

A VIDA PARA QUEM FICA

“A vida não tece apenas uma teia de perdas, mas nos proporciona uma sucessão de ganhos”.

(Lya Luft)

O ser humano é parte de um enigmático e misterioso ciclo vital no qual, ao mesmo tempo em que tem liberdade de ação, se vê submetido a regras que são alheias a sua vontade.

O fato de sabermos que a morte faz parte da vida e que, em algum ponto da existência, iremos viver a perda de alguém que amamos não nos conforta nem nos prepara para essa experiência tão dolorosa. E quando a morte entra em nossa casa – muitas vezes sem se anunciar – sentimos-nos na mais completa escuridão, desprotegidos, inseguros, em intenso estado de desespero e fragilidade. Nessas situações, muitas vezes acreditamos que não há mais possibilidade alguma ou desejo de continuar vivendo.

Não fomos educados para perder. Ninguém quer perder coisa alguma, por mais simples que ela seja, muito menos perder pessoas que ama. Essa vivência é arrebatadora, sem qualquer lógica que a razão possa explicar. A sensação é de um “vazio”, de uma “falta” que exigirá de cada um revirar o seu mundo interno e particular de sentimentos – muitas vezes lacrados ou até desconhecidos –, para buscar ferramentas que o ajudem a enfrentar essa dor que parece não estancar. Esse difícil trabalho de reorganização interna é o que chamamos de processo de luto. É sabido que esse processo é uma batalha travada pela pessoa que fica, e que deve continuar vivendo. É um processo pessoal, com manifestações muito particulares.

Entendendo as manifestações desse processo

A morte nos desorganiza, nos deprime, mas o luto torna-se uma passagem necessária e uma condição indispensável para que a pessoa, aos poucos, possa retornar às suas

atividades, reorganizar-se física e emocionalmente, reaprendendo a viver e a conviver com todas as mudanças que a morte provocou em sua vida.

As mudanças

Talvez a primeira e mais difícil mudança seja aprender a viver sem a pessoa que partiu, o que implica aprender a viver de um jeito diferente, incorporar uma nova identidade: você não é mais aquela pessoa de antes, você mudou. Essa alteração pode levar tanto você quanto aqueles que o rodeiam a não reconhecerem mais suas próprias atitudes e formas de pensar. Acontecem muitas mudanças físicas – perda de apetite, distúrbio do sono, dores de cabeça e estômago, alterações afetivas, como depressão e ansiedade; e mudanças de comportamento – agitação, choro, fadiga, perda de concentração. Portanto, despender um cuidado especial com a saúde torna-se fundamental durante o período inicial do luto.

Quanto tempo vai durar?

É importante assinalar que nossa cultura espera um padrão comum de comportamento das pessoas enlutadas: devemos chorar pouco, sofrer menos ainda e voltar rapidamente para a vida.

Contudo, o tempo de duração do processo de luto é relativo. Para alguns o luto pode durar poucos meses; para outros, um tempo maior. O importante é você saber que, além do tempo do relógio, precisa de um tempo interno e pessoal para se reorganizar, para expressar seus sentimentos de perda. Geralmente o tempo que passa no relógio não é o mesmo que passa dentro da você.

A expressão dos sentimentos

Uma forma muito saudável e de grande ajuda para o processo de luto é a possibilidade de expressar os sentimentos que a presença da morte desperta.

Como digerir tudo isso?

- Quando comemos alguma coisa, precisamos digerir, ou seja, uma parte do alimento é absorvida pelo corpo, a outra tem de sair. Assim também acontece

com nossos sentimentos. Não é possível engolirmos tantas emoções e dores, sem nenhuma expressão.

- É importante saber que os sentimentos precisam ser expressos para que a pessoa possa se sentir melhor. Como você tem feito isso?
- Permita-se expressar sua dor – seja você homem, mulher ou criança. Não tente ser duro(a) com você, tentando esconder de si mesmo(a) a dor da ausência do ente querido.
- É importante você saber que todo sentimento de dor, não expresso, pode virar uma depressão. Portanto, não negue a dor que a morte de alguém lhe causou.
- Não tenha medo de sentir essa diversidade de sensações diante da morte. Além do sofrimento inerente à perda, você pode se descobrir com muito medo, solidão e culpa, por achar que podia ter feito alguma coisa que não fez pela pessoa que partiu.

Por fim, tente encontrar um outro lugar, diferente do mundo exterior, para a pessoa falecida. Este outro lugar talvez possa ser dentro daquele vazio que você tanto sentiu no começo do processo de luto e que, agora, passado algum tempo, você pode preenchê-lo com memórias da pessoa que morreu. Essas memórias podem ajudar você a se lembrar dela como ela gostaria de ser recordada: com carinho. Recordações que não impeçam você de reinvestir em outras relações e objetivos de sua vida. Histórias que estarão guardadas do lado de dentro, e que ajudarão a manter a pessoa sempre VIVA dentro de você.

Lélia de Cássia Faleiros Oliveira – Psicóloga Clínica, Mestre e Doutoranda pela USP, com curso de atualização no LEM – USP (Lab. de Estudos sobre a Morte). Trabalha com enlutados e desenvolve projetos de apoio ao luto em instituições.