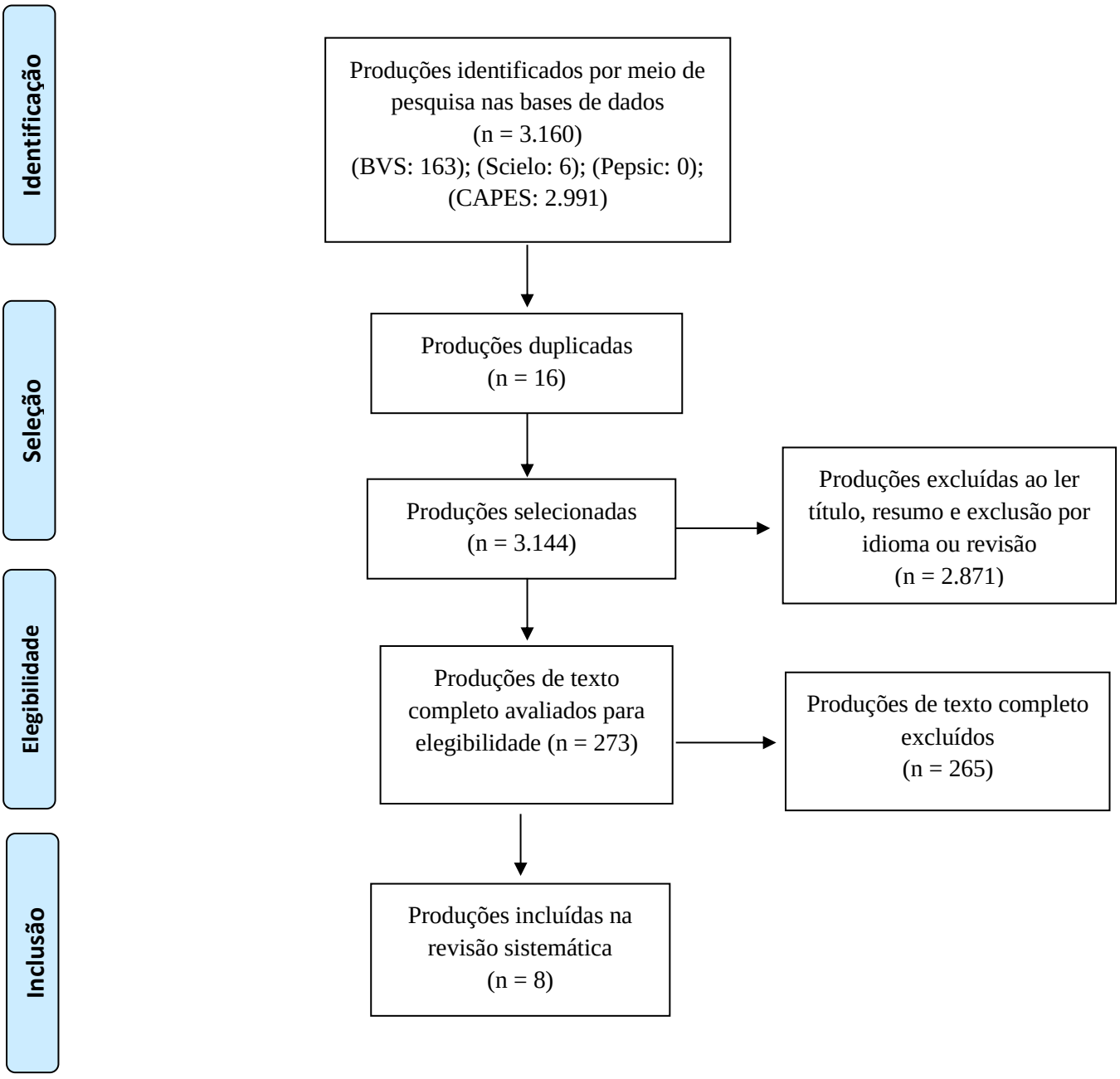

Figura 1. Fluxograma PRISMA (Page & Moher, 2021).

Foram incluídas 8 produções científicas para a confecção da revisão sistemática, as publicações variam entre os anos de 2013 a 2023, sendo o ano de 2013 o mais significativo em

termos de quantidade de publicações. Todos os estudos abordam a temática do luto simbólico frente a experiência da separação entre casais e como este se manifesta na subjetividade humana, tal como os sentimentos que emergem em homens e mulheres quando perdem o vínculo conjugal e como enfrentar a dor da perda simbólica. As perspectivas teóricas dos estudos variam entre si, entretanto, destacam-se a teoria do luto de Elisabeth Kübler-Ross; teoria do apego de John Bowlby; teoria de Luto do Sigmund Freud, teoria da resiliência de Edith Grotberg; teoria do estresse pós-traumático de Ronie Janoff-Bulmanc; e a teoria do estresse e coping de Richard Lazarus e Susan Folkman.

Ainda que os artigos abordem o tema do divórcio e/ou término de relacionamentos amorosos, cada um tem um foco e objetivo diferentes. O artigo de Borgmann e Damo (2022) tem como objetivo entender o tempo de elaboração do divórcio e identificar fatores que contribuem para o crescimento pessoal após a separação. Outros estudos têm uma abordagem mais psicológica e teórica, explorando o processo de luto e separação emocional (Coca et al., 2017; Araújo & Lima, 2015). Já o estudo proposto por Silva (2013) tem um enfoque mais específico que analisa as percepções de homens e mulheres sobre o fim do amor em relacionamentos conjugais. Em *Perdas e separação,* Araújo (2013) aborda os impactos do divórcio na vida das pessoas, incluindo aspectos sociais e econômicos. Mesmo que alguns estudos possam compartilhar algumas semelhanças temáticas, é válido destacar diferenças de objetivos e metodologias.

Dentre as metodologias escolhidas, é possível identificar a predominância de abordagens qualitativas, como entrevistas em profundidade, grupos focais e análise de conteúdo, ainda que existam, também, abordagens mistas entre quali-quanti na coleta e análise de dados (Borgmann & Damo, 2022; Coca et al., 2017; Araújo & Lima, 2015; Costa, 2015; Araújo, 2013; Silva, 2013). Vale mencionar que alguns estudos utilizam questionários e/ou

inventários para coleta de dados quantitativos (Borgmann & Damo, 2022; Couto et al., 2020; Rosa et al., 2013).

Tabela 1. *Principais características dos estudos selecionados*

Referência	Participantes	Perspectiva teórica	Forma de enfrentamento da perda	Filhos
Borgmann e Damo (2022)	159 participantes	Teoria do luto de Elisabeth Kübler-Ross; Teoria do apego de John Bowlby; Teoria da resiliência de Grotberg	Quando associado à posição de iniciador da tomada de decisão do processo do divórcio, sentimentos como felicidade, indiferença e esperança fizeram parte do repertório dos indivíduos, facilitando o enfrentamento da perda	Não menciona
Couto et al. (2020)	200 participantes	Teoria do estresse pós-traumático de Janoff-Bulman	Determinados valores humanos podem contribuir para a superação do trauma do divórcio e melhor processamento da perda, como o valor existência	Não menciona
Coca et al. (2017)	6 participantes	Teoria do luto de Sigmund Freud	No processo de elaboração do luto, é possível integrar as partes boas do objeto amado ao ego, de modo que esses aspectos positivos passem a fazer parte do sujeito, permitindo que ele aceite a perda	Sim
Araújo e Lima (2015)	7 participantes	Teoria do luto de Elisabeth Kübler-Ross	Entrevistados apresentaram as cinco fases do luto como importantes no processo de superação da perda conjugal	Sim
Costa (2015)	5 participantes	Teoria da resiliência de Grotberg; Teoria do luto de Elisabeth Kübler-Ross	Desenvolvimento da capacidade de ressignificar o amor como uma nova possibilidade, repensar o ideal de casamento, valorizar a individualidade e, por consequência,	Não menciona

			responsabilizar-se pela parte que lhe cabe no processo de divórcio	
Rosa et al. (2013)	106 participantes	Teoria do luto de Elisabeth Kübler-Ross; Teoria do apego de John Bowlby	Capacidade de expressar e vivenciar as emoções sem tentar suprimi-las	Não menciona
Silva (2013)	40 participantes	Teoria dos estilos de amor de Lee; Teoria do apego de John Bowlby	Ao aprender a lidar com a frustração, os participantes lidam melhor com o enfrentamento da dor da perda	Não menciona
Araújo (2013)	7 participantes	Teoria do luto de Elisabeth Kübler-Ross	Desenvolver uma individualidade a partir da criação de novos vínculos afetivos e projetos existenciais que contribuem para o crescimento pessoal e do ser com o outro.	Sim

Em geral, os estudos apresentam metodologias variadas, que buscam compreender a experiência subjetiva dos indivíduos que passam pelo divórcio e suas consequências psicológicas e emocionais. As abordagens qualitativas são mais comuns, especialmente com uso de entrevistas semi-estruturadas, mas também há a o uso de abordagens mistas e quantitativas em alguns estudos. Para estes, foram usados os seguintes instrumentos: mapeamento de dados sociodemográficos, escala de avaliação ao divórcio, desenvolvida para o próprio estudo, inventário de crescimento pós-traumático e questionário dos valores básicos. Uma análise mais aprofundada acerca do conteúdo dos estudos também foi realizada e é apresentada na sequência.

Borgmann e Damo (2022) ao investigarem sobre o processo de divórcio, perceberam que o sentimento de tristeza era grande nos primeiros três meses após o divórcio, e se mantinha em queda após o terceiro ano; o sentimento de frustação foi apontado como o que mais reduziu

após o primeiro ano e se manteve em declínio após os 3 anos; enquanto o sentimento de alívio foi o sentimento que mais se manteve ao decorrer do tempo investigado. Diante disso, foi possível identificar que, quando associado à posição de iniciador da tomada de decisão do processo do divórcio, sentimentos como felicidade, indiferença e esperança fizeram parte do repertório dos indivíduos, já para os não iniciadores há a presença mais evidente de sentimentos como raiva, solidão, medo e revolta, o que dificulta o processamento da perda (Borgmann & Damo 2022).

Com o objetivo de verificar em que medida os valores humanos explicam o crescimento pós-traumático no contexto do divórcio e a dificuldade no processamento da perda conjugal, os resultados da pesquisa de Couto et al. (2020) indicaram que determinados valores podem contribuir para a superação do trauma do divórcio e melhor processamento da perda - como o valor existência - e que idade ou tempo de divórcio não afetam o crescimento pós-traumático. A análise de regressão também mostrou que os valores humanos têm um papel importante no crescimento pós-traumático, além de que jovens e adultos maduros enfrentam a situação adversa do divórcio como uma oportunidade de aprendizado. As mulheres obtiveram maiores pontuações nos fatores de mudanças pessoais, apreciação da vida e fator geral. Além disso, espera-se que os idosos atinjam facilmente um nível de maturidade que os auxilia a ressignificar o evento e perceberem que há outras pessoas que ainda estão ao seu lado e serão seus companheiros (Couto et al., 2020).

Na pesquisa qualitativa desenvolvida por Coca et al. (2017), entrevistas semiestruturadas foram realizas com seis participantes que vivenciaram um divórcio, a fim de compreender e analisar o processo de luto diante da separação amorosa, sob uma perspectiva psicanalítica. Como resultados, destacam-se as diferentes maneiras de lidar com o processo de luto, onde alguns indivíduos conseguiram superar a perda, enquanto outros ainda estão em processo de luto. A escolha narcísica predominou entre os mais jovens, enquanto o processo

de luto possibilitou mudanças e transformações. A pesquisa também encontrou apoio de familiares, amigos, espiritual e psicológico, e os participantes mostraram maior individualidade após o término da relação. Levantou-se a hipótese de que a dor do término do relacionamento pode gerar o distanciamento de outros que possam vir a ser um novo objeto de amor. No processo de elaboração do luto, é possível integrar as partes boas do objeto amado ao ego, de modo que esses aspectos positivos passem a fazer parte do sujeito, permitindo que ele aceite a perda (Coca et al., 2017).

A partir de uma perspectiva qualitativa com o uso de entrevistas semiestruturadas, Araújo e Lima (2015) descrevem o processo de separação e seus efeitos emocionais sobre as pessoas envolvidas. O luto é apresentado como uma sintomatologia dolorosa e intensa, que pode perdurar mesmo após um período extenso de desvinculação afetiva. Os resultados demonstram que os sentimentos de decepção e mágoa são frequentes nesse momento, transformando-o em uma circunstância traumática que promove a desestabilidade emocional.

Ainda que alguns divorciados demonstrem a capacidade positiva de desvincular-se, há sempre uma comunicação entre os sentimentos de liberdade e outros sentimentos. Constatou-se que boa parte dos entrevistados apresentou as fases do luto, descritas como negação, raiva, revolta, ressentimento e barganha, e que tais fases foram importantes no processo de superação da perda conjugal. Algumas das colocações feitas pelos entrevistados indicam uma visão mais otimista e esperançosa em relação à superação do divórcio, enquanto outras revelam um processo mais difícil e doloroso (Araújo & Lima, 2015).

A pesquisa de Costa (2015) se utiliza de uma metodologia qualitativa com a técnica bola de neve. Ao investigar a forma como indivíduos lidam com a ressignificação da vida afetiva após a separação conjugal e como essa experiência pode levar a um recomeço, os resultados que se destacam mostraram que o casamento é importante para as pessoas e que suas expectativas são elevadas, o que pode levar à separação (Costa, 2015). No entanto, os

entrevistados demonstraram crescimento e buscaram superar as dificuldades para recomeçar suas vidas. Como processo de superação da perda, destacaram-se o desenvolvimento da capacidade de ressignificar o amor como uma nova possibilidade, repensar o ideal de casamento, valorizar a individualidade e, por consequência, responsabilizar-se pela parte que lhe cabe no processo de divórcio, o que possibilita vivenciar o luto simbólico do casamento de forma saudável (Costa, 2015).

A pesquisa de Rosa et al. (2013), para cumprir com o objetivo de investigar como o luto após o término de relacionamentos amorosos influencia a constituição da subjetividade humana e compreender as diferentes formas encontradas pelas pessoas para superar a dor, adotou uma metodologia quantitativa. As autoras apresentam dados sobre diferentes aspectos relacionados à vida amorosa de diferentes grupos etários, gêneros e níveis de escolaridade. A maioria dos entrevistados já viveu uma situação de término de relacionamento amoroso, sendo que as mulheres têm maior tendência a chorar do que os homens. Os homens, principalmente os mais jovens, tendem a se mostrar mais aliviados ou indiferentes do que as mulheres em relação à separação. Sendo essas as principais formas de enfrentamento da dor da perda e superação da mesma (Rosa, et al.,2013). As pessoas mais idosas tendem a se mostrar mais aliviadas ou indiferentes do que tristes quando um relacionamento acaba. Em geral, os dados indicam que a tristeza é um sentimento prevalente nas situações de término de relacionamento amoroso, mas há relatos de satisfação ou alívio, principalmente entre homens jovens e mulheres mais idosas, o que é considerado como forma de enfrentamento da dor por esses participantes (Rosa et al., 2013).

Silva (2013) apresenta uma pesquisa exploratória e qualitativa. Os principais resultados mostraram que para os participantes, o amor significa atender às expectativas do relacionamento e que, quando essas expectativas são frustradas, o amor acaba e eles tendem a

romper com o relacionamento e, ao aprender a lidar com a frustração, lidam melhor com o enfrentamento da dor da perda (Silva, 2013).

Araújo (2013) apresentou em sua pesquisa um objetivo de compreender os sentimentos que surgem em homens e mulheres após a dissolução do matrimônio, uma vez que esse momento proporciona a oportunidade de um resgate da identidade individual. A pesquisa foi qualitativa e envolveu três homens e quatro mulheres divorciados que residem em Recife e Região Metropolitana. Os resultados indicaram que sentimentos positivos, como liberdade, felicidade e paz, são frequentes, assim como sentimentos negativos, como deslocamento, ciúme e raiva, misturados com tristeza, fracasso e saudade. A maioria dos entrevistados vivenciou sentimentos de luto após a separação, mas alguns experimentaram o luto de forma tardia e intensa. A desvinculação amorosa pode favorecer ou interferir na saúde dos entrevistados, e a busca por um novo vínculo afetivo foi uma estratégia empregada por muitos para ressignificar a identidade individual. A maioria dos participantes conseguiu se tornar autônomo e desenvolver sua individualidade, criando projetos existenciais que contribuem para o crescimento pessoal e do ser com o outro (Araújo, 2013).

Discussão

Todos os estudos escolhidos sistematicamente para este trabalho tratam de aspectos psicológicos relacionados ao divórcio e à separação amorosa. Cada um dos estudos aborda diferentes aspectos psicológicos e utiliza diferentes abordagens teóricas para investigar o fenômeno em questão.

A dissolução do casamento pode ser encarada como uma perda de significado ambíguo, uma vez que a outra parte continua existindo e, em alguns casos, ainda há algum tipo de contato, implicando que essa dualidade presente no divórcio pode levar a um processo de luto não reconhecido e um dos maiores fatores estressantes da vida adulta (Borgmann & Damo, 2022;

Couto et al., 2020; Coca et al., 2017; Araújo & Lima, 2015; Costa, 2015; Araújo, 2013; Silva, 2013; Rosa et al.,2013). O estudo de Borgmann e Damo (2022) aborda a elaboração emocional do divórcio e como ela varia de acordo com a posição ocupada pelos cônjuges no processo de separação. O estudo sugere que a parte que tomou a decisão de se separar pode ter uma elaboração emocional mais rápida do que a outra parte, e que outros fatores como tempo de casamento, presença de filhos e grau de amizade também podem afetar a duração da elaboração emocional do divórcio. Couto et al. (2020) discute a possibilidade de crescimento pós-traumático após o divórcio e destaca a importância dos valores pessoais na vivência do divórcio. Os valores pessoais podem ser um recurso importante para a elaboração emocional do divórcio, ajudando as pessoas a lidarem com as consequências da separação e a desenvolverem uma perspectiva positiva sobre o futuro.

No que diz respeito a forma em que os casais lidam com as transformações ao longo do divórcio, é possível dizer que mulheres levam mais tempo para elaborar emocionalmente o divórcio do que os homens, independentemente da posição ocupada no relacionamento (Borgmann & Damo, 2022). Além disso, a pesquisa também revelou que a posição ocupada pelos cônjuges na relação (iniciador – cônjuges que assumem uma posição ativa na separação - ou não iniciador – decisão inicial não parte desse indivíduo, assume uma posição mais passiva) não influencia diretamente no tempo de elaboração do divórcio, embora o processo seja mais difícil para quem não iniciou a separação (Borgmann & Damo, 2022). Destaca-se a importância dos valores pessoais na capacidade de enfrentamento e superação do divórcio, indivíduos que valorizam a religião, a família e a saúde, por exemplo, apresentaram um crescimento pós-traumático mais significativo após o divórcio, em comparação com aqueles que não atribuem tanto valor a esses aspectos da vida (Couto et al., 2020).

Coca et al. (2017) abordam a elaboração do luto na separação amorosa com base na perspectiva psicanalítica. A importância do luto é destacada como um processo necessário para

elaborar a perda do relacionamento e permitir a reorganização da vida após a separação. Além disso, a vivência das emoções nesse processo de luto e da relação com o outro na elaboração do luto se revela essencial. Os autores destacam que o processo de elaboração emocional da separação é individual e depende de fatores como a história pessoal de cada indivíduo e a qualidade do relacionamento antes da separação (Coca et al., 2017).

Em geral, os estudos apresentam contribuições relevantes para a compreensão dos aspectos psicológicos relacionados ao divórcio e à separação amorosa. Cada um dos estudos aborda aspectos específicos do fenômeno em questão e utiliza diferentes abordagens teóricas para investigá-lo. Isso sugere que a complexidade desse fenômeno requer uma abordagem interdisciplinar para a compreensão adequada do mesmo e que a maneira como os casais lidam com as transformações ao longo desse processo depende de fatores individuais, sociais e culturais (Borgmann & Damo, 2022; Couto et al., 2020; Coca et al., 2017).

Araújo e Lima (2015) afirmam que o divórcio é uma perda significativa na vida de um indivíduo, semelhante à perda de um ente querido, e envolve sentimentos de luto, pesar e saudade. A elaboração emocional e reconstrução da identidade para lidar com o divórcio são consideradas importantes e o apoio de redes sociais e intervenção psicológica para lidar com suas consequências são considerados essenciais. Tem-se como destaque a necessidade de se desconstruir a conjugalidade para que o processo de separação possa ser vivenciado de forma mais saudável e com menos sofrimento. As autoras argumentam que a conjugalidade é uma construção social que muitas vezes impõe padrões e expectativas aos casais, o que pode dificultar a separação e gerar sentimentos de culpa e inadequação (Araújo & Lima; 2015).

Para Costa (2015), a separação de um relacionamento amoroso também é uma perda que pode gerar tristeza, raiva, medo e ansiedade. A autora enfatiza a necessidade de ressignificar sentimentos e expectativas após o divórcio, permitindo a construção de novos significados para a vida e relacionamentos interpessoais. A importância do apoio social durante

o processo de separação é expressiva e é destacado que a ressignificação após a separação pode ser dolorosa e desafiadora, mas também uma oportunidade de crescer e evoluir pessoalmente. É comum que as pessoas se sintam perdidas e sem rumo após o divórcio, mas é possível reconstruir a vida e encontrar novas formas de felicidade e realização (Costa, 2015).

Rosa et al. (2013) discutem a experiência de luto que pode ocorrer após o fim de relacionamentos amorosos e afirmam que a separação pode gerar sentimentos intensos de luto, tristeza, raiva, culpa, solidão e desesperança, que podem ser comparados ao processo de luto ao perder alguém, assim como foi apresentado por Araújo e Lima (2015). São apresentadas várias fases do processo de luto, como negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. É importante que as pessoas se permitam vivenciá-lo para que possam elaborar emocionalmente a separação e seguir em frente (Rosa et al., 2013).

Os estudos discutem tópicos similares e apresentam perspectivas semelhantes sobre os aspectos psicológicos relacionados ao divórcio e à separação de um relacionamento amoroso. Eles enfatizam a importância da elaboração emocional e reconstrução da identidade para lidar com a perda, a necessidade de apoio social durante o processo e a possibilidade de crescimento e evolução a partir da experiência (Araújo & Lima, 2015; Costa, 2015; Rosa et al., 2013).

Já Silva (2013) e Araújo (2013) abordam a temática das separações e términos amorosos e apresentam importantes reflexões sobre os impactos psicológicos e emocionais envolvidos nesses processos. Destacam a importância da comunicação aberta e honesta, bem como da elaboração do luto para que as pessoas possam lidar de maneira mais saudável com essas perdas. No entanto, é importante notar que os estudos têm focos diferentes. Enquanto Silva (2013) se concentra mais na percepção de homens e mulheres em relação ao término do amor no relacionamento conjugal, a percepção do término do amor é diferente entre homens e mulheres, com as mulheres demonstrando mais sofrimento e angústia emocional após a separação, o que também é constatado por Borgmann e Damo (2022). O estudo de Araújo

(2013) aborda os impactos mais amplos do divórcio, incluindo os aspectos sociais e familiares envolvidos.

É destacado que o término do amor ou a separação conjugal podem ser processos dolorosos e desafiadores, mas também podem ser oportunidades para a reflexão e o crescimento pessoal (Borgmann & Damo, 2022; Silva, 2013; Araújo, 2013). A partir dessas reflexões, as pessoas podem aprender com suas experiências e seguir em frente com uma nova perspectiva de vida. No que diz respeito aos aspectos psicológicos e emocionais envolvidos nas separações e términos amorosos, destacam-se a importância da comunicação e da elaboração do luto para lidar de maneira mais saudável com essas perdas (Silva, 2013; Araújo, 2013).

Nesse contexto, o papel do psicólogo é ajudar o indivíduo a elaborar o luto de maneira saudável e a lidar com as emoções relacionadas à separação (Borgmann & Damo, 2022; Couto et al., 2020; Nascimento & Vale, 2020; Coca et al., 2017; Araújo & Lima, 2015; Costa, 2015; Araújo, 2013; Silva, 2013; Rosa et al., 2013). Em primeiro lugar, é importante que o psicólogo ajude o indivíduo a compreender que o luto é um processo natural e que é preciso permitir-se sentir e expressar suas emoções, sem julgamento ou repressão. O psicólogo pode oferecer um espaço seguro para o indivíduo falar sobre seus sentimentos e ajudá-lo a identificar e nomear as emoções que surgem nesse período (Nascimento & Vale, 2020; Guimarães et al., 2019). Além disso, o psicólogo pode ajudar o indivíduo a encontrar maneiras saudáveis de lidar com a dor do luto, como a prática de atividades físicas, a expressão artística, o contato com amigos e familiares de confiança, entre outros (Nascimento & Vale, 2020; Guimarães et al., 2019; Araújo, 2013; Silva, 2013; Rosa et al., 2013).

Quanto aos aspectos sociais, é importante destacar que a sociedade muitas vezes pode estigmatizar o divórcio, o que pode levar o indivíduo a sentir-se envergonhado ou isolado. O psicólogo pode ajudar o indivíduo a compreender que o divórcio é uma escolha legítima e que

não há nada de errado em buscar a felicidade e o bem-estar pessoal (Nascimento & Vale, 2020; Guimarães et al., 2019). O psicólogo pode ajudar o indivíduo a lidar com o impacto das expectativas sociais e culturais sobre o luto. Por exemplo, a sociedade muitas vezes espera que as pessoas superem rapidamente as perdas, o que pode levar o indivíduo a sentir-se pressionado a esconder suas emoções ou a acreditar que está errado por não se sentir melhor (Nascimento & Vale, 2020; Guimarães et al., 2019). Em suma, o papel do psicólogo no processo da elaboração do luto simbólico do divórcio é ajudar o indivíduo a compreender e expressar suas emoções, encontrar maneiras saudáveis de lidar com a dor e lidar com os impactos sociais e culturais que podem dificultar o processo de luto (Guimarães et al., 2019).

Considerações finais

O presente estudo teve como objetivo elucidar como casais lidam com as experiências do processo do luto simbólico existentes ao longo do percurso do divórcio. Existiu a pretensão de investigar o processo de luto simbólico; analisar aspectos psicológicos relacionados pelo divórcio e compreender como se deu o processo da perda. Os objetivos foram cumpridos, mais especificamente, foi possível encontrar resultados que agregaram na pesquisa da temática e elucidaram questões antes pouco exploradas.

Os estudos sobre a experiência subjetiva do divórcio e suas consequências psicológicas e emocionais têm utilizado metodologias variadas, sendo as abordagens qualitativas as mais comuns. Os resultados indicam que o sentimento de tristeza é comum no início do processo, mas tende a diminuir com o tempo, enquanto o sentimento de alívio tende a se manter. Identificou-se que a posição de iniciador da tomada de decisão do processo do divórcio influencia os sentimentos dos indivíduos. Os valores humanos têm um papel importante no crescimento pós-traumático e no processamento da perda conjugal. Os processos de luto diante da separação amorosa podem ser diferentes e podem gerar mudanças e transformações nos

indivíduos. O luto é apresentado como um processo doloroso e intenso, que pode perdurar mesmo após um período extenso de desvinculação afetiva. Os sentimentos de decepção e mágoa são frequentes nesse momento, transformando-o em uma circunstância traumática que promove a desestabilidade emocional.

Apesar dos objetivos terem sido alcançados, é importante mencionar as limitações deste estudo. Têm-se limitações pelas bases de dados utilizadas, descritores e o período em que a busca foi realizada - março e abril de 2023 -, assim como o número reduzido de pesquisas que se referem ao tema do luto simbólico no divórcio e os mecanismos utilizados como forma de dissolução desse luto pelos casais. Foi necessário um investimento expressivo no que diz respeito a escolha e combinações de descritores, visto a escassez de pesquisas com tal temática que não abordassem, também, a parentalidade/coparentalidade.

Apesar disso, acredita-se que as informações reunidas nesta pesquisa podem auxiliar na compreensão do luto simbólico no divórcio. Podem, também, instigar novas pesquisas a fim de produzir conhecimentos científicos benéficos para a população em questão, como a realização de estudos longitudinais que acompanhem os indivíduos ao longo do tempo, para entender melhor como o processo de luto simbólico se desenvolve e como ele pode afetar diferentes aspectos da vida das pessoas, como a saúde mental e a qualidade de vida. É possível também uma nova revisão de literatura, mas dessa vez voltada a questão da parentalidade/coparentalidade.

Referências

Araújo, J.A.T. (2014). *Perdas e separação: um estudo sobre os impactos do divórcio*. Dissertação (Mestrado em Psicologia), Universidade Federal da Bahia, Salvador, Brasil.

Araújo, J.A.T., & Lima, A.O. (2018). Perda por Divórcio: Descontruindo a conjugalidade. *Psicologia em Estudo*, *23*, e44367. https://doi.org/10.4025/psicolestud.v23i0.44367

Baum, N. (2007). Separation guilt in women who initiate divorce. *Clinical Social Work Journal*, *35*, 47-55. https://doi.org/10.1007/s10615-006-0074-1

Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.

Bennett, K. M., Gibbons, K., & MacKenzie-Smith, S. (2010). Loss and restoration in later life: An examination of dual process model of coping with bereavement. *Omega, 61*(4), 315-332.https://doi.org/10.2190/OM.61.4.d

Borgmann, G.R., & Damo, D.D. (2022). Por quanto tempo vai doer? Pesquisa acerca do tempo de elaboração do divórcio emocional de acordo com a posição ocupada pelos cônjuges. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, 17(1), 41-50. https://doi.org/10.5935/1808-5687.20210006

Braver, S., Shapiro, J., & Goodman, M. (2006). The consequences of divorce for parents. *In* M. Fine & J. Harvey (Eds.), *Handbook of divorce and relationship dissolution* (pp. 313-338). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Carroll, L., & Gilbert, K. R. (2018). Divorce-related loss and complicated grief: An exploration of risk factors. *Death Studies, 42(2)*, 106-114. https://doi.org/10.1080/07481187.2017.1280912

Coca, O.S., Salles, R.J., & Granado, L.C. (2017). Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa. *International Forum of Psychoanalysis*, *27*(1), 31-40. https://doi.org/10.1080/0803706X.2017.1385969

Costa, C.V. (2017). Recomeçar: Ressignificando sentimentos e expectativas após a separação conjugal. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, *13*(2), 67-75. https://doi.org/10.5935/1808-5687.20170009

Couto, R.N., Vieira, A. L., Silva, S. B., Ferreira, P. S., & Gouveia, M. J. (2020). Crescimento Pós-Traumático após Divórcio: Contribuição dos Valores para Além das Variáveis

Demográficas. *Avaliação Psicológica*, *19*(3), 376-385. https://doi.org/10.15689/ap.2020.1903.08

Davis, D., Shaver, P., & Vernon, M. (2003). Physical, emotional, and behavioral reactions to breaking up: The roles of gender, age, emotional involvement, and attachment style. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*(7), 871-884. https://doi.org/10.1177/0146167203029007005

Dias, V. R. C. S. (2000). *Vínculo conjugal na análise psicodramática: diagnóstico estrutural dos casamentos*. São Paulo, SP: Ágora.

Ducati, D. C. P. (2005). O luto pela separação nas relações amorosas. *In* G. Casellato (Org.). *Dor silenciosa ou dor silenciada? Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade* (pp. 77-94). Campinas: Livro Pleno.

Féres-Carneiro, T. (2003). Separação: O doloroso processo de dissolução de conjugalidade. *Estudos de Psicologia*, *8*(3), 367-374. https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000300013

Galvão, M. C. B., & Ricarte, I. L. M. (2019). *Revisão sistemática da literatura: conceituação, produção e publicação*. *Logeion: Filosofia da Informação, 6*(1), 57–73. https://doi.org/10.21728/logeion.2019v6n1.p57-73

Garbar, C., & Theodore, F. (2000). *Família mosaico*. São Paulo: Augustus.

Gildenhuys, J. J., Cook, C. C., & Terblanche, L. H. (2019). The experience of ambiguous loss in divorce: A qualitative study. *Journal of Divorce & Remarriage, 60(1)*, 30-44. https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1528269

Guimarães, L. A., Marinho, Y. E. A., & Pimentel, A. R. F. (2019). O luto na separação: contribuições da psicologia para o seu enfrentamento. *Revista Psicologia em Foco, 11*(1), 49-66. https://doi.org/10.24879/2019001101005049

Gouveia, V. V., Milfont, T. L., & Guerra, V. M. (2014). Functional theory of human values: Testing its content and structure hypotheses. *Personality and Individual Differences*, *60*(1), 41-47. https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.12.012

Greeff, A. P., & Van Der Merwe, S. (2004). Variables associated with resilience in divorced families. *Social Indicators Research*, *68*(1), 59-75. https://doi.org/10.1023/B:SOCI.0000025581.55144.8b

Kalmijn, M., & Poortman, A. (2006). His or her divorce? The gendered nature of divorce and its determinants. *European Sociological Review*, *22*(1), 201-214. https://doi.org/10.1093/esr/jci043

Maldonado, M. T. (2000). *Casamento término e reconstrução: O que acontece antes, durante e depois da separação*. São Paulo: Saraiva.

Medeiros, E. D. (2017). Posttraumatic Growth Inventory (PTGI): adaptação e validade fatorial no nordeste brasileiro. *Psico-USF, 22*(3), 449-460. https://doi.org/10.1590/1413-82712017220306.

Meerpohl, J. J., Herrle, F., Antes, G., & von Elm, E. (2012). Scientific value of systematic reviews: survey of editors of core clinical journals. *PLoS One*, *7*(5), e35732. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0035732

Nascimento, L.C.S. & do Vale, K.S. (2020). *Sentidos em Gestalt-terapia: Novas vozes, outros olhares*. Ponta Grossa, PR: Atena. https://doi.org/10.22533/at.ed.552201609

Page, M. J., & Moher, D. (2021). PRISMA 2020 explanation and elaboration: Updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews. *BMJ, 372*, n160. https://doi.org/10.1136/bmj.n160

Papalia, D. E., & Feldman, R. D. (2021). *Desenvolvimento Humano* (14ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

Parkes, C. M. (1998). *Luto: Estudos sobre a perda na vida adulta*. São Paulo, SP: Summus.

Parkes, C. M. (2009). *Amor e perda: As raízes do luto e suas complicações*. (M. H. P. Franco, Trans.). São Paulo: Summus.

Rosa, H.R., Valente, M.L.L.C., & Oliveira, M.M. (2016). A vivência do luto em decorrência do término de relacionamentos amorosos. *Revista de Psicologia da UNESP*, *15*(1), 38-54. https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.1.20323

Silva, A. (2015). *Quando o amor acaba? Um estudo acerca da percepção de homens e mulheres quanto ao término do amor no relacionamento conjugal*. Monografia (Graduação em Psicologia), Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, Brasil.

Stafford, L., Kline, S. L., & Rankin, C. T. (2018). The experience of grief following marital separation. *Journal of Divorce & Remarriage, 59(6)*, 430-447. https://doi.org/10.1080/10502556.2018.1460977

Stroebe, M., & Schut, H. (2001). Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. *In* R. Neimeyer (Ed.). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. (pp. 55-73). Washington: American Psychological Association.

Tartuce, F. (n.d.). *A Emenda Constitucional 66/2010 e os alimentos pós-divórcio*. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l6515.htm

Viorst, J. (2005). *Perdas necessárias*. São Paulo: Melhoramentos.

Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental*. São Paulo: Roca.