

O LUTO



O que é o luto?

O luto é uma reacção emocional a uma perda significativa. É um processo natural e um modo de recuperação emocional face à perda. Esta reacção ocorre em diversos tipos de perdas, incluindo:

- A morte de alguém significativo;
- O fim de um relacionamento significativo;
- Alguém que te é próximo e que está a experienciar uma doença crónica ou terminal;
- A perda de factores importantes na vida como segurança económica, um emprego ou curso que gostavas;
- A morte de um animal de estimação;
- Uma mudança negativa no que diz respeito à saúde ou funcionamento físico e psíquico.

O que se sente?

Quando se está a passar por um luto é normal sentires...

- Como se estivesses a ficar “louco”;
- Incapaz de te concentrares/ esquecimento;
- Zangado e/ou reactivo às coisas;
- Com a percepção de ficares mais sensível aos acontecimentos;
- Alterações de humor;
- Como se estivesses “anestesiado”;
- Ambivalente;
- Incompreendido e frustrado;
- Ansioso, nervoso e com medo;
- Falta de energia;
- Como se quisesses “fugir para bem longe” ;
- Culpa e remorso por coisas que não disseste ou não fizeste.

É igualmente possível que tenhas algumas “alucinações”. As outras pessoas podem começar a parecerem-se com a pessoa que perdeste, porque queres muito tê-la presente.

Estes sentimentos protegem-te temporariamente da realidade da perda. Servem de “absorventes do choque psicológico” até que estejas pronto a tolerar o que não queres acreditar.

As diferentes fases de um processo de Luto:

- **Negação da perda;**
- **Choque da perda;**
- **Tristeza profunda;**
- **Aceitação da perda.**

Estas fases não são experienciadas de igual modo por todas as pessoas e também variam consoante o tipo de perda. A duração de cada uma delas é variável, no entanto podes ficar “preso” a uma delas. Se achares que isto te aconteceu ou está a acontecer, é sempre possível mobilizares recursos no

exterior, como procurares ajuda dos teus amigos, familiares ou de técnicos especializados como os psicólogos do GAPsi.

Como lidar com o Luto?

- Falar com família e amigos;
- Procurar ajuda psicoterapêutica;
- Fazer exercício;
- Participar em grupos de apoio, religiosos ou não;
- Ler livros sobre o assunto;
- Manter a esperança;
- Participar em actividades sociais;
- Ter uma alimentação cuidada;
- Descansar e relaxar;
- Ouvir música.

Esta lista poderá ajudar-te a teres uma ideia mais clara de como “gerir” o que estás a sentir. No entanto, cada um de nós tem o seu estilo próprio e único de lidar com a dor e por isso poderás a partir de aqui fazer uma lista só tua, mais adaptada as tuas necessidades. Falares com amigos que tenham passado por um luto há pouco tempo poderá ajudar-te a encontrar novos caminhos para lidares com o teu luto. Apesar de, ao limite, teres de ser tu a perceber e sentir o que melhor se adequa a ti e ao teu luto.

Um dos caminhos para perceberes melhor o teu estilo próprio de lidar com situações de grande sofrimento e perda, pode passar por recordares como lidaste com outras épocas dolorosas no teu passado. Tentar reflectir sobre o que sentiste como mais útil e adaptado para lidares com essas situações. No entanto é importante ter em atenção que, por exemplo, falar com amigos ou escrever o que estás a sentir, podem ser estratégias muito úteis, mas outras como isolamento ou abuso de substâncias podem ser muito destrutivas e impedir-te de fazeres o luto. Nunca te esqueças que demora muito tempo a “cicatrizsar” a dor e sem dúvida que haverá uns dias melhores que outros.

Como pode a terapia ajudar?

Muitas vezes, podes achar que os amigos e a família não te podem fornecer o nível ou o tipo de apoio que precisas no teu processo de luto. Certas pessoas podem estar elas próprias a vivenciar um

luto, podes sentir que não têm um distanciamento suficiente face a ti e ao processo ou podem transportar certos “mitos da sociedade” em relação à perda e ao luto. Nestes e noutros casos, um psicólogo pode ajudar-te a compreender melhor o teu luto fornecendo-te a informação e o apoio necessários. Pode ainda disponibilizar um lugar seguro onde possas viver a tua dor inteira e naturalmente, ajudando-te a seguires em frente e a encontrar um significado continuado na vida.

Como podes apoiar e ajudar outra pessoa que está em processo de luto?

- Seres um bom ouvinte;
- Estando presente;
- Perguntar sobre a sua perda;
- Fazendo-lhes telefonemas;
- Deixando-os sentirem-se tristes;
- Não minimizar a sua perda;
- Fazendo perguntas sobre o que estão a sentir;
- Partilhar os teus sentimentos;
- Relembrar a perda;
- Ter consciência e conhecimento da dor;
- Estares disponível sempre que puderes;
- Falares das tuas próprias perdas.

Quando se está a vivenciar um luto, é natural que as pessoas se sintam frequentemente sozinhas e isoladas, já que pouco depois da perda as redes e apoios sociais parecem diminuir. Até porque, quando o choque da perda desvanece, há uma tendência para as pessoas se sentirem mais tristes e isolarem-se. Também é natural que alguns amigos bem intencionados possam tentar evitar discutir o assunto devido ao seu próprio desconforto relativamente ao luto, ou devido a terem medo de fazer com que as pessoas se sintam pior. Podem não saber o que fazer nem o que dizer.

Neste sentido é importante perceber que as pessoas em luto, muitas vezes flutuam entre querer estar sozinhas e querer a companhia dos outros. Tendo consciência desta ambivalência, podes tentar sentir se a pessoa quer sentir-te mais “perto” ou mais “distante”, tenta no entanto mostrar que estás sempre disponível para o que precisarem. Mostras assim o teu interesse e a tua sensibilidade, o que

pode ser muito tranquilizante para quem está a viver um luto. Mesmo que te sintas constrangido e nervoso por estares com alguém em luto, isso é melhor do que não estares sequer presente.

O luto é uma das experiências mais dolorosas e intensas que qualquer ser humano pode vivenciar e testemunhar. No entanto, quanto mais conscientes estivermos da intensidade e individualidade com que cada um vive este processo, mais facilmente o conseguiremos experienciar, tendo sempre em conta que a dor é inevitável.