

O Luto



O luto é uma reação emocional a uma perda significativa. É um processo natural e um modo de recuperação emocional face à perda. Esta reação ocorre em diversos tipos de perdas, como 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 fatores importantes na vida como segurança económica, um emprego ou curso que gostavas, a morte de um animal de estimação ou ainda uma mudança negativa no que diz respeito à saúde ou funcionamento físico e psíquico.

Quando se está a passar por um luto é normal sentires-te:

- Como se estivesses a “enlouquecer”;
- Com muita dificuldade de concentração;
- Com sinais de esquecimento;
- Zangado e/ou reativo às coisas;
- Com a perceção de ficares mais sensível aos acontecimentos;
- Com alterações de humor, i.e., mudanças rápidas de estados emocionais;
- Como se estivesses “anestesiado”;

- Incompreendido e frustrado;
- Ansioso, nervoso e com medo;
- Com falta de energia;
- Como se quisesse “fugir para bem longe”;
- Com culpa e remorso por coisas que não disseste ou não fizeste, que acabam por circular no pensamento de uma forma repetitiva.

Até, por vezes, podemos ter a impressão que alguém que está de costas para nós, se parece com a pessoa que acabámos por perder – sentimos no nosso dia-a-dia várias formas da “presença” daquilo que já não temos connosco. Estes sentimentos protegem-nos temporariamente da realidade da perda, ao mesmo tempo que nos fazem confrontar com a mesma.

Há diferentes formas de olhar para um processo de luto e vários autores e autoras têm descritos as fases de um processo de luto. De um modo geral, será importante ter presente que um processo de luto passa por: (1) a negação da perda, (2) o choque da perda, (3) a tristeza profunda e (4) a aceitação da perda.

Estas fases não são experienciadas de igual modo por todas as pessoas e também variam consoante o tipo de perda. Pode acontecer ficarmos “presos” a uma delas, como por exemplo sentirmo-nos continuamente tristes pelo término de uma relação amorosa durante vários meses.

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

Existem algumas atividades que nos podem potenciar uma vivência mais saudável com o luto, como:

- Falar com família e amigos;
- Procurar ajuda psicoterapêutica;

- Fazer exercício;
- Participar em grupos de apoio, religiosos ou não;
- Ler livros sobre o assunto;
- Participar em atividades 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 desta lista, fazer uma lista só tua, mais adaptada às tuas necessidades. Falares com pessoas próximas que tenham passado por um luto há pouco tempo poderá ajudar-te a encontrar novos caminhos para viver aquilo que estás a experienciar. Pode servir para o teu processo de autoconhecimento, de forma a compreenderes 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. Procura refletir sobre o que sentiste e o que foi mais útil para lidares com essas situações.

É importante reforçar que há estratégias que funcionam a curto prazo, mas não são sustentáveis e até nos impedem de passar realmente pelo processo doloroso, mas necessário, de luto, como o isolamento ou abuso de substâncias.

Demora muito tempo a “cicatrização” esta dor, que pode ser complexa e muito profunda.

Como pode a terapia ajudar?

Muitas vezes, podes achar que os amigos e a família não te podem oferecer 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/a psicólogo/a 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 seguir em frente e a ligares-te a um significado continuado na vida.

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

Podemos ajudar ouvindo de uma forma presente, paciente e cuidadosa, deixando a pessoa sentir-se triste e expressar aquilo que sente, não minimizar a sua perda, e partilhando as tuas próprias experiências de perda.

Quando se está a vivenciar um luto, é natural que as pessoas se sintam frequentemente sozinhas e isoladas. 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 perceber 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 vivenciar um luto. Mesmo que te sintas constrangido e nervoso por estares com alguém em luto, isso é melhor do que não estares presente ou ativamente evitares o assunto.

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.

Traduzido e adaptado de: <http://counseling.uchicago.edu/vpc> (The Student Counseling Virtual Pamphlet Collection)

Autora: Iolanda Boto

Adaptado por Madalena Pintão

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico
Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa
Dezembro de 2024