

QUANDO FICA A SAUDADE

De acordo com o dicionário da Língua Portuguesa, a palavra luto pode significar o sentimento de dor pela morte de alguém; os sinais exteriores desse sentimento, esp. o traje, ordinariamente preto; o tempo que se fica de luto¹.

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 os 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 vinte anos, mas ainda é forte a lembrança que trago dos dias após a morte 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)², 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 que se complete o processo, ou seja, o alcance da resolução do luto. Possibilita emergir os sentimentos contidos, proporcionando o autoconhecimento, resgate de vínculos saudáveis e formação de novos relacionamentos.

Ao psicólogo é essencial submeter-se ao processo psicoterápico, para o exercício profissional. Na época, eu havia encerrado um processo terapêutico e, ao perceber que necessitava de ajuda, voltei à terapia. Respeitado o meu tempo, consegui substituir a imensa tristeza pela saudade, e hoje ficaram as lembranças dos bons momentos vividos

com ela. Consegui seguir em frente. Voltei aos estudos, fiz especialização na área clínica e hoje me sinto realizada pessoal e profissionalmente.

É preciso enfrentarmos o medo e o preconceito com 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.

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

Catarina Alves Barbosa

Psicóloga Clínica | Psicodramatista

CRP 06/382863

Referências

1. HOLANDA, A. B. Mini Aurélio – O Dicionário da Língua Portuguesa – Curitiba, 2010 – Ed. Positivo.
2. FIGUSCH, Z. O Relógio Mole: Uma técnica para a resolução do luto no Psicodrama Individual. In: Revista Brasileira de Psicodrama, v. 1, 2006.