

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**PRISCILA CRISTINA DA SILVA**

**A VIDA COMO PROCESSO: uma compreensão das perdas**

**PATOS DE MINAS  
2018**

**FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
CURSO BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**PRISCILA CRISTINA DA SILVA**

**A VIDA COMO PROCESSO: uma compreensão das perdas**

Resenha apresentada à Faculdade Patos de Minas como requisito para conclusão do Curso de Graduação em Psicologia para finalidade de obtenção do título de Bacharel, podendo gozar dos direitos de Psicólogo.

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo  
Ferreira

Coorientadora: Profa. Ma. Karla Priscilla  
Lemgruber

**PATOS DE MINAS  
2018**

FACULDADE PATOS DE MINAS  
DEPARTAMENTO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA  
Curso Bacharelado em Psicologia

**PRISCILA CRISTINA DA SILVA**

**A VIDA COMO PROCESSO: uma compreensão das perdas**

Banca Examinadora do Curso de Bacharelado em Psicologia, composta em 26 de  
Junho de 2018

Orientador: Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira  
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 1: Profa. Ma. Gema Galgani da Fonseca  
Faculdade Patos de Minas

Examinadora 2: Profa. Dra. Danielle Ribeiro Ganda  
Faculdade Patos de Minas

**DEDICO** este trabalho aos alunos de Psicologia, professores, amigos, a todos os que se interessam por esse tema e que estão em busca de aprendizado e crescimento.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por derramar sobre mim sua maravilhosa graça que me sustentou em situações difíceis e que me faz querer continuar todos os dias; por seus cuidados e por permitir a realização dos meus sonhos.

Aos meus pais Edmar e Matildes e a minha irmã Patrícia que com amor incondicional me apoiaram em todas as situações, me deram colo, e se alegraram com cada conquista, sem dúvidas essa vitória também é de vocês.

Minha eterna gratidão ao meu orientador Prof. Me. Leonardo Carrijo Ferreira e a minha coorientadora Profa. Ma. Karla Priscilla Lemgruber que com paciência me ensinaram e me orientaram da melhor forma possível. Agradeço aos meus colegas, professores e coordenação, que compartilharam seus conhecimentos e proporcionaram momentos inesquecíveis de grande aprendizado.

*Aprendi que, no curso de nossa vida, abandonamos muito do que amamos e somos abandonados também. Perder é o preço que se paga para viver. É também a fonte de grande parte do nosso crescimento e dos nossos ganhos.*

Judith Viorst.

## **A VIDA COMO PROCESSO: uma compreensão das perdas**

Viorst, J. (2005). *Perdas Necessárias* (5a ed.). (A. S. Rodrigues, Trad.) São Paulo: Melhoramentos.

**Por: Priscila Cristina da Silva\***

**Leonardo Carrijo Ferreira\*\***

**Karla Priscilla Lemgruber\*\*\***

### **1 CREDENCIAIS DE AUTORIA**

Nascida em Nova Jersey, EUA em dois de fevereiro de 1931, Judith Viorst é escritora americana, jornalista e pesquisadora de psicanálise. Formou-se em história e, seis anos depois, graduou-se no Instituto Psicanalítico de Washington; autora de muitas obras de ficção e não ficção.

Ela é autora de uma série de livros de poesia relacionados ao envelhecimento que incluem “Inesperadamente oitenta: e outras adaptações” (Imprensa Livre, 2010); e “Quando eu parei de ser vinte e outras injustiças” (Simon & Schuster, 1987). Ela também é autora de “Assassinato do Sr. Monti” (1994) e “Perdas Necessárias” (1986).

Escreveu também uma série de livros para seus filhos, que venderam mais de dois milhões de cópias.

### **2 APRESENTAÇÃO DA OBRA**

A obra da autora Judith Viorst intitulada “Perdas Necessárias” é dividida em quatro partes e vinte capítulos, os quais ressaltam sobre as perdas enfrentadas durante a vida.

Através de suas experiências e estudos a autora Judith Viorst, apresenta uma compreensão das perdas e como elas estão efetivamente ligadas ao crescimento.

---

\* Concluinte do Curso de Graduação em Psicologia da pela Faculdade Patos de Minas (FPM). [p.psic6440@gmail.com](mailto:p.psic6440@gmail.com)

\*\* Professor do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Patos de Minas (FPM). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Uberlândia. [p.i.i.h@hotmail.com](mailto:p.i.i.h@hotmail.com)

\*\*\* Professora do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Patos de Minas (FPM). Mestre em Psicologia Aplicada pela Universidade Federal de Uberlândia. [karlalemgruber@hotmail.com](mailto:karlalemgruber@hotmail.com)

Por consequência; necessárias, não se tratando unicamente da morte, mas do despojar, abandonar e desistir.

Depreende-se do estudo que a autora enuncia que a natureza humana luta constantemente contra as separações; os sonhos os quais frustram a vulnerabilidade, as expectativas não alcançadas, a velhice e a morte. A forma, como o homem reage, percebe e lida com as perdas, determinarão que vida tenha e o quão desenvolvido será. A obra resenhada está dividida em quatro partes: 'O Eu Separado', 'O Proibido e o Impossível', 'Conexões Imperfeitas' e 'Amar, Perder, Abandonar, Desistir' respectivamente.

Para tanto na primeira parte, 'O Eu Separado', Viorst faz um detalhamento dessas perdas necessárias, afirmando que o início da vida é uma perda, o cordão umbilical é cortado e o elo que convertera a unidade biológica com a mãe começa a ser deixado para tornar-se 'seres à parte', tendo, cada um, sua vida particular. O primeiro aprendizado é suportar essa separação física, psicológica e emocional, uma vez sinônimo de segurança, cuidado e amor. A primeira e maior necessidade é a presença; por isso o processo de abandonar para tornarem-se seres à parte causa grande ansiedade.

Viorst percorre o caminho dos primeiros passos do ser à parte, momento em que mãe e filho deixam de ser unidade e começam a ter sua própria vida, alcançando o 'Eu Particular', mostrando que a perda original – elo mãe-filho é ambivalente, ao mesmo tempo em que a união anterior é ardentemente desejada, reconhece a necessidade de separar-se da mãe gradualmente; para a então formação do 'eu', certificando-se de que é seguro expor o primeiro eu, em processo de crescimento, que originou na relação mãe-filho, como afirma a autora utilizando-se os conceitos de Winnicott. A autora sustenta a ideia de que o 'eu' particular começa a ser criado e para enfrentar a dolorosa perda e alcançar o senso de identidade, buscam-se identificações com a mãe.

Além disso, a primeira parte destaca o eu, quando se desenvolve e os novos desafios surgem, como mostra a autora em um de seus capítulos intitulado 'Lições de Amor'; conscientizando-se de que é uma perda necessária deixar a ideia de que o amor é incorruptível, e aceitar que ele às vezes falha, é limitado e mesmo no maior amor existem sentimentos de ódio. A primeira limitação de amor que o ser humano conhece segundo Viorst é quando a mãe da união total, do ideal perfeito torna-se a mãe da separação. Inicia-se então um processo de aceitação e compreensão de que para falar de amor é necessário também falar de ódio, pois embora pareça

hostil, reconhecer a própria agressividade evita perigos e traz uma autorreflexão sobre a escolha e o modo de amar, que posteriormente será um reflexo da infância.

Logo na segunda parte, 'O Proibido e o Impossível'; um fato doloroso da vida como mostra a autora é aceitar que a doce simbiose, aquele amor indivisível dos pais precisa ser compartilhado com irmãos, progenitores como também outras pessoas. Renunciar a exclusividade é uma perda necessária, a qual é impreterível percorrer um longo caminho de elaboração que pode acompanhar até a vida adulta. Assim, a descoberta dessa perda gera rivalidades entre irmãos e conflitos ao se deparar com a realidade do desejo pelo progenitor do sexo oposto e os sentimentos confusos de amor e ódio pelo progenitor do mesmo sexo, sendo um processo que continua a determinar o futuro trazendo ganhos, mas também perdas.

Portanto, perdas incluem o movimento através dos estágios da vida, quando as definições de 'ser' são deixadas e avançam para novas que a própria exigência da maturidade traz. O fim da infância é lamentado como todas as perdas importantes, pois se iniciam os principais conflitos desse período: as alterações físicas que revelam os limites relativos ao sexo, à busca por uma identidade e as limitações impostas pela culpa. O superego se desenvolve, a consciência do certo, errado, a vergonha e as restrições morais. Compreende-se então a responsabilidade pela própria vida e o processo de afastamento do colo seguro torna-se cada vez mais necessário; é o momento, afirma Viorst, em que descobrem a realidade dolorosa do mundo, o fim da inocência e o abandonar das ilusões.

Na terceira parte da obra intitulada 'Conexões Imperfeitas'; Judith Viorst traz a princípio uma reflexão sobre os sonhos de infância que nunca são completamente deixados e que durante a vida é possível percebê-los em pequenos vestígios e detalhes. Para tanto, a autora afirma que as realidades de crescer; por mais que estas sejam um verdadeiro desalinho, não significa a morte de tudo o que é bom. Crescer é ver a vida mediante novas perspectivas; é o poder de sentir e entender sua experiência própria de individualidade. Assim, mesmo sabendo que esta realidade não compensa as dores e muito menos ofereça segurança completa; amadurecer traz tolerância, equilíbrio e sabedoria diante das limitações do mundo.

Contudo, crescer anuncia outras realidades, como declara Viorst, ao falar sobre as relações entre amigos, cônjuge, família e filhos; relações estas que revelam o quão efetivo é a maturidade alcançada, o controle, a aceitação. A busca por relacionamentos puros e permanentes, sinceros e que não procuram seus próprios interesses, mesmo na melhor das hipóteses falham, deixam e são deixados e é uma

perda necessária desistir de todos os tipos de expectativas e ideais mesmo que com dificuldade, completa a autora. A renúncia é fundamental, e, ainda assim; é preciso entender que as relações são imprescindíveis e podem trazer benefícios imensuráveis.

No entanto nos inserimos em uma cultura que se afasta da perda e com razão, pois morte e separação evocam sentimentos desagradáveis como mostra Judith Viorst, na última parte de sua obra, 'Amar, Perder, Abandonar, Desistir'. Abordando as perdas tangíveis dos entes queridos, momento em que o luto se estende por tempo indeterminado. Até compreender que a perda é uma condição permanente da vida humana, o homem passa por um processo longo de lamentação, negação, apatia, choro, adoecimento psíquico, entre outros. Na meia-idade se inicia mais uma constante luta contra as perdas, momento em que as principais perdas são as antigas definições, a bela imagem do eu jovem, quando se perde o entusiasmo e o homem começa a sentir sua própria mortalidade.

Todavia, mesmo aqueles que conseguem passar pelo envelhecimento com mansidão, paz e bom humor evidentemente, não se pode negar que a velhice significa o peso de profundas e várias perdas, pois a própria sociedade aponta para a carne envelhecida e a inutilidade. Não obstante, nesse momento em que as vulnerabilidades tornam-se cada vez maiores e as limitações mais perceptíveis, o corpo mostra os primeiros sinais dessa realidade: dificuldades para andar, enxergar, a memória já se encontra em estado de ineficiência, as enfermidades chegam.

Enfim, Judith Viorst encerra a obra falando sobre a sua própria experiência de perder, sobre seus aprendizados por meio deles, afirmando a importância da renúncia. Na medida em que as realidades internas e externas vão sendo conhecidas é possível que se compreenda como cada perda se encaixa na história pessoal. Dessa forma, o futuro nada mais é que um reflexo do passado, das perdas elaboradas em cada estágio da vida. Deixar sonhos, expectativas, ilusões e lidar com as separações; podem ter um alto preço, de modo que, ganhar e perder, por vezes se confunde. Entretanto, esta é a fonte de crescimento e viver intensamente só é possível tornando-se suscetível a perda, como exemplifica a autora, ao dizer que não se pode amar profundamente sem estar vulnerável.

### **3 APRECIÇÃO DA OBRA**

O objetivo proposto pela autora é alcançado por meio de uma linguagem clara que inclui estudos de caso, argumentação sólida, filosofia, poesia entre outros, que produziram perguntas e reflexões sobre o processo de viver. A leitura da obra supracitada pode contribuir na compreensão daquilo que é necessário perder para tornarem-se seres humanos plenamente desenvolvidos, maduros e saudáveis. A autora baseou suas pesquisas e conclusões a partir de diversas experiências e fontes, e procurou trazer conteúdos de grande valor aos leitores.

Dado o exposto, a obra evidencia questões que são confrontadas dia após dia. Durante a leitura é possível identificar aquilo que já foi deixado para trás e o que ainda será necessário abandonar, o que era, é, e que ainda poderá se tornar. Mostrando aos leitores que embora seja doloroso perder, este é inevitável, mas, se compreender como um processo natural, o próximo passo torna-se menos penoso e o fim gracioso.

### **4 INDICAÇÃO DA OBRA**

A obra é uma profunda análise das perdas que sofremos do nascimento até à morte. Sendo assim, a mesma possui uma grande contribuição para os profissionais da Psicologia, acadêmicos e pesquisadores, sendo indicada a todos que se interessam pelas várias formas de perda, e procuram compreender os seus processos.

**ENDEREÇO DE CORRESPONDÊNCIA****Autor Orientando:**

Priscila Cristina da Silva.

Endereço: Rua Gabriel Cardoso

Bairro: Minas Gerais, 630, – Carmo do Paranaíba – MG

CEP: 38840-000 – Tel.: (34)9 92682832

Email: p.psic6440@gmail.com

**Autor Orientador:**

Leonardo Carrijo Ferreira.

Endereço: Avenida Juscelino Kubitschek de Oliveira

Bairro Cidade Nova, 1200, Bloco 3A - Patos de Minas – MG

CEP: 38706-002 - Tel.: (34)3818-2350

Email: p.i.i.h@hotmail.com

## DECLARAÇÃO DE AUTORIZAÇÃO

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada à fonte.

Patos de Minas, 26 de Junho de 2018.

---

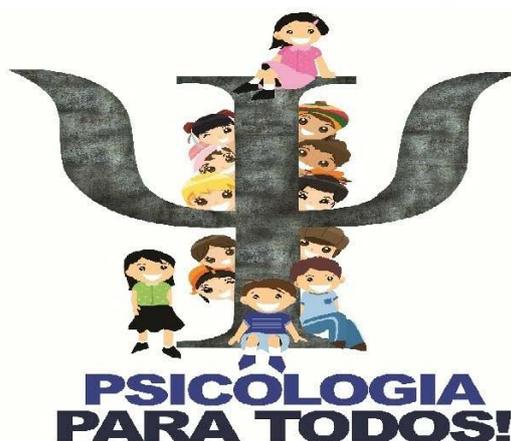
Priscila Cristina da Silva

---

Leonardo Carrijo Ferreira



FACULDADE PATOS DE MINAS



### FACULDADE PATOS DE MINAS

Mantenedora – Associação Educacional de Patos de Minas

Portaria de Recredenciamento MEC – DOU N°. 1469 de 10 de Outubro de 2011.

### Departamento de Graduação em Psicologia

#### Curso de Bacharelado em Psicologia

(Formação de Psicólogo)

Curso Reconhecido pela Portaria DIREG/MEC N°. 371 de 30/08/2011, renovado Reconhecimento de Curso pela Portaria DIREG/ME N°. 267 de 03/04/2017, publicado DOU em 04/04/2017, n°. 65, sessão 1, pág. 70-81

*“Como Psicólogo, eu me comprometo a colocar minha profissão a serviço da sociedade brasileira, pautando meu trabalho nos princípios da qualidade técnica e do rigor ético. Por meio do meu exercício profissional, contribuirei para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão na direção das demandas da sociedade, promovendo saúde e qualidade de vida de cada sujeito e de todos os cidadãos e instituições.”*

*(Juramento do Psicólogo – Conselho Federal de Psicologia)*