

## **Luto**

A dificuldade em encarar o fim da vida, como parte da existência é o que faz do luto uma experiência tão assustadora. Desde a infância, o ser humano é treinado para não perder e, ao invés de se trabalharem também as perdas, porque fazem parte da vida (continuamente perdemos e ganhamos), incentivamos as crianças a ganhar e acumular ganhos. Os pais protegem os filhos de frustrações e, perder é essencial para entender que nada na vida é permanente. Na infância perdemos jogos, objectos e até pessoas (normalmente os avós). Assim, a preparação para encarar a morte de forma menos traumática é possível e começa na infância. As crianças podem ir aos funerais e devemos dar respostas honestas (sempre adequadas à idade), acerca da morte, em vez de respostas fantasiosas, como a de que a pessoa foi para o céu, viajou ou tornou-se estrela. No dia a dia é preciso falar das perdas como parte da vida. Ensinar as crianças sobre a finitude ajuda a objectivar a existência, reduzindo a angústia existencial.

Os sintomas do luto são divididos em fases: choque, negação, raiva, depressão e aceitação. Nesse processo, a pessoa experimenta desinteresse pela vida, culpa, angustia e revolta. A duração e a intensidade desses sentimentos, vão depender do histórico de perdas da pessoa, e também do grau de relação com quem morreu (a perda mais dura é a de um filho, pois quebra um ciclo ilusoriamente lógico) e ainda do tipo de morte. Nas mortes traumáticas, acidente, suicídio, assassinato, pode haver uma fase de negação mais prolongada e a culpa e a revolta podem aparecer com mais intensidade.

Para superar o luto é importante não sublimar a dor, ou seja canalizar a energia para algo que distraia da dor. A pessoa tem que mergulhar na dor, chorar e manifestar o seu sofrimento. Faz bem à família reunir-se e falar sobre a perda, ver fotografias, recordar situações. Os rituais também ajudam, porque a recuperação é centrada na aceitação da perda.

O velar o corpo e o funeral são um ritual que permite elaborar a perda, despedir-se da pessoa. Quando não existe corpo para fazer o funeral a perda é muito mais difícil de elaborar, conduzindo a sofrimentos muito prolongados que exigem a intervenção de profissionais. O período de luto corresponde à fase em que a falta da pessoa é sentida em casa dura algum tempo. A pessoa não aparece e a dor piora. É vista e sentida em lugares que era hábito estarem. Há hora que chegava e, metia a chave na porta, continua

a existir a sensação que uma chave entrou na fechadura. Essas sensações vão desaparecendo à medida que a pessoa vai aceitando a perda. É nesta fase que pode existir uma tentativa de resgatar a vida anterior à perda. Mantém-se a roupa no armário, guardam-se todos os objectos da pessoa e em certas famílias impõe-se o tabu. Outros desfazem-se de todos os pertences do falecido, na tentativa de se livrarem da dor com mais rapidez. Para alguns, passa a ser proibido tocar no assunto. Muita gente muda de casa, de profissão e adopta causas viradas para a relação de ajuda como forma de sublimar a dor.

O facto de a pessoa mudar de casa ou de profissão não faz com que a perda e o sofrimento desapareçam. Estas atitudes, funcionam como curas geográficas, mudam de sítio e o sofrimento é recalcado, impedindo a pessoa de reviver/recordar, processo fundamental à elaboração da perda e aceitação da morte.

De uma forma geral leva-se um a dois anos a “elaborar a perda”, depende da capacidade de resiliência da pessoa, ou seja a forma como cada um lida com os problemas e o sofrimento. Durante esse período, vão acontecer as datas importantes (natal, aniversários, etc). Se os sintomas de luto persistem passado algum tempo para além do razoável (cinco, seis e mais anos), é provável que a pessoa não esteja vivendo as etapas do luto necessárias para ultrapassar a perda. O processo considerado “anormal” tem duas reacções opostas: ou a pessoa não sai do luto (a mãe que arruma o quarto do filho, põe a mesa para ele,) continuando a preservar o morto, numa atitude de mumificação, e negação como é óbvio, não saindo daquela fase inicial. Ou então a pessoa nem sequer entra no luto (fica indiferente, não chora, age como se nada tivesse acontecido). Nesse luto adiado, a dor fica guardada em algum lugar e um dia vem à superfície emergindo sob outra forma, normalmente de depressão. Quando se avalia a história de vida da pessoa (pode até ter passado dez, vinte ou mais anos) encontra-se um luto por elaborar, confundido com a depressão muitas das vezes e, com uma vida cheia de antidepressivos que apenas servem de rolha (impedem o sofrimento de fluir) nestes casos. É aqui, que a ajuda de um psicólogo é fundamental, para ajudar a pessoa a elaborar a perda.