

A EXPERIÊNCIA DO LUTO

Janete Peres - psicóloga

Recentemente vivenciei uma experiência de luto, perda irreparável de um familiar muito querido. No calor do acontecimento, nossa mente fica inundada de pensamentos e sentimentos que com certeza irão afetar nosso comportamento perante a vida. Não tem como dimensionar ou estipular o tempo que iremos precisar para elaboração de tamanha dor, mas uma coisa é certa, é possível superar.

Para escrever este artigo fui buscar fundamentação teórica em Freud (1915) em seu texto “Luto e Melancolia”, onde define como a experiência de perda não necessariamente de um ente querido, mas também, algo que tome as mesmas proporções, portanto um fenômeno mental natural e constante durante o desenvolvimento humano. Para o autor, no luto, nada existe de inconsciente a respeito da perda, ou seja, o enlutado sabe exatamente o que perdeu. Além disso, o luto é um processo natural instalado para a elaboração da perda, que pode ser superado após algum tempo e, por mais que tenha um caráter patológico, não é considerada doença. Sabe-se que é um processo lento e doloroso, contudo o tempo que irá demorar para a elaboração é individual e única.

Normalmente a elaboração de todo esse processo não têm um tempo pré-definido, pois dependerá de cada pessoa, da proximidade e da qualidade do vínculo que existia. Contudo, merece atenção quando apresentar sentimento de culpa intenso, ideação suicida, desespero exacerbado, inquietude ou depressão prolongada, sintomas físicos (falta de apetite, perda substancial de peso, choro descontrolado, falta de sono, entre outros), raiva e revolta, abuso de substâncias descontroladamente.

Ainda que qualquer um destes sintomas possa ser característico de um processo normal de luto, a sua continuidade por tempo prolongado deve ser motivo de preocupação e atenção para consultar um profissional.

Uma sugestão de como lidar com o luto

A elaboração do luto passa por diferentes etapas, nas quais podem predominar emoções muito dolorosas. Estas etapas não se entendem como períodos fixos e organizados, ao contrário tendem a se sobrepôr, contendo uma mistura de emoções e respostas.

- **Expressar as emoções e sentimentos:** comunicá-las, não reprimi-las e, se for necessário, procurar ajuda de um profissional;
- **Aceitar e compreender** que o luto é um processo natural que leva o seu tempo, sem tentar apressá-lo. Poder enfrentar a perda e atravessá-la de uma forma adaptativa nos gera maior confiança, desenvolvendo novos aspectos e mecanismos;
- **Não resistir à mudança:** acontece uma transformação frente à perda de pessoas e papéis que ocupam um lugar central em nossas vidas. O melhor é abraçar essas mudanças, aproveitando as oportunidades que se apresentam para o crescimento, ao mesmo tempo em que reconhecemos os aspectos nos quais nos sentimos empobrecidos;
- **Estar rodeado de vida,** ativar as relações sociais, aprender algo novo ou fazer atividade física, por exemplo, de acordo com a nossa idade e condição de saúde;
- Procurar **novos sentidos para a vida,** criar e desenvolver projetos.

Em síntese a elaboração do luto inicia com a externalização do sentimento de dor e sofrimento, aceitando que faz parte da evolução humana, posteriormente assumir uma postura de adaptação ao vazio deixado pela perda do que não existe mais. Em vez da negação, revolta e raiva, substituir pela valorização e todo aprendizado que a pessoa proporcionou. O importante é não sufocar o sentimento. Com o tempo a dor se transformará em saudade, eternamente presente em nosso coração.

Referência bibliográfica

Freud, S. (1915). Luto e melancolia. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud, v. XIV. Rio de Janeiro: Imago