O LUTO SIMBÓLICO E A PERDA DA IDENTIDADE PROFISSIONAL: IMPACTOS PSICOLÓGICOS EM PESSOAS QUE PASSAM POR MUDANÇAS DRÁSTICAS DE CARREIRA

SYMBOLIC GRIEF AND LOSS OF PROFESSIONAL IDENTITY:

PSYCHOLOGICAL IMPACTS ON PEOPLE WHO GO THROUGH

DRASTIC CAREER CHANGES

Lucas da Cruz Balsaretti [1]
Moacir Wallace de Araújo Leite [2]

RESUMO

O luto simbólico ocorre quando há a perda de algo significativo para a identidade de um indivíduo, como a profissão. Mudanças drásticas de carreira podem desencadear esse tipo de luto, gerando impactos psicológicos que afetam a autoestima, a segurança emocional e o senso de pertencimento. Em uma sociedade onde o trabalho é um pilar da identidade pessoal, a perda da identidade profissional pode levar a sentimentos de angústia, ansiedade e desorientação. O objetivo deste estudo é analisar os impactos psicológicos do luto simbólico decorrente da perda da identidade profissional em pessoas que passam por mudanças drásticas de carreira. Pretende-se compreender as emoções envolvidas nesse processo, os desafios enfrentados e as estratégias utilizadas para a ressignificação da identidade profissional. A metodologia adotada será uma revisão bibliográfica, buscando embasamento teórico em estudos acadêmicos e publicações científicas que abordem a relação entre identidade profissional, luto simbólico e mudanças de carreira. Essa abordagem permitirá uma compreensão ampla dos fatores psicológicos envolvidos nesse fenômeno, bem como das possíveis formas de intervenção e adaptação. Este estudo é relevante porque contribui para a compreensão dos efeitos emocionais das mudanças profissionais, fornecendo subsídios para profissionais da psicologia, gestão de carreiras e recursos humanos no desenvolvimento de estratégias que auxiliem indivíduos a lidar com essas transições de maneira mais saudável. Além disso, pode estimular reflexões sobre a importância de uma identidade mais flexível, que não esteja exclusivamente vinculada ao trabalho.

Palavras-chave: Luto simbólico; Identidade profissional; Mudanças de carreira; Impactos psicológicos.

[1] Lucas da Cruz Balsaretti é acadêmico do 10º período do Curso Superior em Psicologia da Unifatec, em Curitiba-PR.
[2] Moacir Wallace de Araújo Leite é acadêmico do 10º período do Curso Superior em Psicologia da Unifatec, em Curitiba-PR.

ABSTRACT

The symbolic mourning occurs when an individual experiences the loss of something significant to their identity, such as their profession. Drastic career changes can trigger this type of mourning, leading to psychological impacts that affect self-esteem, emotional security, and the sense of belonging. In a society where work is a central aspect of personal identity, the loss of professional identity can result in feelings of anxiety, distress, and disorientation.This study aims to analyze the psychological impacts of symbolic mourning caused by the loss of professional identity in individuals undergoing drastic career changes. The goal is to understand the emotions involved in this process, the challenges faced, and the strategies used to redefine one's identity. The methodology will be based on a bibliographic review, drawing from academic studies and scientific publications that address the relationship between professional identity, symbolic mourning, and career changes. This approach will provide a comprehensive understanding of the psychological factors involved, as well as potential intervention and adaptation strategies. This study is significant as it contributes to understanding the emotional effects of professional transitions, offering insights for professionals in psychology, career management, and human resources to develop strategies that help individuals navigate these changes more effectively. Additionally, it encourages reflections on the importance of a more flexible identity that is not solely tied to work.

Keywords: *Symbolic mourning; Professional identity; Career changes; Psychological impacts.*

1 INTRODUÇÃO

A identidade profissional tem sido, ao longo da história, um dos aspectos mais significativos na construção da identidade de um indivíduo. Em uma sociedade onde o trabalho é considerado uma das principais formas de reconhecimento e valorização social, a profissão ocupa uma posição central na maneira como as pessoas se veem e como são vistas pelos outros. A perda ou a mudança abrupta dessa identidade pode desencadear um processo de luto simbólico, no qual o indivíduo vive uma sensação de perda significativa, como se estivesse lidando com a morte de uma parte importante de si mesmo. O luto simbólico, diferente do luto físico, envolve a perda de algo abstrato, como um papel social ou uma função, o que leva o sujeito a reconfigurar sua identidade frente ao mundo (Worden, 2009).

Mudanças drásticas de carreira, como a transição entre diferentes áreas de trabalho, a perda do emprego ou a reformulação da trajetória profissional, geram um impacto profundo na identidade do indivíduo. A profissão, frequentemente, é um dos pilares que sustentam o sentido de pertencimento e a autoestima, e quando esse pilar se vê abalado, a pessoa pode experienciar uma série de reações emocionais e psicológicas, incluindo insegurança, ansiedade, depressão, sensação de desorientação e até perda do propósito de vida. Essas reações podem ser interpretadas como um processo de luto simbólico, onde o indivíduo não lida com a morte de alguém, mas com a perda de um aspecto essencial de sua identidade. Este luto envolve a internalização da perda da profissão e, por conseguinte, da identidade que estava associada a ela (Bridges, 2004).

O luto simbólico é um conceito que ganha maior importância em momentos de transição profissional, nos quais a pessoa se vê desprovida de sua identidade anterior e busca, muitas vezes, reconfigurar seu papel na sociedade e o seu próprio entendimento de quem é (Cohen; Wills, 1985). Embora o luto seja frequentemente abordado em estudos que envolvem a perda de entes queridos, a pesquisa sobre a perda simbólica da identidade profissional ainda é um campo em desenvolvimento, especialmente no que diz respeito às suas consequências psicológicas. Ao entender como o luto simbólico se manifesta nesses casos, é possível oferecer formas de intervenção que ajudem os indivíduos a lidar com essas mudanças de maneira mais saudável, minimizando os impactos psicológicos negativos (Cohen; Wills, 1985).

Neste contexto, o presente estudo investiga sobre o processo de luto na perda

de identidade profissional, buscando compreender os impactos psicológicos desse processo em pessoas que passam por mudanças drásticas de carreira. A compreensão dos processos de luto simbólico pode proporcionar subsídios valiosos para profissionais de psicologia, gestores de carreira e recursos humanos, capacitando-os a desenvolver abordagens eficazes no suporte a indivíduos em momentos de transição promovendo a ressignificação da identidade profissional, contribuindo para o restabelecimento do equilíbrio emocional. Além disso, esse estudo pode incentivar uma reflexão mais profunda sobre a flexibilidade da identidade profissional em uma sociedade marcada pelas constantes mudanças e instabilidade no mercado.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Compreender os impactos psicológicos do luto simbólico decorrente da perda da identidade profissional em pessoas que passam por mudanças drásticas de carreira.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Investigar os impactos emocionais e psicológicos do luto simbólico em indivíduos que enfrentam mudanças significativas em suas trajetórias profissionais. Compreender as emoções e desafios enfrentados nesse processo, de mudança de carreira;

Levantar as estratégias utilizadas para a ressignificação da identidade profissional;

Explorar os mecanismos de adaptação utilizados por profissionais em transição de carreira para redefinir sua identidade e senso de pertencimento no mercado de trabalho.

4 METODOLOGIA

A metodologia deste estudo será revisão bibliográfica, com o objetivo de realizar um levantamento das publicações existente sobre o luto simbólico e seus impactos psicológicos em indivíduos que passam por mudanças drásticas de carreira.

A escolha pela pesquisa bibliográfica justifica-se pela necessidade de compreender os diversos aspectos teóricos e práticos envolvidos nesse fenômeno, além de analisar as principais abordagens de autores na área de psicologia relativas ao trabalho trabalho e transições de carreira. Para isso, serão selecionados artigos acadêmicos, livros e outros materiais especializados que abordem as temáticas de identidade profissional, luto simbólico e as mudanças profissionais.

A coleta de dados será feita por meio da consulta a fontes acadêmicas que discutem a relação entre o trabalho e a construção da identidade, assim como os efeitos emocionais e psicológicos provocados por mudanças significativas na trajetória profissional.

A análise dos textos selecionados será realizada com base em uma abordagem qualitativa, onde serão identificados os principais conceitos, teorias e resultados apresentados pelos autores sobre o luto simbólico, a perda da identidade profissional e as estratégias de adaptação adotadas pelos indivíduos.

Ao final, espera-se reunir um conjunto de informações teóricas que possibilite um entendimento dos impactos psicológicos decorrentes da perda da identidade profissional e das formas de enfrentamento observadas em pessoas que enfrentam essas mudanças drásticas de carreira.

5 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

5.1 O LUTO

A teoria do apego de John Bowlby (1998, 2002) descreve o estabelecimento de vínculos afetivos entre as pessoas e explica como as separações e perdas involuntárias causam reações emocionais e danos à personalidade de um indivíduo. O funcionamento saudável de uma pessoa em qualquer período de vida se reflete na capacidade em reconhecer figuras que estão dispostas e aptas a proporcionar-lhe uma base segura, e, em segundo lugar, na sua capacidade de colaborar com essas figuras em relações mutuamente gratificantes.

O conceito de base segura origina-se na infância e diz respeito ao vínculo criado entre a criança e uma figura cuidadora, para que a criança possa sentir-se segura e explorar, aprender e se desenvolver e, caso precise, tenha como voltar aos cuidados desse cuidador. Pode-se aplicar esse conceito a indivíduos em geral, independentemente de idade, pois as pessoas precisam de relações em que se sintam minimamente atendidas em suas necessidades. As relações familiares tem esse papel de fornecer segurança e os pais são comumente as primeiras figuras com quem a criança tem essa experiência, assim entendendo-os como sua figura de apego (Bowlby, 1998). Na vivência de um luto, novamente a base segura se fará necessária e, consequentemente, as figuras de apego.

Ao longo do desenvolvimento do ser humano, o comportamento de apego se transforma. Na adolescência e na idade adulta, o apego do indivíduo às primeiras figuras de afeto não será o mesmo que era nas fases anteriores. Outros adultos podem se tornar figuras de apego tão importantes ou mais do que os pais e o começo da atração sexual faz com que as possibilidades se ampliem. Também é possível notar que a partir da adolescência, o comportamento de apego pode se dirigir a grupos e instituições fora da família.

Ampliando o conceito de base segura para comunidade e para a vida profissional, é possível pensar o ambiente de trabalho e as relações interpessoais construídas neste local como base segura para os trabalhadores. Marris (2008) considera que assim como familiares, amigos, vizinhos, os colegas de trabalho podem prover uma rede de suporte para que o enlutado seja ajudado nas demandas cotidianas enquanto estes estão absorvidos com as demandas emocionais decorrentes do processo de luto. Redes de suporte, portanto, podem ser percebidas em diferentes contextos, e não são necessariamente formadas por locais específicos com fronteiras determinadas. Essas redes são baseadas em espaços familiares da vida diária e, no luto, esses locais podem se tornar um símbolo de conexão com o passado.

Segundo Bowlby (1998, p. 226): “a personalidade adulta é vista como um produto das interações entre o indivíduo e certas figuras-chave, ocorridas em todos os anos da imaturidade”. Ele destaca que há outros tipos de apego que se estabelecem entre amigos, colegas de trabalho, outros familiares, aos quais denomina de subsidiários. Sendo assim, o trabalho e a comunidade de relacionamento que se

forma nesse ambiente podem atuar como importantes vínculos para adultos enlutados no momento da perda de um ente querido.

5.2 O PROCESSO DE LUTO

O luto é um processo natural e esperado frente ao rompimento de um vínculo significativo. Ele é vivido, expresso e significado por meio da história individual, social e cultural da pessoa, causa revisão e construção de novos significados para a experiência de perda e da narrativa de vida. Apresenta repercussões em diversas áreas da vida do enlutado, sem tempo definido para seu término. Ele pode se dar em resposta a uma morte ou, mais genericamente, a perdas normativas e não-normativas.

Franco (2002) define o luto como um conjunto de reações a perda de algo significativo, um processo que envolve tempo para sua elaboração e transformação, que causa uma desestabilização e quebra na estrutura anterior de funcionamento do enlutado. Para essa autora, o processo é composto por duas mudanças: o reconhecimento e aceitação da perda; e a experimentação e enfrentamento das emoções e das situações que foram trazidas pela morte, sobre as quais soma o olhar da cultura que dá ao luto uma validação e uma continência.

A vivência do luto é uma experiência singular, em que cada perda tem um significado único. Essa singularidade é composta por uma combinação de fatores que demonstram a complexidade desse processo (Franco, 2002). Na morte de um familiar, findam-se também os papéis e o espaço que a pessoa falecida ocupava. Na morte do cônjuge, o enlutado poderá sentir a falta do confidente, do melhor amigo, da pessoa com quem dividia sonhos e a vida diária. As circunstâncias da morte de uma pessoa podem ser fatores importantes a se considerarem no processo de luto. Uma morte que se dá depois de um processo de adoecimento pode contar com um processo anterior a essa perda, denominado luto antecipatório. Esse processo permite que as pessoas discutam a sua relação, que busquem resolver pendências. Esse movimento pode minimizar sentimentos ambivalentes causados pela perda, mas também presentes anteriormente na relação, e atuar como fator de proteção para luto complicado. Por outro lado, quando uma morte acontece e a relação entre o falecido e o enlutado era conflituosa pode ser gerado um processo de luto complicado (Fonseca, 2004).

Na atualidade, um fator significativo a ser considerado é o crescente aumento da violência e, consequentemente de morte inesperadas e violentas. Segundo a

Prefeitura Municipal de São Paulo (2024), o número de mortes no município é de aproximadamente 72 mil anualmente e nos últimos 4 anos, mais de 15 mil pessoas morreram no município de São Paulo por causas externas e acidentes de trânsito. Essas mortes causam uma quebra repentina no mundo presumido e na sensação de controle sobre o mundo ao redor. Segundo Parkes (1998a, 2009) os indivíduos desde a infância formam suas concepções acerca do mundo, sobre indivíduos, sobre objetos que fazem com que a pessoa planeje comportamentos, que se relacione e que se formem sentidos e significados para suas experiências. Isso é o mundo presumido. É no que as pessoas acreditam e que consideram garantidos em suas vidas.

As concepções são acumuladas, rearranjadas e passíveis de mudanças. As transformações superficiais exigem menor trabalho mental e energia. Outras que sejam mais inesperadas ou que abalem as bases de sentido de uma pessoa, como a morte violenta e repentina de um familiar, podem desafiar o mundo presumido e provocar uma crise, até que haja uma readaptação do enlutado a esta nova realidade.

Parkes (2009) afirma que a quebra no mundo presumido, que pode acontecer quando há a perda de um familiar, é uma tarefa cognitiva que requer tempo e que, se for súbita, provoca emoções fortes, como medo, horror, desamparo que, por sua vez, também interferem na área cognitiva. Além desse prejuízo, o autor reforça que muitas pesquisas evidenciam que a perda de pessoas amadas tem efeitos importantes na saúde física e aumentam o risco de mortalidade, além do risco para a saúde mental.

A forma como uma pessoa vivencia o processo de luto também é influenciada pela sua personalidade. As experiências com as figuras de apego, sua história de vida, suas experiências anteriores de perda e seus recursos para lidar com situações adversas ocupam lugar central nesse processo. Esses aspectos tornam a experiência única, de modo que nenhuma história e nenhum vínculo são iguais a outros.

A pessoa falecida e sua história de vida participam do processo de luto e do significado dado pelo enlutado. As pessoas se baseiam na crença de que o ciclo de vida é: nascer, crescer, ter filhos, envelhecer e morrer. Uma história que pode ser escrita dessa forma faz parte do que é esperado e aceito. Os enlutados também avaliam a vida vivida pelo familiar e o resultado desse julgamento pode influenciar a vivência do luto.

Como o luto é vivido e influenciado pela cultura na qual o indivíduo está inserido, em um mundo globalizado como nos dias atuais, as culturas significam, ritualizam e expressam seu pesar de formas diferentes. A cultura fornece um enquadramento, uma

referência que guia o enlutado na vivência da perda. Parkes (1997) fala que a maior parte das crenças e rituais culturais demonstra ir de encontro com as necessidades dos seus praticantes, daí a importância de assegurar que o enlutado possa respeitar sua cultura nesse momento da perda. Somando-se à cultura, a crença religiosa e espiritual do enlutado também dá à perda diferentes coloridos. É a partir de uma crença que, com frequência, o ser humano se pergunta sobre vida e morte, baseia significados de sua história pessoal e que pode encontrar sentido e significado para a vida, para a morte e para as suas outras experiências.

Os rituais de luto são uma das formas de prática da crença religiosa e espiritual. Como citado por Oliveira et al (2015), os rituais são parte da cultura e fazem parte da história da humanidade para marcar momentos do ciclo de vida. Os rituais de luto servem para que o enlutado possa reconhecer e se conscientizar da realidade da morte. Saporetti e Silva (2009) ressaltam que, além da função de reconhecimento da perda, nos rituais há a permissão para a expressão de afetos relacionados à morte. Somado a isso, os rituais normalmente são coletivos e, sendo assim, oferecem ao enlutado reconhecimento social para sua perda.

Seguindo nesse sentido social, questões de gênero caminham conjuntamente com o processo do luto e suas expressões. Franco (2002) refere que se deve observar forma de reagir e de viver a perda nos diferentes gêneros como se fossem duas culturas distinta: a cultura masculina, voltada para a resolução de problemas ocasionados pela perda e a supressão dos sentimentos e a cultura feminina, que privilegia a expressão do pesar, da necessidade de cuidado, sendo mais valorizada e reconhecida socialmente.

O momento de vida do enlutado é um fator crucial para a compreensão do processo do luto. A presença de crises concomitantes ou situações de maior estresse emocional podem interferir de forma significativa na vivência da perda. Existem crises não esperadas, como divórcio, desemprego, mudanças que sobrecarregam o ajustamento de um enlutado a nova realidade. No entanto, experiências de ruptura com antigas formas de funcionamento e a consequente readaptação são exigidas e esperadas, como a chegada a vida adulta, o casamento, o nascimento de filhos, entre outros.

Ceverny (1997) descreve fases no ciclo de vida familiar, aqui abordadas para ampliar a compreensão do fenômeno estudado. A fase de aquisição apresenta o nascimento da nova família, o nascimento dos filhos e as fases iniciais da vida familiar.

Uma perda nesse momento pode abalar o processo de construção dessa nova unidade. O casal ainda está unindo e construindo a vida a dois. Também nesse momento há a construção da parentalidade, momento em que o foco de cuidado muda drasticamente. Um luto pode dificultar essa mudança, porque o enlutado precisa também voltar-se para si para elaborar seu luto. Como cuidar de uma criança, que exige atenção o tempo todo com essa experiência de perda? Isso vai sobrecarregar o enlutado e impactar na relação com a criança e com o companheiro.

A fase da lua crescente, segundo Cerveny (1997), é o momento da adolescência dos filhos. É um momento de transição entre as fases da vida. A função parental é de orientação. Ao mesmo tempo, é tida, no senso comum, como uma fase difícil, por conta do questionamento dos filhos frente aos pais. Também é o momento de envelhecimento e possível morte dos pais do casal, e muitas vezes, as primeiras perdas dos netos adolescentes.

Durante a fase madura, há muitas mudanças de relação, seja com os filhos, com o cônjuge e com as pessoas mais velhas. Fase mais extensa e mais difícil, onde há a saída dos filhos da casa dos pais, também mudando a relação do casal. Há o envelhecimento e a necessidade de cuidado com os mais velhos, os pais desse casal. Há a inserção de novos membros, com a chegada de noras, genros, netos, e mudanças na relação com os filhos. Nesse momento, normalmente a fase mais produtiva de trabalho já passou e muitas vezes, a aposentadoria é uma realidade. Uma enorme mudança de perspectiva, de rotina na vida de pessoas que se sentiam produtivas e que tinham um papel social de profissional será modificada. Como será visto no capítulo de Luto e Trabalho, o papel social de profissional nos dias atuais faz parte central da identidade da maioria dos adultos. Sendo assim, sua perda, também impacta grandemente sua forma de viver e elaborar o luto.

Essa multiplicidade de fatores dá a experiência do luto sua singularidade. Cada indivíduo tem uma perda diferente de outro enlutado, mesmo que a pessoa perdida seja a mesma. Assim como nenhuma história de vida é igual, nenhum luto o é. Para ser abarcado em sua complexidade, é preciso que o luto seja considerado como um evento com raízes e efeitos em diversas dimensões da vida do enlutado. Stroebe, Schut e Stroebe (2007) as descrevem como: física, afetiva, cognitiva, comportamental, social e espiritual. Mesmo sendo considerada a singularidade da experiência, tanto no curso do luto normal quanto no luto complicado, essas áreas estão presentes e podem

acarretar prejuízos à saúde do enlutado. Por esse motivo, são descritas mais detalhadamente abaixo.

Na dimensão física estão os sintomas: aumento ou perda de apetite, dores crônicas, alterações gastrointestinais e de sono. A dimensão emocional é caracterizada pelas emoções e sentimentos decorrentes da experiência de perda, como culpa, raiva, alívio, tristeza, choque, ansiedade, irritabilidade, entre outros. Essa área é a mais facilmente reconhecida pelas pessoas que estão ao redor do enlutado. A área cognitiva é pouco percebida, embora no ambiente laboral possa ter repercussões significativas, uma vez que se apresentam confusão mental, dificuldade de tomada de decisões, falhas de memória, desorganização, intelectualização. Socialmente, é possível perceber comportamentos de isolamento ou de busca excessiva por companhias. Outra consideração sobre a área social é a perda da identidade previa a perda, por exemplo, quando um mulher perde o marido, deixa de ser esposa e passa a ser viúva. Na dimensão espiritual, encontram-se os questionamentos que envolvem valores e crenças, como perda ou aumento da fé, afastamento de comunidade religiosa, raiva de Deus.

A forma e a intensidade que essas reações se apresentam podem auxiliar na identificação de casos em que o processo de luto esteja em risco de se complicar. Parkes (1998b) considera que a perda de uma pessoa significativa provoca estresse emocional significativo, e que pode acarretar o aparecimento de doenças, pois é observado que o sistema imunológico fica prejudicado, assim como o endócrino e o neurofisiológico.

5.3 LUTO E TRABALHO

O conceito do trabalho sofreu modificações ao longo da história, o que é compreensível porque as necessidades laborais também se modificaram. Segundo Pochmann (2004), na Grécia Antiga o trabalho possuía um sentido pejorativo, era realizado por escravos e indicava que o individuo que o exercia não tinha suas necessidades de vida atendidas. Apenas no segundo milênio é que o trabalho ganhou conotações positivas, até alcançar o requisito de cidadania no século XX.

Morin et al (2011, p. 282) definem trabalho na atualidade como “uma atividade pela qual a pessoa se insere no mundo, exerce diversos de seus talentos, se define, realiza muito de seu potencial e cria valor, propiciando-lhe, como retorno, sentimentos

de desempenho e eficácia pessoal". Prosseguem os mesmos autores, considerando que por meio de seus resultados e de se sentir útil, o trabalho demonstra a existência, promove reconhecimento tanto de si como de outras pessoas. Promove rotina e cotidiano, e faz parte da construção do mundo presumido, como conceituado por Parkes (1998). Com o desenvolvimento das atividades de trabalho, os indivíduos pouco se deparam com o ócio e a angústia do vazio.

Em sociedades industriais, como afirmado por Bastos et al (1995), o trabalho tem função de estruturante do tempo, dividindo a história pessoal em dias, meses, anos. Além disso, é um divisor entre atividade de cunho pessoal e as impessoais e legitimador social de algumas fases da vida, como a vida escolar, o trabalho e a aposentadoria.

No sentido histórico e filosófico, é possível pensarmos o trabalho como forma de modificação da natureza e de si mesmo. Essa modificação resulta em produtos importantes como a cultura, a ciência (Kilimnik, 2000).

A relevância econômica é incontestável, pois é a partir do trabalho que as pessoas provem seu sustento e de sua família. Por meio do seu valor financeiro, as pessoas realizam-se tanto material quanto emocionalmente (Powers; Russel, 1993).

A importância sociológica do trabalho tem sido significativa atualmente, já que muitas vezes, o trabalho tem fornecido maior realização a algumas pessoas do que família ou comunidades (Berger, 1983). Nesse sentido, podemos estabelecer um paralelo entre a satisfação do trabalho com os *workaholics*, estereótipo de pessoas viciadas em trabalho.

No campo psicológico, o trabalho contribui para a construção de identidade, de um papel social e também auxilia a pessoa a manifestar suas potencialidades e talentos, pois ela participa, coopera e produz resultados a partir de si mesma. (Lévy-Leboyoer, 1994).

Quanto aos sentidos atribuídos ao trabalho, Morin (2001) cita que as pessoas não parariam de trabalhar, mesmo se pudessem viver o resto da vida confortavelmente, porque o trabalho traz novas relações com outras pessoas, por fornecer sentimento de vinculação, por ter alguma atividade, para evitar o tédio e para ter um objetivo na vida. Examinando essas colocações, pode-se perceber que o aspecto relacional e de vinculação tem valores significativos para as pessoas no seu ambiente de trabalho.

Muitas vezes, é o local onde grande parte das pessoas passa a maior parte de seu dia e estabelecer vínculos positivos nesse local, auxilia o bem-estar. O conceito de base segura, de Bowlby (1998) pode ser aplicado ao ambiente de trabalho, se as relações construídas tem afeto e são propulsoras do crescimento pessoal e profissional. Mazza (2010), em seu estudo sobre estresse e enfrentamento e sua relação com a qualidade de vida do trabalhador, reitera essa afirmação para s relações sociais estabelecidas no local de trabalho. Segundo a mesma autora, o trabalhador é muitas vezes atendido em demandas subjetivas no espaço social construído nessas relações.

Na pesquisa Perfil da Juventude Brasileira realizada pelo Instituto Cidadania (2003), foi percebido que os jovens relacionam trabalho com satisfação da necessidade, garantia da independência, autorrealização e crescimento. Considerando esses dados, percebe-se que o trabalho tem um fator importante na estruturação da identidade e como fonte de desenvolvimento. A escolha de uma ocupação norteia a vida porque o trabalho e sua remuneração são a base para a vida adulta e para as tarefas pertinentes a etapas do ciclo vital, como a construção de uma família, aquisição de bens e planos para o momento do envelhecimento (Erickson, 2018).

O trabalho no século 21 tem apresentado significativas mudanças. A influência da tecnologia em constante aprimoramento, a disponibilidade de viagens aéreas, a instabilidade do emprego e os papéis familiares em mudança tem feito as empresas repensarem suas políticas para manter profissionais. Kodanaz (2015) destaca que a sociedade móvel, as mídias sociais, o envelhecimento da sociedade, as famílias exercendo cuidados no luto antecipatório como desafios sociais atuais que repercutem no trabalho, como explicado a seguir.

Hoje, em busca de melhores condições de moradia, de boas escolas, as famílias moram afastadas de suas famílias de origem, e isso é o considerado como sociedade móvel por Kodanaz (2015). Quando há uma crise familiar, os funcionários, muitas vezes, precisam se afastar de seu trabalho para prestar assistência a seus entes queridos. Quanto às mídias sociais, as notícias são postadas e em poucos segundos ganham o mundo. Quando é uma notícia inesperada é recebida, o profissional em questão pode precisar de algum tipo de auxílio naquele momento. A força de trabalho teve mudanças por conta da economia. Existem pessoas que permanecem trabalhando até 70 anos ou mais, e caracteriza uma sociedade que está

envelhecendo. Essa força de trabalho reforça a porcentagem de empregados que sofrerão a morte de um ente querido durante o período produtivo.

Com o aumento da expectativa de vida, uma população mais envelhecida e com a diminuição da segurança financeira, ser um cuidador é o trabalho mais desafiador emocional e fisicamente que uma pessoa pode ter, e essa demanda tem crescido consideravelmente, demonstrando a mudança de famílias sendo cuidadoras. Há ainda o luto antecipatório, quando um empregado ou um ente querido é diagnosticado com uma doença em estágio terminal. Isso vai impactar de forma significativa o engajamento do profissional no seu trabalho (Kodanaz, 2015).

Além disso, observa-se que a fronteira entre trabalho e vida pessoal tem se tornado cada vez mais tênue. A criação de organizações globais e o avanço das tecnologias de comunicação permitiram a realização de atividades laborais em qualquer horário e local, levando as empresas a demandarem que seus colaboradores estendam sua jornada de trabalho. Esse cenário evidencia como a dinâmica empresarial contemporânea, marcada por fluxos constantes de produção e comunicação, contribui para o enfraquecimento da divisão entre as esferas profissional e pessoal.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O processo de luto simbólico vivido por profissionais que enfrentam mudanças significativas em suas trajetórias de carreira revela uma experiência emocional intensa e muitas vezes silenciosa. Ao longo deste trabalho, foi possível compreender, a partir dos estudos encontrados, os desafios enfrentados por indivíduos que, ao perderem suas referências profissionais anteriores, também veem fragmentar-se parte de sua identidade e senso de pertencimento. Como impactos psicológicos observados na ruptura com esse papel que antes definia quem esses indivíduos eram no mundo, pode-se levantar nos estudo os sentimentos de vazio, insegurança, frustração e desorientação, características marcantes desse tipo de luto.

Identificou-se, ainda nas pesquisas, que estratégias de ressignificação da identidade profissional são fundamentais nesse processo. Algumas das mais recorrentes incluem o autoconhecimento, o suporte psicoterapêutico, a reinvenção de competências e o fortalecimento de uma rede de apoio que incentive o indivíduo a explorar novas possibilidades. Essas estratégias possibilitam a construção de um

novo olhar sobre si mesmo, promovendo adaptação e crescimento diante da perda. O tempo, a flexibilidade emocional e o acolhimento social nesse percurso se mostraram importantes como mecanismos de enfrentamento. Esses fatores contribuem para que a dor simbólica da perda dê lugar à reconstrução de um novo sentido de identidade e propósito no mercado de trabalho. O psicólogo, nesse contexto, exerce um papel fundamental como facilitador da ressignificação identitária e do enfrentamento emocional diante das perdas simbólicas associadas à carreira. Ao oferecer um espaço seguro de escuta, livre de julgamentos, o profissional possibilita que o indivíduo reconheça e elabore os sentimentos de luto, como vazio, frustração e insegurança, compreendendo-os não como falhas pessoais, mas como respostas humanas diante de rupturas significativas. Por meio da psicoterapia, o psicólogo pode auxiliar na reconstrução do sentido de identidade, promovendo o autoconhecimento, o fortalecimento da autoestima e a exploração de novas narrativas sobre si mesmo e sobre sua trajetória. Além disso, atua como um ponto de apoio na identificação de recursos internos e externos, ajudando o sujeito a visualizar novas possibilidades de inserção no mundo do trabalho e a reconfigurar seus projetos de vida com mais autonomia, clareza e propósito.

O luto simbólico, embora invisível aos olhos da sociedade em muitos casos, merece o mesmo cuidado, empatia e compreensão destinados a outras formas de luto. Quando validado e acompanhado, ele pode ser uma potente oportunidade de crescimento pessoal e transformação profissional, permitindo que o indivíduo reencontre seu lugar no mundo de forma mais autêntica e alinhada com seus novos objetivos.

O processo de luto simbólico vivido por profissionais que enfrentam mudanças significativas em suas trajetórias de carreira revela uma experiência emocional intensa e, muitas vezes, silenciosa. Ao longo deste trabalho, foi possível compreender, com base nos estudos analisados, os desafios enfrentados por indivíduos que, ao perderem suas referências profissionais anteriores, veem fragmentar-se parte de sua identidade e de seu senso de pertencimento. Dentre os impactos psicológicos observados na ruptura com esse papel que antes definia quem esses sujeitos eram no mundo, destacam-se sentimentos de vazio, insegurança, frustração e desorientação características marcantes desse tipo de luto.

Identificou-se, ainda nas pesquisas, que estratégias de ressignificação da identidade profissional são fundamentais nesse processo. Algumas das mais

recorrentes incluem o autoconhecimento, o suporte psicoterapêutico, a reinvenção de competências e o fortalecimento de uma rede de apoio que incentive o indivíduo a explorar novas possibilidades. Tais estratégias possibilitam a construção de um novo olhar sobre si mesmo, promovendo adaptação e crescimento diante da perda. O tempo, a flexibilidade emocional e o acolhimento social também se mostraram relevantes como mecanismos de enfrentamento. Esses fatores contribuem para que a dor simbólica da perda dê lugar à reconstrução de um novo sentido de identidade e propósito no mercado de trabalho.

O psicólogo, nesse contexto, exerce um papel essencial como facilitador da ressignificação identitária e do enfrentamento emocional diante das perdas simbólicas associadas à carreira. Ao oferecer um espaço seguro de escuta, livre de julgamentos, o profissional possibilita que o indivíduo reconheça e elabore os sentimentos de luto como vazio, frustração e insegurança, compreendendo-os não como falhas pessoais, mas como respostas humanas frente a rupturas significativas. Por meio da psicoterapia, o psicólogo pode auxiliar na reconstrução do sentido de identidade, promovendo o autoconhecimento, o fortalecimento da autoestima e a exploração de novas narrativas sobre si mesmo e sobre sua trajetória. Além disso, atua como ponto de apoio na identificação de recursos internos e externos, ajudando o sujeito a visualizar novas possibilidades de inserção no mundo do trabalho e a reconfigurar seus projetos de vida com mais autonomia, clareza e propósito.

O luto simbólico, embora muitas vezes invisível aos olhos da sociedade, merece o mesmo cuidado, empatia e compreensão destinados a outras formas de luto. Quando validado e acompanhado, pode se transformar em uma potente oportunidade de crescimento pessoal e de reinvenção profissional, permitindo que o indivíduo reencontre seu lugar no mundo de maneira mais autêntica e alinhada com seus novos objetivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERGER, P. Algumas observações gerais acerca do problema do trabalho. Revista de administração de empresas, São Paulo, v. 23, n. 1, jan./fev. 1983, p. 13-22.

BOWLBY, J. Formação e Rompimento de Vínculos Afetivos. São Paulo: Martins Fontes, 1997.

BOWLBY, J. Separação: Angústia e Raiva. In: BOWLBY, J. Apego e Perda, vol. 2, São Paulo: Martins Fontes, 1998.

BRIDGES, W. Transições: making sense of life's changes. Cambridge: Da Capo Press, 2004.

CERVENY, C. M. O. Família e ciclo vital: nossa realidade em pesquisa. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1997.

COHEN, S.; WILLS, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, v. 98, n. 2, p. 310-357, 1985.

ERICKSON, E. H. O ciclo de vida completo. Porto Alegre: Artes Médicas, 2018.

FONSECA, J. P. Luto Antecipatório: as experiências pessoais, familiares e sociais diante de uma morte anunciada. Campinas: Ed Livro Pleno, 2004.

FRANCO, M. H. P. Uma mudança no paradigma sobre o enfoque da morte e do luto na contemporaneidade. In: _. Estudos Avançados sobre o Luto. Campinas: Livro Pleno, 2002, p. 15-38.

KILIMNIK, Z. M. Trajetórias e transições de carreiras profissionais de recursos humanos. 2000. 190 f. Tese (Doutorado em Administração)-CEPEAD, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2000.

KODANAZ, R. B. Grief in the workplace – a comprehensive guide to being prepared. Denver: GIW Publishing, 2015.

LÉVY-LEBOYER, C. A crise das motivações. São Paulo: Atlas, 1994.

MARRIS, P. Attachment and loss of community. In: GREEN, M. (ed). Risking human security: attachment and public life. London: Karnac Books, 2008, p. 2133.

MAZZA, S. C. M. Estresse e coping e sua relação com a qualidade de vida do trabalhador. 2010. 73f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica)-Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2010.

MORIN, E. M.; SANT'ANNA, A. S.; CARVALHO, R. A. A.; FONSECA, S. T. D. Os sentidos do trabalho: implicações pessoais e organizacionais. In: SANT'ANNA, A. S.; KILIMNIK, Z. (orgs). Qualidade de vida no trabalho: fundamentos e abordagens. Rio de Janeiro: Campus, 2011, p. 280-295.

OLIVEIRA, A. Q. et al. Rituais de luto e sua função reconstrutora em desastres. In: FRANCO, M. H. P. (org). A intervenção psicológica em emergências – Fundamentos para a prática. São Paulo: Summus, 2015, p. 229-257.

PARKES, C. M. Bereavement: Studies of grief in adult life. 3. ed. New York: Routledge, 2001.

PARKES. C.M. Amor e Perda: as raízes do luto e suas complicações. Tradução Maria Helena Pereira Franco. São Paulo: Summus, 2009.

POCHMANN, M. As perspectivas do trabalho na economia moderna. In: DOWBOR, L. et AL. Desafios do Trabalho. Petrópolis: Editora Vozes, 2004, p. 17-24.

POWERS, P.; RUSSELL, D. De bem como o trabalho: como fazer o que você gosta ou gostar do que você faz. Rio de Janeiro: BestSeller, 1993.

SAPORETTI, L. A.; SILVA, A. M. O. P. Aspectos de passagem nas diferentes religiões. In: ACADEMIA NACIONAL DE CUIDADOS PALIATIVOS. Manual de Cuidados Paliativos. Rio de Janeiro: Diagraphic, 2009.

STROEBE, M. S.; VAN DER HOUWEN, K.; SCHUT, H. Bereavement support, intervention and research on the internet: a critical review. In: STROEBE, M. S. et al. Handbook of bereavement research and practice – advances in theory and intervention. Washington: American Psychological Association, 2008, p. 551-574.

WORDEN, J. W. Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner. 4. ed. New York: Springer Publishing Company, 2009.