

SUMÁRIO

Introdução	11
-------------------------	----

PARTE I

Apego e perda

1 – Revisão I: apego e amor.....	19
2 – Revisão II: perda e mudança.....	39
3 – O projeto da pesquisa	51

PARTE II

Padrões de apego e padrões de luto

4 – Apegos seguros e inseguros	81
5 – Apegos ansiosos/ambivalentes.....	94
6 – Apegos evitadores	107
7 – Apegos desorganizados.....	125
Conclusões da Parte II.....	142

PARTE III

Outras influências sobre apego e perda

8 – Filhos separados dos pais.....	147
9 – Trauma e luto	159
10 – A influência do gênero sobre os apegos e sobre o luto.....	173
11 – Perda de um dos pais na vida adulta	183
12 – Perda de um filho	191
13 – Perda de cônjuge ou parceiro	202
14 – Isolamento e apoio social	210

Anexo 13 – Perda de cônjuge ou parceiro	403
Anexo 14 – Isolamento e apoio social	406
Anexo 15 – Outras influências sobre a reação ao luto.....	411
Anexo 16 – Apegos em pacientes psiquiátricos não enlutados.....	415
Anexo 17 – Transtornos do apego	423
Anexo 18.1 – Prevenção, terapias e resultados.....	426
Anexo 18.2 – Organizações que trabalham com apego e perda, cuidados paliativos.....	429
Referências bibliográficas	436

INTRODUÇÃO

Não haverá um ou outro enlutado, eu presumo, que desaprová alguma parte deste tratado da melancolia amorosa ou a ele fará objeção... por ser muito iluminado para ser divino, um assunto tão cômico para se falar de sintomas do amor ou muito fantasioso, ou adequado a um poeta devasso, um galanteador doente de amor que se sente jovem, um cortesão afeminado ou alguma pessoa desocupada.

Robert Burton, *The anatomy of melancholy* (1621-51, parte 3)

O coração tem razões que a razão desconhece.

Pascal, *Pensamentos* (1670, p. 4, 277)

Para a maioria das pessoas, o amor é a fonte de prazer mais profunda na vida, ao passo que a perda daqueles que amamos é a mais profunda fonte de dor. Portanto, amor e perda são duas faces da mesma moeda. Não podemos ter um sem nos arriscar ao outro. Por saber disso, algumas pessoas escolhem não investir no amor, o risco pode ser grande demais. Outras negam essa equação e enganam-se ao pensar que elas e aqueles que elas amam são imortais e inseparáveis. Consideram que o amor está garantido e sentem-se ultrajadas se ele correr algum risco ou for perdido.

É a transitoriedade da vida que engrandece o amor. Quanto maior o risco, mais forte se torna o vínculo. Para a maioria de nós, o fato de que um dia perderemos as pessoas que amamos, e elas a nós, nos aproxima delas, mas se torna um sino silencioso que nos desperta no meio da noite.

Nossa inteligência muitas vezes nos capacita a prever quando nós e aqueles que amamos morreremos; até certo ponto, podemos viver o pesar antes que a morte aconteça, e muito já foi escrito sobre o valor do luto antecipatório como uma preparação para a perda (ver, por exemplo, a revisão da literatura feita por Rando em 1986). No

entanto, há uma diferença importante entre o luto que ocorre antes e aquele que ocorre depois da perda. Enquanto o luto que sucede a perda tende a diminuir à medida que aprendemos a viver sem a presença viva da pessoa que amamos, o luto que a precede leva a uma intensificação do vínculo e a uma preocupação maior com a pessoa. As mães se sacrificam e negligenciam os cuidados com seus filhos saudáveis para cuidar daquele que está doente; familiares e amigos da pessoa que está próxima da morte com frequência se mantêm ao lado do leito, mesmo depois que ela perdeu a consciência de sua presença.

Observações desse tipo, extraídas da experiência comum e de pesquisas psicológicas, sugerem haver um conjunto de regras que governa amor e perda, algum tipo de força dinâmica que pode ser avaliada e, até certo ponto, medida. Hesitamos em apresentar essas medidas quantitativamente, em parte porque não há como uma simples equação possa medir algo tão complexo como o amor, mas também por um senso de reverência pelo assunto da nossa equação. Parece muito calculista esperar que a cabeça possa medir o coração. No entanto, já fazemos uso desses cálculos quando, por exemplo, uma pessoa sem vínculos amorosos decide se vai ou não se encontrar com uma pessoa muito mais velha, ou quando pais que perderam um filho resolvem se vão ou não tentar uma nova gravidez.

Os cientistas, a quem a falta de tais escrúpulos permite dissecar o “templo sagrado” que é o corpo humano, recentemente começaram a mensurar aspectos do amor e do luto e a tentar desvendar alguns dos seus mistérios. Suas primeiras tentativas já podem ser consideradas simplistas, embora tenham sido um passo necessário para a ciência das relações humanas.

O trabalho aqui considerado pode ser outro passo nesse caminho e, por sua vez, outros o sucederão. Ele é apresentado não com uma postura de arrogância ou lesa-majestade, mas com a esperança de contribuir para que, por aumentar nossa compreensão das peças que se juntam para explicar nossa alegria e nosso sofrimento, possamos aumentar o primeiro e diminuir o último.

O que é isso que chamamos de amor? O amor tem muitos componentes, mas aquele considerado indispensável é o compromisso. Amor é o laço psicológico que vincula uma pessoa a outra por um longo período. Uma vez estabelecido, esse vínculo dificilmente poderá ser afrouxado, e alguns estudiosos afirmam mesmo que nunca poderá ser totalmente rompido (Klass *et al.*, 1996, p. 14-23). Sendo assim, é pela natureza do laço que resiste ao rompimento. Em termos físicos, o amor se assemelha a um elástico, mais do que a qualquer forma de fio, ou seja, torna-se mais forte quanto mais os que se amam estiverem distantes. Por outro lado, se estiverem sempre juntos, considerar-se-ão assegurados do amor do outro. Como consequência, é mais fácil mensurar o amor quando os que amam estão separados do que quando estão juntos.

Crianças pequenas separadas da mãe comportam-se de uma maneira que nos ensina muito sobre como se relacionam com ela em particular e sobre como percebem o mundo e a si como parte dele. Da mesma forma, adultos que perdem a pessoa amada comportam-se de uma maneira que nos ensina não apenas sobre seu relacionamento com ela, mas sobre muito mais. Talvez não seja o amor que faça o mundo girar, mas ele é uma fonte de segurança, autoestima e confiança da maior importância. Sem esses suportes, nós nos sentimos, e de fato estamos, em perigo.

No meio em que a humanidade se desenvolveu, havia riscos à sobrevivência. Um filho que fosse separado dos pais não viveria muito tempo, e mesmo adultos correriam esse risco caso se perdessem ou fossem afastados daqueles que os mantinham seguros em um mundo perigoso. Ainda hoje há evidência de que separações e perdas das pessoas que amamos têm efeitos significativos na saúde, chegando mesmo a aumentar o risco de mortalidade. Esses fatos dolorosos têm peso na grande intensidade das emoções evocadas pelo amor e pela perda, mas a maioria dos perigos atuais é mais psicológica do que física. Tais perigos psicológicos incluem doenças mentais bem como dificuldades psicológicas menores (Parkes, 1996). É objetivo deste livro desembaraçar as sequências causais que explicam esses perigos e sugerir maneiras de reduzi-los. Nessa trajetória, podemos desenvolver novas perspectivas sobre a natureza do amor.

Outro importante componente do amor é sua “monotropia” (Bowlby, 1958); o amor é um vínculo com uma pessoa específica apenas. Não há como existir substituto para pai, filho ou parceiro amoroso que tenha sido perdido. É verdade que um tanto da dor do luto pode ser mitigado se um novo vínculo for criado. Pais enlutados podem ter outro filho, uma pessoa divorciada pode se casar novamente, mas as pessoas não são substituíveis e cada novo relacionamento será único, por si. Por esse motivo, o valor de cada pessoa que amamos é incalculável. Não podemos avaliá-las como fazemos com objetos utilitários ou passíveis de reposição. Podemos criticar quem amamos por não nos ajudar ou não atingir dado padrão de beleza, mas são exatamente as coisas que criticamos que compõem o que há de único nessas pessoas, a quem amamos pelo que são.

Estas qualidades – importância vital, persistência e singularidade – têm grande peso nas peculiaridades das relações de amor. Não por acaso estão no âmago da prosa e da poesia, são objeto de extrema atenção da mídia e fonte de enlevo infinito na música, da ópera à música popular. O amor traz conflitos mesmo para o mais simples dos nossos caminhos, complica nossos projetos e até afeta a engrenagem política. É venerado e deplorado, desejado e temido. Corremos grandes riscos quando entramos em um relacionamento amoroso e, igualmente, quando o renegamos. De uma maneira ou outra, precisamos encontrar modos de viver com o amor.

Devido às conotações emocionais e às ambiguidades da palavra “amor”, os cientistas têm preferido usar outras palavras para estudar o amor e distinguir suas diversas formas. Poucos ainda usam o ambíguo termo freudiano “libido”. O termo utilizado mais recentemente, “relações objetais”, soa muito impessoal. Pessoas não são objetos. O termo mais empregado tem sido “apego”, utilizado por John Bowlby (1969) para indicar o vínculo da criança com a mãe. Por ter observado o comportamento da criança, ele preferiu utilizar a expressão “comportamento de apego”. Em contrapartida, o comportamento da mãe em relação ao filho foi por ele descrito como “comportamento cuidador materno”. Outros pesquisadores preferiram substituir essa expressão por “cuidados”, quando se referem ao amor materno, e “apego romântico” para aludir ao amor entre pares adultos, embora este, como veremos, seja muito pouco romântico.

A maior parte dos pesquisadores usa, hoje em dia, o termo “apego” para todos os tipos de vínculo amoroso, qualificando-o com complementos como pais-filhos ou filhos-pais, entre outros, quando é necessária uma conotação mais específica. Dessa maneira, colabora-se para a objetividade científica, mas a neutralidade do termo “apego” pode nos levar, erroneamente, a considerar o amor pelo viés cognitivo e instrumental quando, de fato, ele é vivido como um complexo de sentimentos e emoções. Neste livro, tentarei transitar pelas visões objetiva e subjetiva a fim de alcançar uma visão geral equilibrada.

Uma questão frequentemente pesquisada, que será detalhada mais à frente, diz respeito à duração da influência do vínculo. As relações formadas na infância darão colorido a todos os futuros relacionamentos.

A proposta do trabalho aqui apresentado foi investigar algo que, inicialmente, pode parecer improvável. Os problemas que levam adultos enlutados a buscar ajuda psiquiátrica podem ser atribuídos, em algum grau, aos tipos particulares de apego, aos padrões de amor, que essas pessoas tiveram com seus pais na infância?

Na tentativa de responder a essa pergunta, e de entender a cadeia de causalidade, tive de considerar um bom número de causas prováveis, bem como relacionar suas influências recíprocas. Estudar esse assunto tomou grande parte de minha vida profissional como psiquiatra com interesse especial por luto. Foi como tentar montar um enorme quebra-cabeça. Lentamente me movimentei da especulação para a avaliação clínica e, finalmente, para uma tentativa sistemática de testar a relação entre teoria e dados de pesquisa. Às vezes, as peças do quebra-cabeça se encaixavam facilmente, outras vezes não, o que exigia de mim uma cuidadosa revisão de ambos, teoria e dados. Pouco a pouco, o que emergia era muito mais do que uma obra sobre os problemas psiquiátricos do enlutado. As questões eram relevantes não apenas para a minoria das pessoas enlutadas que necessitam de ajuda psiquiátrica, mas também, como sugiro, para uma gama bem maior de pessoas, em muitas situações de vida.

Steve Grand, em um artigo publicado recentemente, escreveu:

O problema fundamental é que a ciência é enfadonha. De fato, na maior parte do tempo ela é entediante e monótona. Mas... e daí? A ciência é apenas metodologia, não um corpo de conhecimentos. Não descrevemos as artes gráficas como “técnica mista”. O que realmente importa – o que provoca profundo e tremendo entusiasmo – é o universo no qual vivemos, e a ciência é apenas o meio pelo qual ele nos é revelado. Infelizmente, a bela luminosidade de um é embaçada pela visão sem graça do outro... A pesquisa científica tem revelado muito da elegância e do esplendor racional do mundo à nossa volta, e é isso que importa, não a ciência em si. (Grand, 2004, p. 7)

A ciência tradicional e enfadonha nos permitiu conhecer os limites do espaço e as minúcias do mundo microscópico, mas eu quero sugerir que seu maior desafio não é o mundo à nossa volta e sim o mundo dentro de nós. Nossa atenção é solicitada, com premência, para o mundo interno e isso basta para justificar o trabalho árduo que pode ser necessário para atingirmos nossos objetivos. Neste livro, o leitor terá de se preparar para um tanto de explicações tediosas sobre metodologia e revisão crítica do trabalho de outros pesquisadores. Espero que a luz que trará para a “beleza iluminada” do amor justifique o esforço.

Meu interesse pelo luto como um tema de pesquisa psicológica surgiu da constatação de que perdas ocorrem de uma maneira ou de outra. Luto por morte é apenas um dos muitos eventos que enfrentamos de tempos em tempos na vida. É, talvez, uma das experiências de estresse mais graves e potencialmente danosas – o que faz dele um tema muito apropriado para a pesquisa clínica –, mas os problemas que levam as pessoas a buscar ajuda psiquiátrica por luto não são exclusivos deste. As lições que aprendemos com essa experiência chegam às raízes da psicologia humana, como veremos.

Este trabalho foi desenvolvido em um vácuo. Muito foi aprendido nos últimos cinquenta anos sobre a psicologia dos vínculos estabelecidos pelas pessoas e as consequências do rompimento por morte. Tive o privilégio de conhecer e trabalhar com muitos dos pioneiros nesse campo, cujas pesquisas serão revistas nos capítulos 1 e 2 e também discutidas em outras partes deste livro.

Esse é o fundamento para o importante projeto que abracei, com o intuito de relacionar o tema do apego aos temas da perda e do trauma que, embora distintos, são a ele ligados. A fundamentação para esta pesquisa e a maneira pela qual os fatores relacionados foram medidos e entendidos como “variáveis” são descritas no capítulo 3. Este contém muita informação, pela complexidade do assunto. Para tornar acessível a argumentação, evitei o uso de jargão e aloquei muito dos detalhes técnicos nos anexos.

Ainda assim, o leitor pode considerar necessário voltar ao capítulo 3, quando estiver mais à frente na leitura, para entender melhor o significado e as limitações dos dados.

Esta introdução e os três primeiros capítulos compõem a parte I do livro. A parte II apresenta os achados principais da pesquisa e revela a influência marcante que os padrões de apego infantis, quando revividos na idade adulta, exercem sobre a reação ao luto, mesmo que muito mais tarde na vida da pessoa.

A parte III considera as outras influências que contribuem para a reação ao luto e tenta descrever a interação entre esses vários elementos. Examinamos como cada etapa da vida se reflete em um novo padrão de amor e como um padrão conduz a outro. Apenas quando todos tiverem sido considerados poderemos obter uma visão equilibrada sobre o papel dos apegos primários mais tarde na vida, nos amores e nas perdas que se sucederão.

Na parte IV examinaremos o contexto de pesquisa mais amplo que tem se ocupado do luto. Ao padrão de apego foram atribuídos muitos dos outros problemas que as pessoas trouxeram para este psiquiatra, mesmo sem que tivesse ocorrido um luto por morte. Na verdade, muitos dos problemas decorrentes de um luto estão relacionados a um contexto mais amplo. No entanto, o luto permanece uma fonte importante de possibilidade de compreensão da trama que mescla amor, perda e mudança. Fechou-se o círculo e se confirmou minha expectativa inicial de que o estudo do luto pudesse trazer luz para o significado e as consequências de outros geradores de estresse.

A questão que se coloca é se algumas variantes mais extremas dos padrões problemáticos de apego poderiam ser consideradas transtornos psiquiátricos. Podemos falar em transtornos de amor? A existência de transtornos de apego na infância tem sido amplamente aceita, e os dados apresentados no capítulo 17 nos permitem examinar as evidências de que ocorrem transtornos de apego na vida adulta. Aceita ou não essa categorização, as questões do apego parecem contribuir para uma ampla gama de problemas ao longo da vida. O capítulo 18 examina essas implicações para os cuidados providos por outras pessoas, sejam elas profissionais da área médica, sejam voluntários, amigos ou familiares.

Por fim, tentamos trazer uma visão mais ampla do mundo no qual tais problemas surgiram e traçar algumas conclusões sobre as prioridades que nos fazem colocar o compromisso com as grandes unidades sociais a que pertencemos (em particular os nichos ocupacionais aos quais nossa educação nos levou) acima dos compromissos com filhos, familiares e lar. Parece que nossos vínculos permanecem a fonte mais importante de segurança, serenidade e apoio em tempos difíceis. Nós os negligenciamos para nosso próprio risco.

PARTE I

APEGO E PERDA

1 REVISÃO I: APEGO E AMOR

Feliz daquele
Que tem uma mãe como aquela! A fé no feminino
Pulsa com seu sangue, e a confiança em todas as coisas elevadas
Vem facilmente para ele e, embora caminhe e sucumba,
Não cegará sua alma com areia.

Alfred, Lord Tennyson, *The princess*
(1847, parte 7, canção 1.308)

CIÊNCIA E AMOR

Nos últimos anos, foram realizadas muitas pesquisas sobre os padrões de apego estabelecidos entre pais e filhos na infância e foi verificado, como veremos, que eles exercem influência sobre os padrões de apego, não somente com os pais mas com outras pessoas, no fim da infância e na vida adulta. Eles também influenciam profundamente a maneira como as pessoas se consideram, bem como ao mundo em geral.

Neste capítulo, teorias sobre a natureza dos apegos humanos serão consideradas à luz de pesquisas científicas recentes. No capítulo 2, prosseguiremos o exame da relevância desses trabalhos para a compreensão da reação à perda da pessoa amada. O restante do livro trata da experiência de pessoas com reações problemáticas de luto, para percorrer as ligações na cadeia de causas entre padrões de amor e padrões de luto. O que emerge daí é uma nova compreensão da anatomia do amor.

Desde a “cura pela palavra”, desenvolvida por Breuer e Freud (1893), tem sido reconhecida a possível influência de eventos ocorridos na infância sobre problemas psiquiátricos posteriores. A psicanálise se assenta nessa base. Na primeira metade do século XX, foram formuladas muitas teorias que explicavam os danos que os pais podiam cau-