

QUANDO FICA A SAUDADE

Catarina Alves Barbosa - Psicóloga

De acordo com o dicionário da Língua Portuguesa, a palavra luto pode significar o sentimento de dor pela morte de alguém, o tempo que carregamos esse sentimento, ou os sinais exteriores, como o traje comumente preto.

Perdas estão presentes em todas as fases de nossas vidas. Perdemos ideais, sonhos, oportunidades, crenças, empregos, alguns de nossos papéis, como o papel profissional, quando nos aposentamos. Também podemos perder alguém sem que essa pessoa venha a falecer, como no caso de abandono de um ou ambos de nossos pais ou quando nos separamos da pessoa amada. Porém, a perda que nos afeta mais fortemente é a perda pela morte de pessoas próximas em nossas relações afetivas.

Ao refletir sobre o tema luto, torna-se inevitável revisitar nossa própria história. Aconteceu há cerca de quinze anos, mas ainda é forte a lembrança que trago dos dias após a perda de minha mãe. Foi como se parte de mim também tivesse morrido. Eu esperava ansiosamente o término de cada dia, na esperança de acordar mais restabelecida no dia seguinte. Foram momentos de imensa dor e tristeza, e eu sabia que o melhor a fazer era chorar. E chorei muito.

Em todo o processo de luto, a tristeza está presente com mais ou menos intensidade. Sabemos que é saudável vivenciarmos esse momento importante como expressão da nossa dor. Não há um tempo ideal para a elaboração, pois cada pessoa tem sua maneira de reagir. Trabalhar a perda é demorado, e o primeiro ano poderá ser um período muito difícil, em que a revivemos nas datas comemorativas como Aniversário, Páscoa, Natal.

Em nossa sociedade não temos o hábito de vivermos o luto. Sempre esperamos que este seja superado rapidamente, porém o tempo necessário de cada um deve ser respeitado, para que possamos dar um outro significado a dor. Por outro lado, é importante que pessoas mais próximas fiquem atentas, caso percebam que o enlutado não retorna a sua rotina ou que não tenha algum movimento para a vida.

Segundo Zoltán Figusch (2006) pode acontecer de ficarmos presos ou paralisados, incapazes de alcançar a resolução do luto de maneira natural e espontânea. Pode ocorrer de levarmos até anos sem alcançar sua elaboração ou mesmo apresentarmos isolamento, com condutas prejudiciais a nossa existência social e econômica, excesso de atividades, agitação, depressão. Nesse caso é que a psicoterapia pode tornar-se necessária, com a finalidade de permitir que alcancemos o fechamento do processo de luto.

É preciso enfrentar o medo e o preconceito em relação ao tema saúde mental. Costumamos aliar a procura pelo psicólogo à condição de loucura, o que não é verdade. É necessário encararmos o encaminhamento a psiquiatras e

psicólogos com mais naturalidade e saber que muitas vezes essas duas áreas do conhecimento são complementares.

A psicoterapia é essencial ao exercício profissional do psicólogo e, na época em que perdi minha mãe, eu havia encerrado meu processo terapêutico há algum tempo. Ao perceber que precisava de ajuda, procurei apoio psicológico. Respeitado o meu tempo, consegui substituir a imensa tristeza pela saudade e hoje ficaram as lembranças dos bons momentos vividos com ela. Consegui tocar adiante e corri atrás do meu sonho. Voltei aos estudos, fiz especialização na área clínica e hoje me sinto realizada pessoal e profissionalmente.

A psicoterapia possibilita emergir os sentimentos contidos, proporcionando autoconhecimento, o resgate dos vínculos saudáveis e a formação de novos relacionamentos. Ajuda-nos a descobrir estratégias possíveis de como seguir adiante, abrindo-se para a chegada de algo novo, que preencherá a sensação de vazio deixada pela perda da pessoa querida.

Os lutos são aprendizados para a vida, são momentos pontuais de forte mudança, crescimento e valorização, em que podemos identificar nas perdas, possíveis ganhos.

REFERÊNCIAS

FIGUSCH, Z. O Relógio Mole: Uma técnica para a resolução do luto no Psicodrama Individual. In: Revista Brasileira de Psicodrama, v. 1, 2006.

HOLANDA, A. B. Mini Aurélio – O Dicionário da Língua Portuguesa – Curitiba, 2010 – Ed. Positivo.

Catarina Alves Barbosa, Psicóloga – CRP 06/38286

Psicodramatista pela FEBRAP – Federação Brasileira de Psicodrama.

e-mail: catarinaalvesbarbosa8@gmail.com