

**Fundação Presidente Antônio Carlos FUPAC/UBÁ- Graduação em Psicologia**  
**CONSEQUÊNCIAS EMOCIONAIS PÓS SEPARAÇÃO CONJUGAL: LUTO E RECOMEÇO**

*Emotional consequences of marital separation: grieving and restarting*

Ilcilaine Aparecida Pinto Siqueira<sup>1</sup>; Carolina Gouvêia da Silva<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Discente do curso de graduação em Psicologia da Fundação Presidente Antônio Carlos – FUPAC/Ubá, Minas Gerais.

<sup>2</sup>Psicóloga. Especialista em Terapia Cognitiva Comportamental. Mestre em Educação Profissional e Tecnológica pelo IF Sudeste MG. Docente da Faculdade Presidente Antônio Carlos-FUPAC.

## **RESUMO**

O relacionamento amoroso envolve sentimentos considerados importantes para uma relação afetiva, que têm como fruto amor, companheirismo, igualdade, sexo e procriação. Porém, quando esses sentimentos não são positivos, os relacionamentos amorosos podem causar sérios prejuízos na vida de quem os experimenta, e o rompimento pode causar diversos problemas, inclusive de ordem psíquica. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo compreender as consequências emocionais desencadeadas pelo luto após separação conjugal, bem como apresentar a importância do apoio e acolhimento pelo viés terapêutico. O método escolhido consistiu na realização de pesquisas bibliográficas de artigos. Os resultados demonstram que o evento da separação amorosa é por vezes doloroso e desencadeado por emoções intensas, e que a vivência do luto, muitas vezes, é negligenciada, o que reforça a importância da compreensão de suas nuances, do apoio e acolhimento adequado.

**Palavras chave:** relacionamento conjugal, separação, luto.

## **ABSTRACT**

Love relationships involve feelings that are considered important for an affective relationship, the fruits of which are love, companionship, equality, sex and procreation. However, when these feelings are not positive, love relationships can cause serious damage to the lives of those who experience them, and the break-up can cause various problems, including psychological ones. Therefore, the aim of this study is to understand the emotional consequences triggered by grieving after marital separation, as well as to present the importance of therapeutic support. The selected method consisted of bibliographical research of articles. The results show that the event of love separation is sometimes painful and able to trigger intense emotions, and that the experience of grieving is often neglected, which reinforces the importance of understanding its nuances and providing adequate support and care.

**Keywords:** marital relationship, separation, grieving.

## **Correspondência**

Nome: Ilcilaine Aparecida Pinto Siqueira

Email: cilaine.15de@gmail.com

## INTRODUÇÃO

Os relacionamentos amorosos contribuem de forma significativa na construção da personalidade do sujeito. Quando considerados como fonte de proteção da saúde mental, favorecem o crescimento individual e a satisfação conjugal; em contrapartida, é possível que os relacionamentos possam promover tanto felicidade quanto desafios a serem enfrentados, contribuindo tanto para uma maior qualidade de vida, quanto para o sofrimento (Barutcu & Aydin, 2013).

A relação amorosa envolve sentimentos considerados importantes em uma relação afetiva, e pode ter como frutos o amor, o companheirismo, a igualdade, o sexo e a procriação. Quando não ocorrem de forma positiva, os relacionamentos amorosos podem causar sérios prejuízos na vida de quem os experimenta e, em caso de rompimentos, podem gerar problemas psíquicos. Quando ocorrem sofrimentos decorrentes de situações de ciúmes excessivos, desconfiança, conflitos não resolvidos e diferenças irreconciliáveis, o relacionamento antes positivo tende à frustração e ao desgaste emocional. Além disso, a dependência emocional, a desvalorização e a manipulação podem transformar um relacionamento inicialmente saudável em uma fonte de dor e sofrimento (Barutcu & Aydin, 2013).

Nesse contexto, a separação pode ser compreendida como uma das experiências mais dolorosas pelas quais pode passar o ser humano, uma vez que representa um processo complexo, vivido em diferentes etapas e em diferentes formas, começando pelos pensamentos obscuros de cada membro do casal, sendo percebido pela falta do diálogo e na forma que se expressam um com o outro. Com isso, a separação amorosa pode ser associada como uma experiência de morte em vida, na qual o indivíduo precisa vivenciar um processo de luto para que dê sentido à perda (Coca et al., 2017).

Nessa perspectiva da superação do luto, Zapello e Piason (2019) consideram importante o tratamento terapêutico para o enfrentamento, através do uso de técnicas terapêuticas e estratégias específicas das diferentes abordagens da Psicologia, auxiliando o indivíduo a reconstruir sua história durante a terapia. Corroborando o pensamento anterior, o acolhimento dentro do contexto terapêutico é a etapa inicial e é fundamental para o sucesso processual da elaboração do luto, uma vez que a escuta qualificada proporciona condições para a elaboração atual do indivíduo e a possível ressignificação do luto (Paixão & Muner, 2021).

O divórcio pode ser compreendido como um processo que implica a mesma sensação de luto pela perda do casamento e da família construída. Com isso, a separação parece fazer com que o cônjuge, que ainda sente um investimento de energia amorosa, vivencie um estado de grande sofrimento, que precisa ser superado com coragem, a fim de possibilitar novos

sentidos e significados à sua história (Moura, 2021). Para que cada cônjuge possa seguir com sua vida, é preciso libertar-se emocionalmente e recuperar o amor próprio, de forma que possibilite seguir em frente sozinho (Santos, 2020).

A partir de experiências acadêmicas e pessoais, surgiu o interesse em compreender o processo de separação e suas consequências, visto que, a separação é percebida em sua maioria, como um evento profundamente doloroso que pode desencadear emoções intensas e possíveis transtornos psicológicos. A vivência do luto nessa fase muitas vezes é negligenciada, e compreender suas nuances é crucial para oferecer apoio adequado. Além disso, explorar como essa experiência afeta a autoestima e o bem-estar dos envolvidos pode ajudar a promover a sensibilização sobre a importância do suporte emocional. Por isso, torna-se fundamental identificar as características do luto vivenciado pela separação, que pode gerar uma espécie de sensação de perda, manifestando diversas emoções como tristeza, raiva, confusão e solidão. Um acompanhamento adequado pode ajudar a aliviar essa carga emocional, assim, é imprescindível utilizar estratégias para o enfrentamento da separação, tais como a expressão de diversas emoções, de forma a trabalhar a autovalorização e aceitação pessoal, por meio de terapias ou grupos de apoio que auxiliem no processamento dos sentimentos e experiências.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo destacar as características do luto pós separação conjugal e apresentar possibilidades de enfrentamento desse processo.

Nesta premissa, o trabalho foi dividido em três capítulos: o primeiro objetiva dissertar sobre o relacionamento amoroso e sua importância nas interações sociais; o segundo capítulo apresenta o luto e suas implicações na separação conjugal; o terceiro, por sua vez, discute as consequências do luto desencadeado pela separação na saúde emocional do indivíduo e contribuições do processo terapêutico perante o seu enfrentamento.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **Relacionamento amoroso e sua importância nas interações sociais**

O relacionamento de afeto pode estar presente em diversos contextos e lugares, como por exemplo nas amizades, nas interações sociais, no convívio no trabalho, convívio familiar, no romance, nas telas de cinema, ao som de uma música, em cenas de novelas, entre outros, sendo, portanto, notado em diversas áreas da vida humana (Alferes, 2004 apud Schlösser, 2014).

Os relacionamentos amorosos constituídos por duas pessoas que, por alguma razão, decidem se unir, podem contribuir de maneira significativa na construção de uma base da personalidade do sujeito. Quando é benéfico para ambos, pode ser considerado uma fonte de

proteção e bem estar, trazendo crescimento e favorecendo a satisfação de realizações e saúde mental (Barutcu & Aydin, 2013).

Dentro de uma relação amorosa, vários sentimentos podem estar presentes, sendo eles considerados de extrema importância para um convívio saudável, que gera uma relação que se torna, no dia a dia, significativa para a vivência do casal. Em uma relação afetiva, questões como o companheirismo, respeito, igualdade, lealdade, atenção, confiança, carinho, sexo, amor e a procriação, entre ambas as partes envolvidas, vêm a promover bem-estar, estimulando a capacidade de amar e ser amado (Baurutcu & Aydin, 2013).

No que diz respeito ao relacionamento e vivência contínua entre dois indivíduos, seja numa relação amorosa ou de outra ordem, a comunicação entre as duas pessoas é essencial. Por conta disso, a comunicação deve ser vista como fator essencial desde o início do relacionamento, uma vez que, sem ela, a relação pode se tornar fria, vazia e isolada, afetando o convívio entre as pessoas. Nesse contexto, a comunicação nas relações contribui para interação e o estabelecimento de sentimentos e emoções, sendo que ela é considerada uma grande ferramenta para resolução de problemas nas relações amorosas.

Levando em consideração a evolução da sociedade e cultura pode-se evidenciar que houve mudanças e transformações ao longo do tempo no que diz respeito às relações amorosas. Assim, várias contribuições aconteceram para que se houvesse outras ideias sobre a percepção do sentimento que envolve as relações amorosas (Rosset, 2004).

Na perspectiva de Ferry (2007), o amor deve envolver uma conexão profunda, como resultado da união significativa entre duas pessoas, baseada em sentimentos, respeito, afeto e comprometimento, que, quando combinados, potencializam a realização de ajuda mútua e de bem ao próximo.

No que se refere aos relacionamentos e sentimentos amorosos, é possível citar o relacionamento conjugal, considerado uma espécie singular de relação entre duas pessoas, sendo experienciado pelos membros envolvidos como fonte de bem estar social e psicológico (Costa, 2005). Nos casos das relações entre os parceiros, algumas características se tornam mais intensas e profundas, como uma relação de desejo sexual, paixão e intimidade, tanto para o homem quanto para a mulher (Furtado, 2008; Machado, 2007).

Seguindo essa premissa, o casamento pode contribuir com algumas pontuações na vida do indivíduo, uma vez que pode ser considerado como uma forma de satisfação emocional de um desejo básico do ser humano na busca por construir uma vida com qualidade e bem-estar, proporcionando uma relação familiar saudável (Machado, 2007; Dessen & Braz, 2005).

Desde seu nascimento, o ser humano apresenta necessidade de vínculos, visto que as primeiras relações com alguma figura de referência (como pai e mãe) podem vir a se tornar

uma necessidade de busca pelo outro (Machado, 2007).

Apesar de ter passado por diversas transformações desde a antiguidade até o presente, o casamento continua sendo base para a sociedade. Por conta disso, a procura por alguém para compartilhar a vida e iniciar uma relação amorosa pode ser considerada uma busca incansável perante determinadas culturas e sociedades (Scorsolini-Comin & Santos, 2008).

No capítulo seguinte, será apresentado o luto como uma consequência da separação conjugal, ou seja, quando a relação chega ao fim.

### **O luto e suas implicações na separação conjugal**

O processo decorrente da perda de um vínculo significativo emerge como uma experiência central configurada em uma possível manifestação dolorosa durante a separação, podendo resultar em mudanças profundas nas estruturas familiares. Essas estruturas de transformações provocam alterações significativas na dinâmica familiar, afetando a comunicação e a interação entre os membros da família (Souza, 2010).

A separação entre o casal não se limita apenas à ruptura conjugal, mas implica em uma reconfiguração do ambiente familiar como um todo, podendo influenciar de maneira particular as relações de interação entre pais e filhos, bem como o ajuste emocional de todos envolvidos da família (Souza, 2010).

A separação conjugal, conforme expressa Caruso (1989), pode ser interpretada como uma experiência psíquica que invoca a sensação de morte. Nesse contexto, a morte se refere à maneira como os ex-parceiros são percebidos na consciência um do outro enquanto a identidade vivida e compartilhada deixa de existir. Assim, a separação se manifesta como uma morte em vida, uma vez que o indivíduo precisa lidar não apenas com a perda da relação, mas também com o luto pelas mudanças nas dinâmicas afetivas que essa relação proporcionava.

De acordo com Maldonado (1995), frequentemente pode-se experimentar reações emocionais intensas e dolorosas quando há uma separação, seja ela de natureza amorosa, familiar ou de amizade. No entanto, é de extrema importância reconhecer que algumas reações emocionais podem se manifestar através de sintomas físicos, evidenciando uma complexa interconexão entre corpo e mente. Diante desse cenário, do processo de separação, o indivíduo pode relatar uma variedade de sintomas físicos, como, dores de cabeça, distúrbios gastrointestinais, fadiga, dor no peito, tontura, etc., que podem ser atribuídos ao estresse emocional.

Assim, Ducatti (2013) alerta que a separação entre parceiros amorosos pode representar um risco significativo para o processo do luto, sendo que, uma vez ocorrida a ruptura, ela não

se limita apenas à perda do parceiro, mas também à perda de um companheiro emocional e do apoio que essa conexão proporcionava no contexto dos envolvidos. Essa situação pode levar o indivíduo a desencadear um profundo sentimento de vazio e saudade, afetando sua saúde mental e emocional, já que há não apenas a dificuldade de lidar com a separação, mas também com ausência do amor e do afeto que antes era parte integrante da sua vida.

Diante das experiências vivenciadas no luto advindo da separação, o indivíduo pode apresentar uma ampla gama de comportamentos e sentimentos distintos, envolvendo componentes emocionais cognitivos e mesmo físicos, que variam significativamente de pessoa para pessoa, podendo incluir tristeza, raiva, negação, culpa e até mesmo alívio, dependendo do contexto. O luto ainda pode ser visto em outras manifestações comportamentais, como isolamento social, mudança no apetite e padrões de sono, além de uma possível dificuldade na concentração e em tomadas de decisão (Worden, 2013).

Segundo Schabbel (2005), o divórcio pode representar um estado de discórdia na vida do casal, configurando um processo de disputa que implica nas relações familiares, visando em especial no que se refere à dinâmica entre pais e filhos. As consequências emocionais e práticas do divórcio podem afetar profundamente a estabilidade familiar, podendo vir a exigir que os ex-cônjuges reestruturem suas interações e responsabilidades parentais. Além disso, há a necessidade de redefinição de acordos sobre a guarda dos filhos, que pode ainda gerar mais intensificação de conflitos entre os ex-parceiros.

Os eventos que permeiam a separação dos pais no núcleo familiar podem desencadear nos filhos alguns aspectos emocionais e comportamentais que surgem nesse contexto, como, por exemplo, alguns transtornos que podem afetar o bem-estar dos filhos, que, por sua vez, experimentam uma gama de emoções, como tristeza, raiva e confusão mental relacionados ao novo cenário da perda do convívio cotidiano com os pais, afetando o psicológico e suas relações interpessoais (Schabbel, 2005).

Quando se aborda o tema da separação, deve-se destacar a importância do suporte emocional e da estabilidade para os filhos gerenciarem uma nova ideia de família durante e após a separação do casal. Pode-se trazer à tona fatores cruciais que façam com que os filhos vejam de outra maneira a nova rotina em sua vida, objetivando, dessa forma, amenizar alguns efeitos decorrentes do cenário vivido (Schabbel, 2005).

Na perspectiva de Rios González (2005), aponta-se que no início da formação do casamento, o casal está repleto de expectativas e idealizações sobre a vida a dois no sistema familiar e no novo sistema criado, com isso Bowlby (1990) ressalta que as relações estão direcionadas ao afeto e o apego, que pode derivar de padrões enraizados adquiridos durante a infância. Tais padrões moldam a forma como os indivíduos se relacionam ao longo da vida,

consequentemente, influenciando o desenvolvimento emocional e a personalidade no decorrer do tempo, especialmente em momentos de crise vivido pelo sujeito. Eles podem, assim, influenciar alguns fundamentos e impactos dos vínculos formados pelo indivíduo, ocasionando em um fracasso nos relacionamentos afetivos e disfunções da saúde emocional.

No início do casamento é comum que os casais experimentem um período de alta satisfação conjugal, caracterizado por um estado de euforia e conexão emocional. Durante essa fase, os parceiros dedicam considerável atenção e esforços para nutrir o relacionamento, promovendo para ambos gestos de carinho, compreensão mútua e comunicação afetiva, proporcionando entusiasmo e otimismo dentro da relação (Carter & McGoldrick, 2001).

No entanto, também pode desencadear em uma etapa de desilusão e desapontamento, que em muitos casos pode vir a culminar em processo de divórcio devido a diversas diferenças entre os parceiros, como a personalidade, os gostos, os pensamentos e demais dualidades que podem gerar impactos na relação amorosa (Carter & McGoldrick, 2001). Considerando tais questões, segundo Féres-Carneiro (2003), em algumas circunstâncias, a separação pode ser considerada a melhor solução para o casal.

Nesta circunstância, a perda da relação vivida entre os indivíduos, como mencionado por Correia (2011), pode provocar mudanças significativas em suas vidas, afetando diferentes áreas como a econômica e a familiar. A falta de uma pessoa não impacta apenas o aspecto emocional, mas também pode prejudicar a estabilidade financeira e alterar a dinâmica familiar, resultando em conflitos ou na necessidade de reestruturação das relações interpessoais.

No próximo capítulo, serão abordadas as consequências do luto na saúde emocional do indivíduo, bem como algumas contribuições do processo terapêutico para o seu enfrentamento.

### **Consequências do luto desencadeado pela separação na saúde emocional do indivíduo e contribuições do processo terapêutico como forma de enfrentamento**

O luto desencadeado pela separação é um processo profundo, vivenciado de forma dolorosa, individual e única, em que a pessoa enlutada pode reagir de maneiras distintas, variando desde profunda tristeza à alegria. Nesse contexto, o luto frequentemente pode resultar em perda do interesse no mundo externo. Com isso, nesse estado emocional, o indivíduo se vê incapaz de estabelecer vínculos afetivos com outra pessoa em razão da perda do objeto de amor, uma vez que a presença constante das memórias limita sua capacidade de se envolver emocionalmente (Paixão & Muner, 2021).

Nesse cenário, o luto pode ser comparado com as características da natureza, ou seja, seu desenvolvimento é lento, detalhado e profundo em suas adversidades, tornando-se um

processo desafiador. Nasio (1997) afirma que a duração do processo que envolve o enlutado pode variar amplamente de indivíduo para indivíduo, podendo estender-se por dias, meses ou até mesmo ao longo da vida. Dessa forma, cada pessoa vivencia o luto de forma única, o que evidencia a necessidade de uma abordagem individualizada, para o desenvolvimento de estratégias que auxiliem o sujeito em sua jornada de acolhimento e reconstrução emocional após a perda.

O luto pode causar reações variadas, refletindo a complexidade emocional da experiência humana. Essas reações podem incluir tristeza, raiva, culpa e até mesmo alívio do objeto amado diante do conceito da relação, enfatizando que a atenção a esses sintomas pode auxiliar na prevenção do desenvolvimento de possíveis complicações ao longo do tempo, bem como de alguns transtornos psíquicos como a depressão e a ansiedade (Oliveira & Lopes, 2008).

Frequentemente, a separação conjugal pode ser um dos momentos de transição mais desafiadora e angustiante ao longo do ciclo da vida, uma vez que, durante esse período, os indivíduos envolvidos podem enfrentar uma série de desafios na reorganização das suas rotinas diárias, incluindo a necessidade de redefinir o papel de sua identidade pessoal em seu trajeto a uma nova concepção de vida (Pereira, 2003).

Nessa perspectiva, a forma como cada indivíduo lida com o luto decorrente de uma perda pode variar de pessoa para pessoa, manifestando-se de forma rápida para uns ou exigindo um processo prolongado de readaptação para outros (Kubler-Ross, 2005).

O fim do relacionamento amoroso, muitas vezes, é acompanhado por um intenso processo emocional que pode ser descrito como luto. Portanto, o indivíduo precisa permitir-se elaborar o luto pela perda para poder favorecer a transformação emocional e a reconfiguração de sua identidade, compreendendo que o término de um relacionamento exigirá algumas mudanças em sua vida emocional e social, necessitando adquirir novos caminhos para a recuperação e o reencontro consigo mesmo (Rosa et al., 2013; Neves, 2015).

Para compreender o fim de um relacionamento amoroso, é essencial investigar as bases e as questões psicológicas que envolvem essa experiência, o que pode dificultar a elaboração do luto. Alguns aspectos do sofrimento podem estar relacionados às vivências afetivas da infância, que influenciam a habilidade de enfrentar separações de maneira saudável. Essa complexidade pode gerar uma resistência emocional ao término, tornando mais desafiadora a aceitação e o processamento do luto. Além disso, a falta de habilidades funcionais no ambiente familiar pode levar a uma sobrecarga emocional, impedindo que a pessoa consiga lidar adequadamente com a perda e finalizar o ciclo do relacionamento (Neves, 2015).

No início do processo de luto, um fator crucial que é afetado no indivíduo após o

término de um relacionamento é a autoestima, que, quando fragilizada, faz com que o sujeito tenha uma distorção de sua auto imagem, gerando sentimento de insegurança e impactando na percepção de si mesmo (Santos & Muner, 2020). Com isso, diante da relação entre o luto e a autoestima do indivíduo, o apoio terapêutico para lidar com essas aflições internas é considerado de extrema importância como forma de uma possível intervenção, capacitando o sujeito a fortalecer sua autoconfiança e a resiliência perante a adaptação ao sofrimento diante da separação conjugal (Caruso, 1989).

Por meio da experiência vivenciada pelo sujeito, a criatividade e o conhecimento do psicoterapeuta no processo terapêutico podem contribuir para um manejo no desenvolvimento do paciente, permitindo ao indivíduo expressar-se e explorar suas emoções e sentimentos, possibilitando a construção de um espaço terapêutico afetivo, onde o sujeito pode sentir-se livre para confrontar suas questões internas e avançar em seu processo de autoconhecimento e transformação (Zinker, 2007; Lima, 2009).

Assim sendo, o uso da criatividade terapêutica como recurso na atuação clínica possibilita que o sujeito explore sua capacidade criativa, concentrando-se em novas formas de enfrentar desafios e reconfigurando suas narrativas pessoais, podendo também transformar sua realidade em um estilo de vida mais saudável e feliz (Robine, 2006).

O ato terapêutico pode promover um espaço seguro e privilegiado, sendo fundamental para que o indivíduo confronte suas dificuldades e limitações, contribuindo para que o paciente se redescubra e valorize seu potencial, buscando para si um lugar de cura e bem estar (Robine, 2006).

Nessa circunstância, Ribeiro (2009) aponta que, ao resgatar no indivíduo aquilo que foi perdido ou que se encontra desorganizado, o terapeuta possibilita ao sujeito que ele se perceba em seu potencial para mudanças, revelando recursos internos que estavam adormecidos ou obscuros. Desse modo, o sujeito pode desenvolver uma nova percepção de suas capacidades em restaurar o que foi perdido de sua identidade e reinventar sua trajetória, adquirindo para si autoconhecimento e empoderamento, que proporcionam uma vida plena e significativa.

O sujeito, quando se encontra em sofrimento intenso, pode, como mecanismo de defesa, retrair-se em suas próprias dores, o que dificulta a busca por ajuda emocional e social. Muitas vezes, a retratação, vergonha e julgamentos por parte dos outros acabam dificultando a abertura para o compartilhamento de suas dores, o que pode impedir o sujeito de enfrentar e superar suas dificuldades (Perls, 2015).

A promoção da saúde de uma pessoa pode ser definida como um estado de bem estar físico, social e emocional, ou seja, uma pessoa saudável é aquela que reconhece a importância de avaliar suas demandas e compreender as necessidades de apoio em diferentes momentos.

Nesse sentido, o sujeito, ao admitir que necessita de ajuda, não simboliza um sinal de fraqueza, mas sim uma demonstração de autoconsciência, que resulta no desenvolvimento de relacionar-se consigo e com os outros (Perls, 2015).

Nesse processo de ressignificação do sofrimento e da busca de reconstrução pessoal, a psicoterapia representa um papel fundamental, em razão da utilização de ferramentas e técnicas específicas para a autorregulação emocional do sujeito, que, a partir das demandas apresentadas, transforma a relação terapêutica em um processo dinâmico, favorecendo o desenvolvimento estratégico e contribuindo para o bem-estar psicológico e autonomia emocional do paciente (Cardella, 2009).

Nessa conjuntura, a confiança mútua entre terapeuta e paciente prossegue explorando as emoções do paciente, bem como seus pensamentos e comportamentos, contribuindo para o reconhecimento de suas necessidades e limites de forma livre e objetiva em diferentes contextos da vida. Portanto, no processo terapêutico, o paciente é encorajado a continuar nesse caminho de autoconhecimento e bem-estar psicológico, favorecendo a realização de uma vida mais significativa e com um novo sentido após a separação (Paixão & Muner, 2021).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho permitiu sinalizar a importância do relacionamento amoroso para a vida do indivíduo, que compartilha a vida a dois, de forma a proporcionar impactos positivos na saúde e no desenvolvimento pessoal. Esse processo simboliza um forte senso de afeto e conexão, o que é fundamental para a felicidade e satisfação de cada indivíduo e desempenha um papel significativo para o sujeito, trazendo diversos benefícios emocionais e sociais, considerados cruciais para o bem-estar.

Em contrapartida, analisou-se que a ruptura decorrente da separação conjugal, não afeta apenas os indivíduos diretamente envolvidos, mas também impacta de forma significativa a família, uma vez que o processo de separação pode ser associado à sensação de luto, marcado por fases de negação, raiva, depressão e possível aceitação. Com isso, apontou-se que esses sentimentos são normativos e esperados, uma vez que refletem a profundidade da conexão emocional que existiu entre os cônjuges.

O trabalho também apontou a importância de um sistema de apoio, da busca do autocuidado e investimento no autoconhecimento, sendo de extrema relevância a procura por um profissional da saúde mental, de forma a contribuir para o acolhimento e oferecer um suporte necessário para superar essa fase difícil, sendo benéfico o processo terapêutico como forma de auxiliar no enfrentamento das dores e angústias perante o luto vivenciado pela

separação.

Com isso, conclui-se que a separação conjugal representa um desafio entre os envolvidos e que, para enfrentar essa questão de maneira construtiva, é fundamental um ambiente de apoio, acolhimento e empatia, de modo a suavizar essa experiência, tornando-a menos dolorosa.

## REFERÊNCIAS

Alferes, V. R. (2004). Atração interpessoal, sexualidade e relações íntimas. In J. Vala, & M. B. Monteiro. *Psicologia Social* (6a ed.). Lisboa: Fundação Calouse Gulbenkian.

Barutcu, K. F. & Aydin, Y. C. (2013). The scale for emotional reactions following the breakup. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 786-790.

Bowlby, J. (1990). *Apego e perda: apego* (Vol. 1, Álvaro Cabral, Trad.). São Paulo: Martins Fontes. (Trabalho original publicado em 1969).

Cardella, B. H. P. (2009). *Laços e nós: amor e intimidade nas relações humanas*. São Paulo: Ágora.

Carmo, E. S., Cerqueira, G. L., Carneiro, D. G., & Nascimento, R. B. (2022) Impactos psicológicos do término amorosos em indivíduos do sexo feminino. *Revista Sítio Novo*, 6(2). 55-64.

Caruso, I. (1989). *A separação dos amantes*. São Paulo: Diadorim Cortez.

Carter, B., & McGoldrick, M. (2001). *As mudanças no ciclo de vida familiar: uma estrutura para a terapia familiar*. Porto Alegre: Artmed.

Coca, O. S., Salles, R. J., & Grando, L. C. (2017). Uma compreensão psicanalítica acerca do processo de luto na separação amorosa. *Psicologia em Estudo*, 22(1) 27-39.

Costa, M. E. (2005). *À procura da intimidade*. Ponto, Portugal: Edições Asa.

Dessen, M. A., & Braz, M. P. (2005). Rede social de apoio durante transições decorrentes do nascimento de filhos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 16(3), 221-231.

Ducatti, D. C. P. (2013). O luto da separação nas relações amorosas. In G. Casellato (Org.), *Dor silenciosa ou dor silenciada? Perdas e lutos não reconhecidos por enlutados e sociedade* (2ª ed.). Niterói: PoloBooks. (Original publicado em 2005).

Féres-Carneiro, T. (2003) Separação: o doloroso processo de dissolução da conjugalidade. *Estudos de Psicologia*, 8(3), 367-374.

Ferry, L. (2007). *Aprender a viver: filosofia para os novos tempos*. Rio de Janeiro: Objetiva.

Furtado, J. L. (2008). *Amor*. São Paulo: Globo.

Kubler-Ross, E. (2005). *Sobre a morte e o morrer* (Paulo Menezes, Trad.). São Paulo: Martins Fontes.

Lima, P. (2009). A criatividade na Gestalt-Terapia. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 9(1),

85-95.

Machado, L. M. (2007). *Satisfação e insatisfação no casamento: Os dois lados de uma mesma moeda?* Dissertação de Mestrado não-publicada, Universidade Federal de Uberlândia, Minas Gerais.

Maldonado, M. T. (1995). *Casamento: término e reconstrução*. São Paulo: Saraiva.

Moura, M. F. (2021). *A dor de não estar com quem faz doer: o processo de luto sofrido por mulheres frente o término de relação abusiva*. Juazeiro do Norte: UNILEÃO.

Nasio, J. D. (1997). *O livro da dor e do amor*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar.

Neves, C. C. (2015). *Luto complicado nas separações amorosas*. Monografia de Especialização. Quatro Estações, Instituto de Psicologia, São Paulo.

Oliveira, J. B. A., & Lopes, R. G. C. (2008). O processo de luto no idoso pela morte do cônjuge e filhos. *Psicologia em Estudo*, 13(2), 217-221.

Paixão, F. M., Muner, L. C. (2021). Separação conjugal: compreendendo vivências de apego, perdas e luto em mulheres após o término. *Revista Multidisciplinar Pey Këyo Científico*, 7(2), 85-104.

Pereira, V. S. (2003). *Direito de família*. Rio de Janeiro/São Paulo: Livraria Freitas Bastos.

Perls, F. S. (2015). *A abordagem gestáltica e a ocular da terapia* (2ª ed.). Rio de Janeiro: LTC.

Ribeiro, J. P. (2009). *Gestalt-Terapia de curta duração* (3ª ed.). São Paulo: Summus.

Rios González, J. A. (2005). *Los ciclos vitales de la familia y la pareja*. Madrid: CCS.

Robine, J. M. (2006). *O self desdobrado: perspectiva em campo em Gestalt Terapia*. São Paulo: Summus.

Rosa, H. R., Valente, M. L. L. C., Oliveira, M. M. (2013) A vivência do luto em decorrência do término de relacionamentos amorosos. *Revista Estudos*, 17, 173-194.

Rosset, S. M. (2004). *O casal de cada dia*. Curitiba: Sol.

Scorsolini-Comin, F. S., & Santos, M. A. (2010). Satisfação conjugal: revisão interativa da literatura científica. *Psicologia: Teoria e Prática*, 26(3), 525-531.

Schabbel, C. (2005). Relações familiares na separação conjugal: contribuição da mediação. *Psicologia: Teoria e Prática*, 7(1), 13-20.

Santos, K. A. A. (2020). Desatando os “nós” e reconfigurando o “eu”: o luto decorrente do fim da conjugalidade na Gestalt-terapia. In L. C. S. Nascimento & K. S. Vale (Orgs.). *Sentidos em Gestalt-terapia: novas vozes, outros olhares* (pp. 67-77). Ponta Grossa, PR: Atena Editora.

Schlösser, A. (2014). Interface entre saúde mental e relacionamento amoroso: um olhar a partir da psicologia positiva. *Pensando famílias*, 18(2), 17-33.

Smeha, L. N., & Oliveira, M. V. (2013). Os relacionamentos amorosos na contemporaneidade

sob a ótica dos adultos jovens. *Psicologia: Teoria e Prática*, 15(2), 33-45.

Sousa, A. M. (2010). Síndrome da alienação parental: um novo tema nos juízos de família. In A. M. Sousa. *O rompimento conjugal* (Cap. 1, pp. 21-48). São Paulo: Cortez.

Yano, L. P., Neto, F. A. S., Andrade, M. S. (2020). Os estudo sobre a Felicidade e a gestalt-terapia. In L. C. S. Nascimento & K. S. Vale (Orgs.). *Sentidos em Gestalt-terapia: novas vozes, outros olhares* (pp. 31-45). Ponta Grossa, PR: Atena Editora.

Zapello, G. M., & Piason, A. S. (2019). O acolhimento como ferramenta terapêutica: um relato de experiência com a abordagem humanista. *ANAIS da XIII Mostra Científica do Cesuca*, 13, 605-612.

Zinker, J. C. (2007). *O processo criativo em Gestalt-Terapia*. São Paulo: Summus.

Zordan, E. P. (2010). *A separação conjugal na contemporaneidade: motivos, circunstâncias e contextos* (Tese de Doutorado). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil.