



Orientações gerais para pessoas enlutadas



"Amor e perda são duas faces da mesma moeda. Não podemos ter um sem nos arriscar ao outro."

Colin M. Parkes

A morte de alguém amado é uma experiência difícil porque gera uma impotência enorme. Percebemos que não controlamos nosso futuro e nos damos conta de que a vida pode mudar de uma hora para outra, sem aviso prévio. Nada nos prepara de verdade para a vivência de perder alguém que amamos. É uma experiência que impacta diversos aspectos da vida. Nada é mais como costumava ser. O luto pela perda de um familiar ou de alguém com quem se tinha um vínculo profundo transforma a maneira como o enlutado se relaciona consigo próprio, com os demais e com o mundo a sua volta, provocando, temporariamente, certa desorganização.

O que é luto?

O luto é um processo desencadeado pelo rompimento de um vínculo importante. O impacto da perda no mundo que conhecemos, nas expectativas que temos de nós mesmos e de nossos entes queridos, provoca uma crise que dura o tempo necessário para que o enlutado se adapte às mudanças desencadeadas nos vários aspectos de sua vida. É comum que o luto induza a uma série de revisões: questiona-se a vida, a história com aquele que morreu, as próprias crenças. E, ao final desse processo, é possível construir novos significados para essa experiência.



Quando procurar ajuda?

Sente muita dificuldade de compartilhar seu sofrimento com sua família ou amigos, ou não tem uma rede de apoio que possa acolhê-lo neste momento;

Não aceita a nova realidade e tem muita dificuldade em assumir os novos papéis que as circunstâncias lhe pedem;

Não consegue se relacionar com as demais pessoas de seu círculo familiar e de amizades;

Seu luto tem comprometido consideravelmente outros aspectos da sua vida cotidiana e profissional;

Sente-se culpado por brigar com Deus;

Sente que está difícil de lidar com a intensidade das reações de seu luto.

“Dor não se mede, nem se compara. Dor se consola.”

Sílvia Marques

O processo de luto é singular

Isso quer dizer que cada pessoa viverá seu luto de um jeito único. É por isso que não se pode fazer comparações. O significado de uma perda muda para cada pessoa, em cada fase de sua vida. Falar de morte é falar de vínculos e de amor. Não se trata de esquecer. Não se trata de virar a página. Trata-se de se adaptar a um mundo sem a presença do ser amado.

Dimensões do luto

Sentimentos

Sensações Físicas

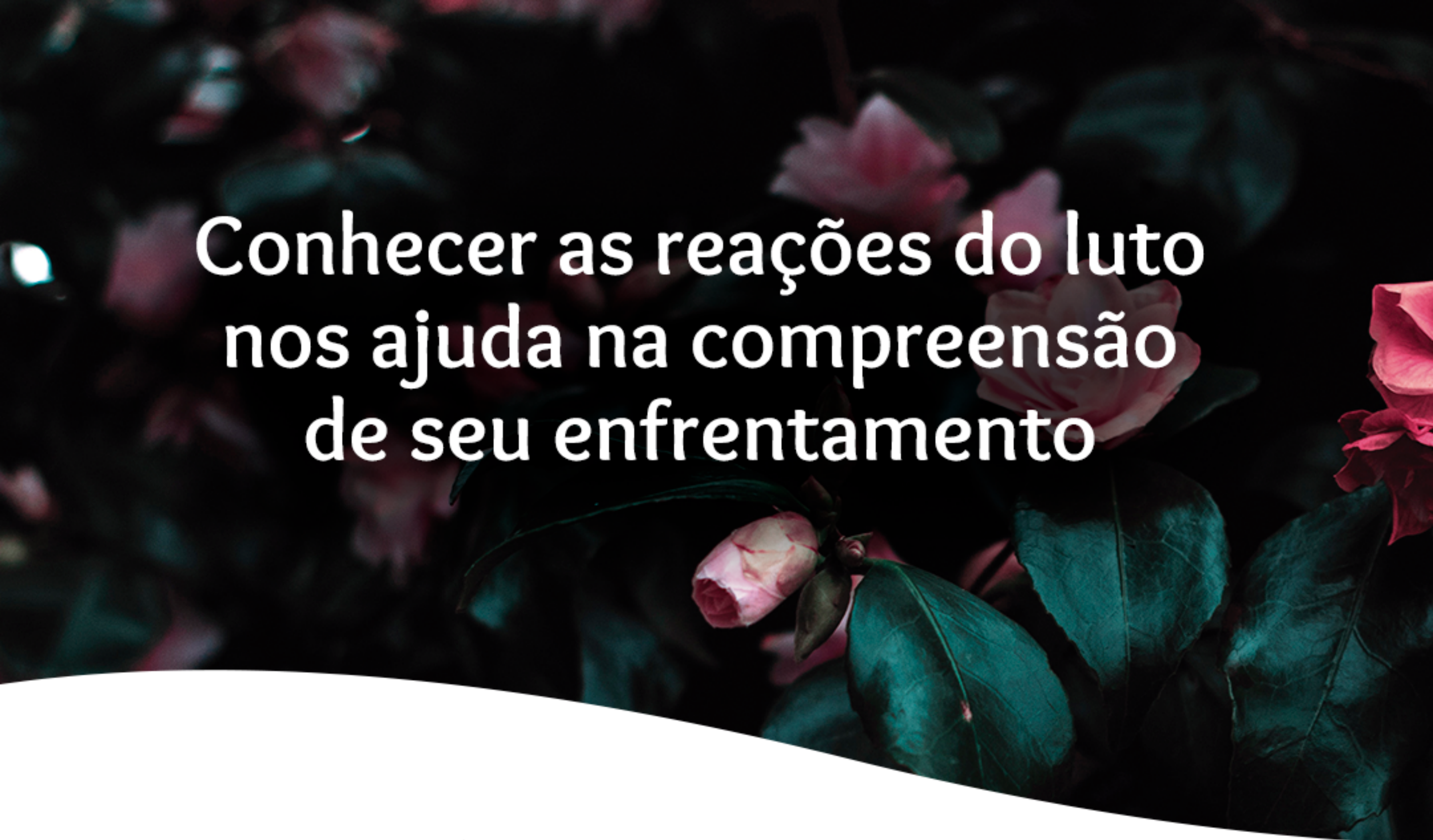
Cognição

Comportamentos

Espiritualidade

Sentimentos:

Embora as pessoas associem mais diretamente luto à tristeza, muitos outros sentimentos podem estar presentes neste processo, seja simultaneamente, seja em momentos diferentes do luto. Sensações e sentimentos como choque, negação, entorpecimento, ansiedade, raiva, culpa, medo, desamparo e alívio são normais.



Conhecer as reações do luto nos ajuda na compreensão de seu enfrentamento

Sensações Físicas:

Uma ampla variedade de sensações físicas e somáticas podem ser vividas no período de luto: dores físicas, falta de ar, nó na garganta, entre outros. É comum também observarmos queixas físicas semelhantes às vividas pelo ente perdido.

Cognição:

Sentir-se confuso, desorganizado, ter lapsos de memória e atenção prejudicada são reações normais e até esperadas no processo de luto.

Comportamento:

Restrição ou excesso de sono, apetite ou interesse sexual são alguns comportamentos que podem aparecer no período de luto. É importante observarmos se há abuso de álcool, fumo, drogas ou medicamentos. É natural também nesse processo que o enlutado apresente comportamento "aéreo" ou tenha vontade de isolar-se socialmente.



**“A morte encerra um vida,
não um relacionamento.”**

Mitch Alborn

Espiritualidade:

O processo de desorganização desencadeado pelo luto atinge também a dimensão espiritual. Para alguns, a espiritualidade é importante fonte de estratégias de enfrentamento nesse momento de crise. Outros enlutados, entretanto, podem questionar sua fé e “brigar” com Deus.

Para os familiares, amigos e colegas, o importante é entender todas essas reações como inerentes ao processo de luto, acolhendo-as com carinho, cuidado e generosidade.

Tempo de duração do luto

É comum que o enlutado e aqueles que o cercam se perguntem se o que estão vivendo é normal e quanto tempo irá durar. Entretanto, o luto é um processo singular e o tempo dessa experiência não é pré-definido. Luto dura o tempo que for necessário para você dizer o que foi isso que aconteceu na sua vida e como você está agora.

O que temos são indicações de que essa experiência está sendo integrada de maneira satisfatória. A primeira indicação é que o luto deixa de ser um tema central: a perda é para sempre, mas nossa vida se expande para novas experiências.

Observamos também uma adaptação diante da perda de uma pessoa significativa, uma vez que essa perda impõe ajustes necessários decorrentes das consequências que a ausência traz.

Ou seja, é o equilíbrio entre esses dois movimentos - entrar em contato com a dor da perda e retornar a vida, adaptando-se a suas mudanças - que sinalizam que o luto está seguindo seu curso.

Nada será como antes

Ajustar-se à ausência não é voltar a um estado anterior, visto que isso não é mais possível. Também não é nunca mais sentir dor ou tristeza - respostas normais à perda. Sentimentos como estes podem reaparecer diante de acontecimentos marcantes ou estressantes (como aniversários de morte, datas comemorativas ou outras perdas). No entanto, quando o luto é integrado, esses eventos são mais gerenciáveis na sua duração e intensidade.

Desenvolvido por:



Flor de Cerejeira

INSTITUTO DE PSICOLOGIA

**Flor de Cerejeira Instituto de Psicologia
Cuidados Paliativos e Assistência ao Luto**

www.flordecerejeira.net
contato@flordecerejeira.net

Telefone e Whatsapp (19) 3243-8284



Contato

11 4537-8638
memorialparquedapaz.com.br



**Consulte também nossos outros
materiais de apoio ao luto.**