

A IMPORTÂNCIA DA ELABORAÇÃO DO LUTO NA VIDA DO INDIVÍDUO E AS CONTRIBUIÇÕES DO MANEJO PSICANALÍTICO

Evandro Monteiro Ribeiro¹
Priscila de Souza Horácio de Lima²

Resumo Este artigo analisa o processo de elaboração do luto e as consequências de quando ele não acontece de forma adequada, tendo como objeto de estudo a trajetória da personagem Holly Kennedy, protagonista da obra literária *P.S. Eu Te Amo*, de Cecelia Ahern (2004). Na atual sociedade ocidental, marcada pela exigência constante de alta performance e produtividade, o luto tende a ser ignorado ou apressado, podendo causar um sofrimento prolongado, adoecimento emocional e comprometimento no modo de se relacionar com as pessoas. Cada indivíduo vivenciará o luto de maneira subjetiva, contudo, sendo uma experiência universal, que exige tempo e trabalho psíquico para que seja vivido de forma saudável, o objetivo desse estudo visa indicar as contribuições do manejo psicanalítico nesse processo. A metodologia é de natureza qualitativa e descritiva, fundamentada em revisão bibliográfica da literatura psicanalítica e análise de material literário por meio de estudo de caso. Buscou-se construir como a abordagem psicanalítica contribui para o manejo clínico do luto, focando nos processos de desinvestimento libidinal, elaboração dos pensamentos conflitantes que aparecem no enfrentamento do luto e reorganização simbólica diante da ausência. A leitura psicanalítica revela que as cartas deixadas por Gerry funcionam como mediador simbólico do luto de Holly, articulando conceitos como desinvestimento libidinal e ambivalência. O caso ilustra mecanismos psíquicos descritos pela Psicanálise, e evidencia algo bastante importante: a elaboração do luto exige tempo, simbolização e de um espaço de direcionamento para a conclusão do trabalho de luto.

Palavras-chave: Luto. Elaboração. Psicanálise. Transferência. Morte súbita.

Abstract: This article examines the process of grief elaboration and the consequences when it does not unfold adequately, taking as its object of study the trajectory of Holly Kennedy, the protagonist of the literary work *P.S. I Love You*, by Cecelia Ahern (2004). In contemporary Western society, marked by the constant demand for high performance and productivity, grief tends to be ignored or rushed, which can lead to prolonged suffering, emotional distress, and difficulties in interpersonal relationships. Although each individual experiences grief in a subjective way, it remains a universal human experience that requires time and psychic work to be lived through in a healthy manner. With this in mind, the study aims to highlight the contributions of psychoanalytic clinical management in this process. The methodology is qualitative and descriptive, grounded in a bibliographic review of psychoanalytic literature and the analysis of literary material through a case study approach. The study sought to examine how the psychoanalytic approach contributes to the clinical management of grief, focusing on the processes of libidinal disinvestment, the working-through of

¹ Graduando do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra – ES.

² Graduanda do Curso de Psicologia da Faculdade Doctum de Serra – ES.

conflicting thoughts that emerge in the face of loss, and symbolic reorganization in the presence of absence. The psychoanalytic reading reveals that the letters left by Gerry function as a symbolic mediator of Holly's grief, articulating concepts such as libidinal disinvestment and ambivalence. The case illustrates psychic mechanisms described by Psychoanalysis, and highlights something of great importance: the elaboration of grief requires time, symbolization, and a space of direction for the mourning process to reach its conclusion.

Keywords: Grief. Processing. Psychoanalysis. Transference. Sudden death.

1. INTRODUÇÃO

O luto constitui experiência humana inevitável, marcada por sofrimento diante da perda de um ente querido ou algo bastante significativo que ocupava lugar de importância na vida do sujeito. Elaborar adequadamente essa experiência permite ao indivíduo reorganizar sua vida psíquica, integrando simbolicamente a ausência e retomando gradualmente suas atividades e vínculos afetivos.

A elaboração adequada possibilita, segundo Dunker (2019, p. 28), o "[...] deslace ligado à integração do objeto perdido no Eu", favorecendo reorganização saudável da experiência de perda. Contudo, a sociedade contemporânea frequentemente desvaloriza o tempo necessário para esse processo, pressionando pela superação rápida. Essa negação do luto acarreta consequências graves, incluindo sofrimento psíquico prolongado, manifestações depressivas ou melancólicas e prejuízos nas relações interpessoais.

Klein (1940) traz uma contribuição importante para entender por que o luto pode ser tão intenso. Para a autora, ele não se inicia apenas na vida adulta com a morte de alguém, mas tem raízes mais precoces. O primeiro registro de perda vivido pelo ser humano seria o desmame, quando o bebê passa pela separação do seio materno, o que marca o início do que Klein chama de posição depressiva. A partir dessa perspectiva, os lutos vividos ao longo da vida podem reativar, em algum grau, essa experiência inicial de perda e a angústia ligada ao medo de perder o objeto amado.

A morte súbita impõe condições especialmente difíceis para o trabalho de luto. De acordo com Nasio (1997), a perda súbita do objeto amado configura ruptura na

homeostase do sistema psíquico, produzindo comoção pulsional extrema que pode culminar em estados patológicos quando não há possibilidade de simbolizar e elaborar a dor. A ausência de elaboração prévia, aquela em que o indivíduo busca se preparar para perda, intensifica a dor e pode conduzir a formas patológicas nesse enfrentamento, nas quais o sujeito permanece focado na perda sem conseguir prosseguir com suas atividades cotidianas. Compreender esses processos se torna importante para profissionais que atuam clinicamente com pessoas enlutadas, à medida que amplia seu conhecimento teórico sobre o tema.

A Psicanálise oferece contribuições relevantes para pensar o luto, reconhecendo sua complexidade e respeitando o tempo de cada sujeito para sua elaboração. Assim, o problema de pesquisa que orientou este estudo foi: quais são as consequências da não elaboração do luto na vida do indivíduo e como o manejo psicanalítico pode contribuir para sua elaboração?

Neste sentido, os objetivos deste trabalho foram analisar as consequências psíquicas da não elaboração do luto e as contribuições do manejo psicanalítico para sua elaboração. Destacaram-se, nesta discussão, a conceituação do luto e o trabalho do luto sob a perspectiva psicanalítica freudiana; a identificação das consequências psíquicas da não elaboração do luto na trajetória do sujeito enlutado; a apresentação do manejo psicanalítico, com ênfase nos conceitos de transferência e elaboração, como via possível de elaboração do luto e retomada da capacidade de investimento libidinal em novos objetos.

A relevância clínica e social do luto não elaborado justifica a escolha deste tema: seus efeitos sobre a qualidade de vida do sujeito são significativos e podem se expressar em sintomas físicos, emocionais e relacionais que perduram por anos.

2. MÉTODO

A metodologia da pesquisa foi de natureza qualitativa, de caráter descritivo, fundamentada em revisão bibliográfica e análise de material literário através de estudo de caso. Segundo Gil (2022), a pesquisa bibliográfica permite analisar de modo amplo

determinado tema a partir de materiais já publicados, possibilitando análise das diferentes posições teóricas sobre o assunto.

A abordagem qualitativa justifica-se pela natureza do objeto estudado, uma vez que o luto constitui experiência subjetiva complexa que não pode ser adequadamente apreendida através de métodos quantitativos. O caráter descritivo manifesta-se na análise detalhada dos processos psíquicos envolvidos no luto, conforme descritos na literatura psicanalítica (Gil, 2022). O método de coleta de dados configurou-se como estudo de caso da personagem Holly Kennedy, protagonista da obra "P.S. Eu Te Amo", de Cecelia Ahern (2004).

A pesquisa foi desenvolvida em três etapas complementares. Na primeira etapa foi realizada uma busca bibliográfica nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO e Portal de Periódicos CAPES, considerando produções publicadas entre 2015 e 2025, em língua portuguesa, utilizando os descritores: "luto", "elaboração", "psicanálise", "Freud", "morte súbita", "trauma". Foram incluídos artigos científicos, dissertações, teses e livros que abordaram o tema do luto sob perspectiva psicanalítica.

Na segunda etapa foi realizada uma análise de material literário através de estudo de caso sobre a obra "P.S. Eu Te Amo", de Cecelia Ahern (2004), focalizando a trajetória de luto da personagem Holly Kennedy após a morte súbita de seu marido Gerry. A análise foi orientada pelos seguintes eixos: identificação das manifestações clínicas do luto; análise do processo de elaboração do luto; identificação de elementos de luto patológico ou de risco e articulação entre o material literário e os conceitos psicanalíticos.

Na terceira etapa foi realizada a análise crítica e a interpretação dos resultados, identificando as relações entre teoria psicanalítica e narrativa trazida na obra literária. Conforme orientam Lakatos e Marconi (2021), a análise deve proporcionar visão global do problema, correlacionando os dados e construindo síntese teórica que articule literatura psicanalítica e análise do material literário.

3. REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Conceito de luto em Freud

Em seu trabalho "Luto e Melancolia" (1917/1915), Sigmund Freud examina o processo de luto, estabelecendo assim as bases para identificá-lo como um fenômeno psicanalítico. Dunker (2019) acrescenta que essa afirmação é estranha, apesar de seu contexto psicanalítico próprio à definição do método do patológico: o luto é um sentimento comum.

A definição freudiana de luto não se limita a morte física. É compreendida como uma reação à perda de uma pessoa amada ou algo abstrato, como o país, a liberdade ou um ideal de vida. De acordo com o autor (Freud, 1917/2010), as mudanças nas funções corporais do indivíduo não são imaginárias, mas são resultado de dores psíquicas. O enlutamento envolve a perda de interesse no cotidiano, a falta de investimento libidinal em novos objetivos, projetos e pessoas, o que traz uma crise pessoal e uma baixa na autoestima.

Assim, como Freud (1917/2010) caracteriza esse conjunto de fenômenos de sonho em vigília, é o "trabalho de luto". É um processo mental doloroso, que exige que a pessoa não só gaste tempo e energia, mas também mude seu modo de se relacionar com o mundo e se desenvolva passo a passo. Somente ao examinar uma a uma todas as memórias e esperanças que estavam conectadas ao objeto perdido, que o trabalho de luto será possível. O tema será retomado e aprofundado no tópico sobre desinvestimento libidinal e reorganização simbólica.

Segundo Cezar et al. (2022), o luto pode ser entendido como um sentimento que surge a partir da quebra de vínculos afetivos importantes, não se limitando apenas à morte física, mas também envolvendo perdas simbólicas e experiências corporais. Diferenciar o luto de outros quadros clínicos é importante, pois ele envolve um processo próprio de elaboração, no qual a pessoa gradualmente consegue reorganizar seus afetos e se abrir novamente para novas possibilidades de vida.

3.2. Luto normal vs. luto patológico/melancolia

Há certa distinção entre luto normal e luto patológico, embora pareçam semelhantes no que diz respeito aos sinais evidentes. A desordem da autoestima aparece no luto normal e na melancolia, porém, no luto normal, essa desordem desaparece, segundo Freud (1917/2010), a pessoa enlutada percebe que sua perda é externa a ela. Em contrapartida, o melancólico sente essa grande baixa na autoestima como uma perda de sua própria imagem, e acaba por se punir e se condenar cruelmente em sua mente, atacando o próprio eu.

De acordo com a teoria freudiana, uma das distinções centrais entre o luto normal e a melancolia reside no impacto sobre o eu. No luto, o mundo é que se torna empobrecido diante da perda; na melancolia, é o próprio eu que se empobrece, resultando em rebaixamento da autoestima, autocrítica intensa e um sentimento de indignidade. O sujeito melancólico volta contra si mesmo a hostilidade que, inconscientemente, dirigia ao objeto perdido, o que caracteriza o quadro como patológico (Dunker, 2019).

Dunker (2019) explica que no luto normal há reconhecimento do fato de que o objeto foi perdido e, na medida que vai passando o tempo, essa representação do objeto perdido vai aumentando. O enlutado preserva contato com a realidade externa, ainda que momentaneamente recolhido, e mantém sua capacidade de avaliação crítica sobre si mesmo, se diferenciando do sujeito enlutado melancólico, onde há em seu comportamento, um internamento do objeto perdido, que é patológico. Freud vai falar que a sombra do objeto cai sobre o próprio eu e a autocrítica se instala, sendo o abuso direcionado para si mesmo.

O luto patológico pode aparecer de maneiras diferentes além da melancolia clássica destacada por Freud. Pode se tornar crônico e se estender por anos sem que a pessoa possa conseguir elaborar a perda. Pode se transformar em luto infinito, no qual o processo não se conclui nem se transforma em depressão, mas permanece como forma de manter o morto, vivo através da própria dor (Dunker, 2019). Pode ainda ocorrer sintomas somáticos, que é a manifestação no corpo, ainda em crises de angústia, estados fóbicos ou compulsões.

Kübler-Ross (1981), referência no campo do luto, propôs que o enlutado pode vivenciar cinco momentos ao longo do processo: negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Ainda que a psicanálise não trabalhe com fases fixas, já que considera a singularidade e o tempo próprio de cada sujeito, esse modelo pode ser útil como referência clínica para auxiliar na compreensão de como a pessoa está atravessando o luto. Nesse percurso, a raiva costuma gerar estranhamento em familiares e cuidadores, mas pode ser entendida como uma expressão legítima e importante do processo de elaboração da perda.

3.3. O trabalho do luto: desinvestimento libidinal e reorganização simbólica

O luto, como Nasio (2007, p. 124) descreve, é um trabalho composto de “[...] reconhecer que o outro está morto fora de nós [...]” e ainda vivo dentro da pessoa enlutada. Essa dinâmica permite que o enlutado perceba duas coisas ao mesmo tempo: ele se foi, enquanto ainda está dentro de mim. Simbolicamente falando, a morte nos convida a manter uma imagem vívida do outro enfraquecido, que perdeu consistência, ao mesmo tempo em que reconhecemos que ele não está mais presente.

Nasio (2007) explica que o trabalho de luto não é algo feito da noite para o dia; leva tempo, por isso é chamado de trabalho de luto. Precisa de tempo e trabalho. O que é esse trabalho? Significa dizer todos os dias para si mesmo que o morto não está mais aqui, mas também está dentro de mim. No ponto de vista de Freud (1917/2010) sobre o processo de luto, é essencial que o sujeito passe por cada memória e expectativa que o vínculo ao objeto perdido, diminuindo sua presença. Ele deve também, gradativamente, libertar-se dessas posições libidinais que o vinculam ao objeto anterior.

No trabalho de luto, a partir do momento que o enlutado percebe por recorrentes vezes que o objeto de amor não existe mais, é requerido que ele desprenda a libido do objeto, entando não é uma tarefa fácil. Esse processo se torna ainda mais complexo quando há uma negação desse desprendimento do objeto, podendo se tornar uma psicose desejosa alucinatória, resultado em total fracasso do juízo de realidade (Mendlowicz, 2000).

Este processo é lento, doloroso e deve respeitar o tempo do próprio sujeito, onde é realizado parte por parte. Freud (1917/2010) afirma que para que a tarefa inteira termine, é necessário passar por cada único traço do objeto; é absolutamente imperativo que cada memória seja trabalhada individualmente e cada expectativa frustrada deve ser reconhecida e elaborada. Ainda assim, não é algo fácil de fazer, porque os seres humanos não desistem facilmente de um objeto de amor que já possuíram.

Dunker (2019) aponta que o luto impõe seu próprio ritmo psíquico como resultado, e forçá-lo poderá acarretar grande ansiedade na vida do sujeito. O luto apresenta resistência estrutural à lógica da produção exacerbada e da celeridade das coisas no cotidiano. Embora seja doloroso e lento, o luto tem duração limitada e, após certo tempo, uma vez que o trabalho de luto foi concluído, o ego mostra-se livre para investir em novos objetos e assim recuperar seus interesses vitais.

O trabalho do luto implica um movimento aparentemente paradoxal: consiste em matar simbolicamente aquele que já morreu na realidade. Conforme Dunker (2019), envolve uma operação de destruição simbólica do objeto, onde a pessoa enlutada revive a raiva por ter sido abandonada, a culpa pelos próprios impulsos hostis e a ambivalência entre amor e ódio que marca toda relação.

Essa elaboração da agressividade é fundamental para que o objeto possa ser desinvestido sem que sua imagem fique preservada de forma intocável e idealizada, o que impediria a elaboração. Conforme o autor, o desinvestimento gradual da representação do objeto perdido libera a energia psíquica que estava concentrada nessa imagem, permitindo que ela se redistribua pelo aparelho psíquico como um todo.

De forma contundente, Mendlowicz (2000) destaca que o luto é um momento de grandes dificuldades na vida do sujeito e alguns não conseguem encontrar uma meia solução, uma meia elaboração. Sendo destino fim de todo ser, a civilização ocidental tem dificuldade em absorver a morte. Diante dela não existe formas de negociação: “[...] ou ela é plenamente aceita, ou nos cobra um pedaço de nossas vidas. São os nossos mortos-vivos que não nos deixam em paz, ou melhor, somos nós que não os deixamos em paz” (Mendlowicz, 2000, p. 94).

Nesse sentido, a superação desse estado demanda que a energia pulsional, outrora fixada no objeto perdido, seja desvinculada para que o sujeito reconstrua seu universo simbólico e estabeleça novos laços afetivos. Conforme descrevem Bugari, Silva e Lopes (2024), tal transição é essencial para a reintegração do enlutado à sua rotina de vida em sociedade, configurando-se como um processo individual e que varia conforme a subjetividade envolvida.

Complementando essa ideia, Cavalcanti, Samczuk e Bonfim (2013) afirmam que o processo de luto é um grande desafio psicológico, no qual a pessoa tenta reorganizar sua vida emocional depois do impacto causado pela perda. Segundo os autores, o objetivo desse processo é que o indivíduo consiga retomar seu equilíbrio interno, com um ego mais estável, e volte a direcionar seus afetos e interesses para o mundo externo, reconstruindo aos poucos sua vida emocional após a ausência da pessoa ou objeto perdido.

3.4. Luto por morte súbita: aspectos traumáticos

Mesmo sendo uma condição geral da vida, a morte é um evento infeliz, especialmente quando é súbita e inesperada. Diferente de doenças terminais, em que a tristeza já se inicia quando o ente querido já é diagnosticado, parte do trabalho de luto já se inicia desde então; a morte súbita é, em seu sentido mais duro, um trauma psíquico (Nasio, 2007).

Aguiar (2025), descreve acerca da naturalidade do processo do luto, mas ressalta que se não for adequadamente elaborado, pode levar a graves consequências psíquicas. O luto patológico, o qual foi delimitado como melancolia por Freud (1917/2010), é resultado da insuficiência do indivíduo de se desvincular do objeto perdido e pode desencadear estados depressivos, transtornos de identidade e outras complicações emocionais. A intervenção terapêutica pode auxiliar na ressignificação da perda, a fim de que o enlutado aceite a morte como parte inevitável da vida e promovendo uma reorganização libidinal saudável.

Nasio (2007), ainda divide o sofrimento do luto em dois tipos: o primeiro é quando estamos preparados para a partida de um ente querido, e segundo é quando

essa partida acontece de maneira abrupta. Quando nos preparamos para a perda que já se anuncia, mesmo que a dor seja devastadora, o luto já começa a partir do momento em que a morte é anunciada. No entanto, se a perda é súbita e imprevisível, a dor insiste com toda a sua força e o enlutado perde todas as referências de identidade, espaço e tempo, é uma dor difícil de ser controlada, chamada de psíquica traumática.

A dor psíquica resulta não tanto da perda em si, mas na percepção da desordem interna causada por essa perda. A dor não reside na ausência do outro, mas na confusão dos instintos animais que surgem descontroladamente. É a agonia da loucura instintiva, a desorganização que o desejo do sujeito sofreu ao perder seu objeto de amor. (Nasio, 2007).

Freud observou que, às vezes, a pessoa em luto pode até alucinar o falecido, uma imagem que Nasio (2007) compara a amputados que se sentem com membros fantasmas. Assim como um amputado sente o membro que perdeu, no luto podemos ainda ter impressões sensoriais daquilo que agora se foi. Embora beirem a loucura, essas alucinações representam um esforço extremo da mente para negar que algo foi perdido e preservar a presença do objeto, apesar de que ele seja preservado apenas em termos psíquicos.

3.5. Elaboração

Freud (1914/2010), trata de forma articulada da questão da elaboração em sua obra “Recordar, repetir, elaborar”, estabelecendo relação fundamental entre esses três tempos do processo analítico. O autor observa que não é possível lidar com sintomas neuróticos se eles não forem transferidos para a experiência de análise.

Assim, quando o analista é colocado entre os clichês do analisando, torna-se possível trabalhar diretamente sobre a repetição. Ou seja, quando se estabelece a neurose de transferência, como ferramenta central do processo de análise, ela permite que o analista veja em ação os conflitos reprimidos e pode então trabalhar sobre essas atuações do analisando na própria experiência de análise.

Na dinâmica dialética proposta por Freud (1914/2010), entre o recordar e o repetir, o paciente não consegue se lembrar de nada que recalcou, mas expressa aquilo que foi recalcado por meio da repetição de padrões antigos; ele atua no lugar de recordar. Essa repetição é efeito da resistência, que impede o analisando de recordar de conteúdos recalcados, e acaba por repetir e atuar. Enquanto ele se encontrar em tratamento, permanecerá essa compulsão à repetição, pois essa é a sua forma de recordar; quanto maior for a resistência, que o impe de recordar conteúdo reprimidos, mais ainda o analisando repetirá. Mas,

[...] o que repete ou atua ele de fato? A resposta será que ele repete tudo o que, das fontes do reprimido, já se impôs em seu ser manifesto: suas inibições e atitudes inviáveis, seus traços patológicos de caráter. Ele também repete todos os seus sintomas durante o tratamento (Freud, 1914/2010, p. 151).

O processo de elaboração ocorre, segundo Freud (1914/2010), nos momentos mais difíceis da análise, quanto mais e mais resistências se levantam contra a associação livre. Ele propõe que a partir das reações de repetição que aparecem na transferência, após a superação das resistências, é possível que as lembranças cheguem, sem dificuldade.

A elaboração tem como efeito cessar a repetição e superar as resistências que nela surgem, ainda que parcialmente, trazendo-as à tona para o analisando. Não se trata de uma ocorrência rápida, é necessário tempo para que seja superada a resistência, depois de nomeada. O trabalho pode ser difícil e por vezes árduo para o analisando e o terapeuta, entretanto, é a fase que possui maior potencial transformador sobre o paciente, onde promove a simbolização daquilo que não era acessível e por isso a repetição se encerra, mesmo que vestígios do sintoma persistam (Freud, 1914/2010).

No contexto do luto, a elaboração assume uma grande importância, pois no setting terapêutico o analista poderá manejar sua intervenção expondo as resistências do paciente, jamais sabidas por ele, dando tempo ao paciente para que ele se concentre e reflita na resistência agora conhecida, “[...] para que a supere, prosseguindo o trabalho apesar dela, conforme a regra fundamental da análise” (Freud 1914/2010, p. 154). No pico da resistência, no seu ponto mais alto, o analista

poderá, em trabalho com o analisando, levá-lo a reconhecer a existência e a força dos impulsos instintuais que está nutrindo, para então elaborar a perda, a ausência e a ambivalência afetiva em relação ao objeto perdido.

Não havendo “[...] meios narrativos, meios de mediação, meios de simbolização, a violência que é vivida, digamos assim, com a morte do outro, simbólica, começa a virar violência real” (Dunker, 2019, p.38), podendo assim, o enlutado, começar a atacar pessoas que nada tem a ver com o processo de luto, ao contrário, em vez de elaborar ou de realizar o trabalho, agir.

Por isso, pessoas desencaminhadas no seu luto são pessoas perigosas, pessoas que estão em um momento em que deve haver cuidado, acolhimento, dando um espaço, acompanhando. Porque os percalços frequentemente fazem com que aquilo que não se inscreve no Simbólico, no trabalho de elaboração, volte no Real (Dunker, 2019, p.38).

A elaboração permite que o sujeito construa narrativas sobre a perda, integre a ambivalência amor-ódio, simbolize a ausência e, gradualmente, desinvista a representação do morto para poder reinvestir em novos objetos (Freud (1917/2010)).

Freud (1917/2010), observa que frequentemente o enlutado é tomado por dúvidas penosas, questionando-se se não causou a morte do ente querido por imprudência. Essas acusações revelam o equívoco fundamental de toda relação objetual: ao lado do amor, há também ódio, e a morte do objeto satisfaz, em alguma medida, desejos hostis inconscientes.

3.6. Contribuições da Psicanálise para a Elaboração do Luto

A psicanálise traz contribuições importantes para entender e trabalhar o manejo clínico do luto. Diferente de outras abordagens mais focadas na medicalização e daquelas voltadas apenas para o ajuste de comportamento do indivíduo, na escuta psicanalítica há acolhimento e reconhecimento das particularidades de cada pessoa, ela permite que cada sujeito encontre sua maneira de trabalhar o luto, no seu próprio ritmo e sem pressa (Dunker, 2019).

O ambiente analítico dá à dor do enlutado um manejo, funcionando como um espaço protegido em que o sofrimento pode ser expresso e trabalhado. Nasio (2007) reconhece que o papel do psicanalista não é para todos, eles se colocam como um elo entre a dor insuportável de pacientes que não conseguem suportá-la e a dor que pode eclipsar a realidade em símbolos de si mesma.

Sintonizar-se com a dor significa dar-lhe um significado, estar em sintonia com ela e deixar ressoar dentro de si. Neste intercâmbio emocional, ela se desgasta com o tempo, tanto os fatores espaciais quanto temporais. O analista é tão cuidadoso quanto um dançarino de salão, que quando seu parceiro tropeça permite que ele tome todo o peso sobre o braço, mas segurando-o para que não caia. Então, sem perder um passo e com aquele pequeno passo de valsa do casal, os leva a voltar ao ritmo (Nasio, 2007).

A partir de um caso clínico, Ireland (2011) ilustra essa postura com precisão: quando uma de suas pacientes perdera sua filha adolescente por suicídio, a analista descreveu que acolher, estar presente, atendimento pós atendimento, sem interpretações, foi essencial, para que sua paciente, no devido tempo (no seu tempo, no seu ritmo, do seu luto), encontrasse a própria forma de descrever tudo o que estava vivenciando. A autora descreve como tempo de acolhimento psicanalítico, de uma espera ativa, que é essencial nos primeiros momentos do luto, quando qualquer julgamento ou interpretação podem ser percebidos pelo enlutado como uma violação de sua dor.

É a partir desse acolhimento sem julgamentos que a transferência opera. A transferência é uma ferramenta básica no trabalho com o luto. Através da transferência, aspectos do relacionamento com o objeto perdido podem ser revividos pelo enlutado: ambivalência, culpa, ódio e o que quer que sintam em relação ao falecido. O analista se apresenta como um novo objeto, não para substituir o que foi perdido, mas para proporcionar um novo local para investimento libidinal. Isso indica que é possível amar novamente sem trair a memória do que foi perdido (Freud, 1912/2010).

A elaboração, elemento central na psicanálise, permite-nos entender o luto como algo que requer tempo, repetição, trabalho psíquico. A elaboração é o retorno

constante ao mesmo material, palavra por palavra, memória por memória. Até que finalmente possa ser integrada e progressivamente retirar-se o investimento libidinal. Nesse processo, o analista dá suporte mesmo nos momentos mais fúteis (Freud, 1914/2010).

Dunker (2019) fornece um exemplo de atividade inconsciente de luto ao contar seu exemplo clínico. Três anos após a morte de sua mãe, o autor sonhou não com ela, mas com sua avó que havia falecido muito antes; um sonho marcado por intenso realismo. Esse sonho evidencia a conexão entre o luto atual e vínculos anteriores, possibilitando que o inconsciente mantenha a dor sem submetê-la ao esquecimento. O abraço impossível com a avó no sonho, condensa o abraço ausente com a mãe falecida, ilustrando como o trabalho onírico elabora a perda através de operações de deslocamento e condensação.

Nasio (2007), aponta que o luto bem elaborado não implica esquecimento ou substituição simples do objeto perdido, mas sua transformação. O objeto perdido não desaparece completamente, mas o sujeito aprende a amar de outra forma, preservando a memória do morto sem permanecer preso em seus pensamentos apenas no objeto perdido, podendo investir em novos objetos sem culpa ou sentimento de traição. O autor ilustrou essa transformação usando o caso de uma mãe que lamentou a morte súbita do seu bebê, após anos de terapia e muito investimento de energia nesse sentido. A intervenção bem-sucedida do analista foi dizer que o próximo filho seria o segundo, permitindo assim que o falecido viva simbolicamente em torno sem obstruir novos investimentos.

4. ANÁLISE DE CASO

O livro da escritora irlandesa Cecelia Ahern, *P.S. Eu Te Amo* (2004), conta a história de Holly Kennedy, uma jovem que enfrenta a perda após a morte de seu parceiro Gerry, vítima de um tumor cerebral. A morte de Gerry não acontece de repente, pois ele já estava doente antes, mas o processo de perda para Holly é profundamente traumático, porque ela não lidou com isso enquanto seu marido estava doente, para não reconhecer a perda que já se anunciava.

Gerry escreveu cartas, cada uma para ser lida no mês seguinte à sua morte, incluindo tarefas, mensagens e, na última, uma despedida. São essas cartas que transformam o processo de luto de Holly em algo que, apresenta paralelos psicanalíticos significativos. É essa especificidade que justifica a escolha desta obra em particular como objeto de análise: é uma história rica que nos mostra os processos psicológicos que a Psicanálise identifica no trabalho de luto: desinvestimento libidinal, elaboração da ambivalência, ressignificação, reinvestimento afetivo.

No início da história, Holly está em paralisia psíquica. Às vezes, no texto, ela não consegue sair da cama, não come, não atende telefonemas, não consegue seguir com a vida. Este é um exemplo do que Nasio (2007) chama de ruptura na homeostase do sistema psíquico: a morte de Gerry desencadeou uma comoção pulsional que perturbou as operações do ego e deixou Holly imobilizada.

Freud (1917/2010) descreveu isso de forma eloquente: há perda de interesse no mundo ao redor, não há mais libido para um novo objetivo, e a perda de autoestima torna-se subitamente evidente. Ao longo dessa fase, Holly oscila entre o luto normal e o luto patológico, conforme conceituado por Dunker (2019): ela mantém (ainda que tenuemente) uma relação com o mundo, mas é incapaz de se recuperar da perda, pois a intensidade da dor é insuportável.

Há também pontos na história em que Holly experimenta o que Nasio (2007) descreve como a sensação de membros fantasmas: ela tem pensamentos de que Gerry ainda vai chegar, espera ouvir sua voz, sente-o em certas áreas da casa. Isso não é loucura, mas um esforço insano para negar a perda e preservar psiquicamente o que não existe mais no mundo real.

Este estado inicial de Holly é consequência da sugestão da teoria psicanalítica de que não há dispositivos narrativos ou mecanismos disponíveis para representar ou mediar a dor. Como argumenta Dunker (2019), sem espaço para dar símbolos ao sofrimento, eles acabam se repetindo e, quando se tornam insuportáveis, podem ter um significado simbólico como violência física ou adoecimento. Holly, durante esse tempo, encontra-se nesse limiar.

Da forma como Holly foi deixada com uma carta a cada mês durante um ano, formou-se uma estrutura de acompanhamento simbólico: dessa forma, embora não idêntico ao que é vivenciado no ambiente analítico, os mesmos atos ocorrem de maneira semelhante ao que a Psicanálise descreve como condições necessárias para a elaboração do luto, pois, a princípio, as cartas fornecem um objeto mediador entre a existência de Gerry e sua ausência.

Holly sabe que as cartas não são o próprio Gerry; que elas também não são apenas papel: são uma presença simbólica que sustenta o vínculo enquanto a despedida já o anuncia e incorpora. As cartas permitem que Holly mantenha a conexão com Gerry viva de uma forma que não impede a elaboração, mas a acompanha.

Como uma questão das condições para avançar no processo de luto, as cartas são estruturalmente construídas de maneira que respeita o ritmo do luto que Holly está tendo. Ao organizá-las mensalmente, Gerry previu implicitamente o que a teoria freudiana diz ser o trabalho de luto: por meio de pedaço por pedaço, fragmento por fragmento (Freud, 1917/2010).

Cada carta seria lançada em um mês, sugeriria algo a fazer, formaria um pequeno movimento, uma reação contra a pressão social para superar o luto rapidamente. O luto traz sua própria temporalidade psíquica, que é, portanto, inalcançável dentro de uma lógica de aceleração contemporânea (Dunker 2019). Ao inventar esse dispositivo, Gerry construiu um tempo de desdobramento para Holly, um tempo que, presumivelmente, não está disponível para ela no mundo exterior.

As cartas servem, também, como um ato simbólico mediado pela linguagem. Maesso (2017) propõe que o trabalho de luto não é realizado exclusivamente em relação ao enlutado e ao perdido, mas precisa da mediação da linguagem e do Outro para ser cumprido. E dessa forma, as cartas são a voz de Gerry como uma pessoa do Outro, significando alguém cujas palavras, tarefas, memórias e, no final, como que numa autorização, irão direcionar Holly. As cartas são o próprio Gerry reconstituindo, por meio da escrita, o passado de um relacionamento conturbado entre o casal e (consequentemente) implorando a Holly que recontasse essa narrativa de outra forma também.

Essa articulação entre as cartas e o processo de elaboração revela outra dimensão: as tarefas propostas por Gerry servem como se fossem pequenas elaborações parciais. Cada uma dessas tarefas exige que Holly se mova e encare o mundo sob uma nova luz. Esse movimento não é forçado: Holly poderia resistir, poderia respirar fundo, poderia até terminar as tarefas com lágrimas. O dispositivo de Gerry não pressiona o luto, ele o acompanha. E nesse acompanhamento está exatamente sua força simbólica.

Avaliando as diferentes maneiras como Holly experimenta sentimentos na história, a narradora explica, esses sentimentos vão muito além do desejo e da tristeza. Ela sente raiva de Gerry, por tê-la deixado e sentimentos de traição; raiva da partida; raiva pela ausência de não estar presente, até raiva das próprias cartas, que a fazem sorrir e chorar ao mesmo tempo. Há também culpa: Holly se pergunta se fez o suficiente, amou o suficiente, poderia ter evitado algo.

Esses sentimentos não são aberrações do luto, mas um aspecto fundamental para superá-lo. Freud (1917/2010) observou que com o amor sempre há ódio, e que todas as relações objetais expressam essa ambivalência. A morte do objeto atende, em certa medida, aos desejos hostis inconscientes do enlutado que ele desconhecia; é por isso, de fato, que a culpa surge: é o sinal de que esses eram desejos verdadeiros, mesmo que nunca houvesse consciência disso.

Dunker (2019) aponta que a elaboração da agressividade é fundamental para que o objeto possa ser desinvestido sem que sua imagem fique preservada de forma intocável e idealizada. O luto sem saída para a raiva muitas vezes se concentra mais na idealização da pessoa que se foi; essa idealização também sufoca a realização do trabalho de luto, na medida em que transforma o falecido em algo sagrado o suficiente para que não possa ser desinvestido. Holly, ao se irritar com Gerry e as cartas; algumas das quais permitem tanto espaço para que essa raiva venha; realiza parte essencial desse trabalho.

A ambivalência de Holly em relação às cartas também merece atenção: há momentos em que ela não está pronta para abrir o envelope, resiste a fazer a tarefa do mês, recua no contato com a voz do marido. Essa resistência, de acordo com a teoria de Freud (Freud, 1914/2010), não é uma barreira ao luto; é central para o

processo. No ambiente clínico, o analista responderia sensivelmente a essa resistência, nomeando-a sem a intenção de forçar sua superação. As cartas de Gerry, de certa forma, fazem isso também: elas estão lá, mas esperam que Holly encontre o tempo exato para elas.

4.1 Ressignificação e reinvestimento libidinal: o luto que se conclui

Há uma mudança na direção do destino de Holly à medida que os meses passam e as cartas são abertas. Ela começa a recontar sua história de forma diferente: não mais apenas como a história da perda de Gerry, mas como a história de quem ela foi ao lado dele e de quem pode ainda vir a ser. No caso desse processo, Gross (2018) chama isso de resignificação no processo em que o enlutado se engaja, quando reconstrói a narrativa da perda, descobre que essa narrativa é sobre encontrar significado nesse luto e seguir em frente na vida.

Freud (1917/2010) afirma que, uma vez que o trabalho de luto é concluído, o ego está livre para investir em novos objetos e recuperar seus interesses essenciais. Isso ficou evidente no final da narrativa de Holly: ela começou novos projetos, reconstruiu laços, deu a si mesma permissão para deixar ir e explorar, para assumir novas possibilidades emocionais. Esse reinvestimento não é traição, mas exatamente o que a Psicanálise postula que é trazido através do luto elaborado.

Nasio (2007) argumenta que, no modo complexo de luto, um objeto perdido não é simplesmente esquecido ou substituído, mas reconstituído. O objeto perdido não desaparece da economia psíquica, ele é reconstituído de forma diferente. Holly não esquece Gerry; ela o carrega como um portador, mas de uma forma que não a bloqueia. A memória de sua vida está viva, mas não preenche mais o vazio de um peso que a impede de fazer seu trabalho diário. É a diferença entre ter alguém para ser carregado no coração e ter alguém arrastado pela ausência. Não significa que o amor acabou, mas que o enlutado está livre para investir energia em novos projetos, amores e laços.

A carta final de Gerry serve, na narrativa, como um fechamento simbólico que a teoria psicanalítica identificaria como necessário. Segundo Maesso (2017), o luto só

é concluído com um ato que envolve a linguagem e o Outro. A última carta é esse ato: ele está dizendo a Holly, em suas próprias palavras, que ela pode seguir em frente. É o Outro simbólico que permite o reinvestimento libidinal; não uma abdicação da memória, mas uma continuação da vida.

O caso de Holly Kennedy, portanto, deixa claro que o ato de trabalhar o luto pode ocorrer em espaços e dispositivos que diferem muito do ambiente analítico tradicional, mas, invariavelmente, estão fundamentados em um conjunto de princípios da Psicanálise dos quais o processo de trabalho do luto necessita: tempo, simbolização, um espaço onde se dirigir, elaboração da ambivalência e a lenta mudança do objeto perdido para novas conexões.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho buscou analisar o processo de elaboração do luto e as contribuições do manejo psicanalítico para sua realização, tomando como objeto de análise a trajetória da personagem Holly Kennedy na obra *P.S. Eu Te Amo*, de Cecelia Ahern (2004). A articulação entre revisão bibliográfica e estudo de caso proporcionou não apenas uma compreensão mais profunda dos conceitos psicanalíticos fundamentais sobre o luto, mas uma maneira de ilustrá-los concretamente: do que é transmitido na linguagem científica na teoria.

O estudo confirmou que o luto é psíquico, necessitando de tempo, símbolos e trabalho. As demandas sociais modernas para resolver a perda rapidamente são, de acordo com a teoria psicanalítica, incompatíveis com a forma como o trabalho de luto ocorre e, de fato, podem perpetuar o sofrimento e resultar em modos patológicos de luto. O luto tem uma temporalidade própria, e honrá-la é necessário para que o ego, no final, recupere sua capacidade de investir em novos objetos (Dunker, 2019).

A análise do caso de Holly Kennedy também sugeriu que o processo de luto pode ocorrer em espaços além do setting analítico clássico, desde que existam condições mínimas para a simbolização: um tempo respeitado, uma linguagem disponível e um Outro simbólico que se dirija ao enlutado. A correspondência de Gerry foi, portanto, um dispositivo de elaboração interessante, não por ser suplantada pelo

contexto analítico, mas sim porque produziu, dentro das possibilidades da narrativa, o ambiente simbólico necessário para que Holly pudesse elaborar o luto.

Por outro lado, o caso também ilustra os limites de um processo de desenvolvimento sem ajuda clínica. Ao longo da narrativa, Holly careceu de uma escuta profissional contínua. Ela dependia da família, de cartas e do tempo, mas não de um analista. Este fato é relevante para a prática clínica: nem toda experiência de luto é dotada do tipo de dispositivos singulares que Gerry criou, e é precisamente nesse vazio que a prática psicanalítica encontra sua razão de ser.

Souza e Pontes (2017) explicam que nos contextos em que o luto não é legitimado por conta da falta de rituais culturais ou pela própria natureza da perda, o processo de elaboração pode ser mais demorado e o enlutado pode se sentir mais solitário nesse percurso. É nesse contexto que a clínica psicanalítica encontra uma de suas funções mais importantes: oferecer um espaço onde qualquer luto, de qualquer natureza, pode ser ouvido e elaborado, oferecer de fato aquilo que a cultura possa ter negado.

Esta é a parte inestimável que a Psicanálise preenche no trabalho de vivenciar o luto: oferecer ao enlutado um espaço seguro, escutar com respeito ao seu tempo, uma relação de transferência onde ele pode revisitar e elaborar o que foi perdido.

Espera-se que este trabalho contribua para a formação de profissionais de psicologia mais sensíveis à complexidade do processo de luto, capazes de acolher o enlutado sem pressa e sem prescrições, reconhecendo na dor de cada sujeito a singularidade de um processo que, quando bem acompanhado, tem em si mesmo a força de transformar a ausência em memória viva e a paralisia em movimento.

6. REFERÊNCIAS

AGUIAR, Bianca Nunes Ribeiro de; JITUKAVA, Josiane; MORILHA, Thiago Henrique Muniz. **Consequências psicológicas do luto na visão psicanalítica: revisão integrativa**. Unifunec Científica Multidisciplinar, v.14, n.16, jan./dez. 2025. p.1–12.

AHERN, C. **P.S. Eu Te Amo**. Rio de Janeiro: Ediouro, 2004.

BUGARI, H. R.; SILVA, J. A. B.; LOPES, W. A. **O processo de Luto e suas formas na atualidade. Um viés psicanalítico.** Revista FIMCA, Rondônia, v. 11, n. 2, p. 25-30, set. 2024.

CEZAR, M. A.; PINHO, P.; BRAGA, A. E.; SILVA, C. C. P.; SILVA JUNIOR, M. C. **As perdas e o processo de luto na velhice: um olhar a partir da psicanálise.** Aletheia, Canoas, v. 55, n. 1, p. 192-206, jun. 2022.

DUNKER, C. I. L. Teoria do luto em psicanálise. **Revista PsicoFAE**, v.8, n.2, p.28-42, 2019.

FREUD, S. A dinâmica da transferência. *In*: FREUD, S. **Obras completas, volume 10**: observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia relatado em autobiografia ("o caso Schreber"), artigos sobre técnica e outros textos (1911-1913). São Paulo: Companhia das Letras, 2010, p. 133-146. (Originalmente publicada em 1912).

FREUD, S. Além do princípio de prazer. *In*: FREUD, S. **Obras Completas, volume 18**: história de uma neurose infantil ("o homem dos lobos"), além do princípio do prazer e outros textos (1917-1920). São Paulo: Companhia das Letras, 2010, p.161-239 (Originalmente publicado em 1920).

FREUD, S. Sobre a Dinâmica da Transferência. **Obras Incompletas.** Fundamentos da Clínica Psicanalítica. Autêntica Editora, 2017, p. 70 - 77) (Originalmente publicado em 1912).

FREUD, S. Luto e Melancolia. *In*: FREUD, S. **Obras Completas, volume 12**: introdução ao narcisismo, ensaios de metapsicologia e outros textos (1914-1916). São Paulo: Companhia das Letras, 2010, p. 127-144 (Originalmente publicado em 1917).

FREUD, S. Recordar, repetir e elaborar. *In*: FREUD, S. **Obras Completas, volume 10**: observações psicanalíticas sobre um caso de paranoia relatado em autobiografia ("o caso Schreber"), artigos sobre técnica e outros textos (1911-1913). São Paulo: Companhia das Letras, 2010, p.117 - 126 (Originalmente publicado em 1914).

GIL, A. C. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa.** 7. ed. Rio de Janeiro: Atlas, 2022.

GROSS, Rafaela Gross. **A resignificação da história de vida na experiência de luto.** Revista da SBP de PA. Psicanálise, Porto Alegre, 20 (2), 151-166, 2018.

IRELAND, V. E. **A dor do luto e seu acolhimento psicanalítico.** *Estudos de Psicanálise*, Belo Horizonte, n. 35, p. 151-166, jul. 2011.

KLEIN, M. **O luto e suas relações com os estados maníaco-depressivos (1940).** *In*: *Amor, culpa e reparação e outros trabalhos (1921-1945)*. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

KÜBLER-ROSS, E. **Sobre a morte e o morrer.** São Paulo: Martins Fontes, 1981.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MAESSO, M. C. **O tempo do luto e o discurso do outro.** *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 337-355, maio/ago. 2017.

MENDLOWICZ, E. **O luto e seus destinos.** *Ágora: Estudos em Teoria Psicanalítica*, Rio de Janeiro, v. 3, n.2, p. 87-96, 2000.

NASIO, J. D. **A Dor de Amar.** Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

SOUZA, A. M. S.; PONTES, S. A. **As diversas faces da perda: o luto para a psicanálise.** *Analytica*, São João del-Rei, v. 6, n. 1, p. 66-85, jan/jun 2017.