

## **Perder parte de mim**

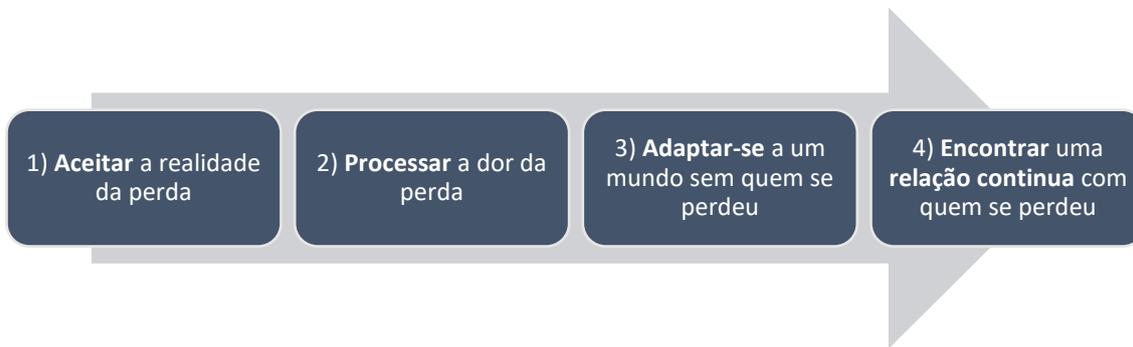
aquilo que o tempo não cura

Desde que nascemos, temos uma necessidade intrínseca de vinculação. Esta necessidade permite que nos apeguemos a outras pessoas (ou animais), e que confiemos nelas, obtendo em troca carinho, proteção e cuidado. Não obstante ser uma capacidade incrível e necessária, é o apego que criamos por algo nos leva a sentir de forma mais forte essa perda.

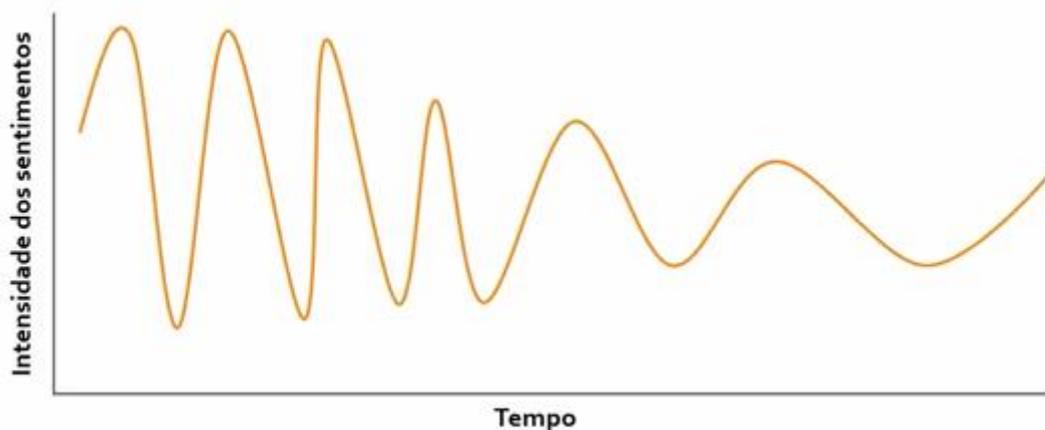
À reação a uma perda significativa, seja esta real ou simbólica, chamamos de luto. Considera-se que a perda é algo universal, mas, simultaneamente, único e pessoal. Apesar de ser algo pelo qual toda a gente pode passar, não existem duas perdas iguais – as relações que estabelecemos são únicas e irrepetíveis. O conceito de luto está também relacionado com a intensidade da ligação estabelecida relativamente ao que se perde, sendo que quanto mais faz parte de mim, mais eu perco.

Se as nossas relações são recíprocas, damos parte de nós e recebemos parte de outrem. Quando perdemos alguém, perdemos, de certa forma, alguém que nos completava – é **perder parte de mim**. Assim, o processamento de uma perda é necessariamente imperfeito na medida em que deixa uma marca, uma cicatriz, causada pelo buraco que o que perdemos deixou.

É comum ouvirmos que *o tempo cura*, e que tudo o que precisamos para ultrapassar uma perda é tempo. Será realmente assim? O luto é um processo e, como tal, leva tempo. No entanto, **não é o tempo quem processa e elabora esta perda, somos nós**. Por esta mesma razão, os vários modelos que descrevem as várias fases do luto (negação, raiva, negociação, depressão e aceitação) têm sido ultrapassadas por modelos como o de tarefas, em que o sujeito não é alguém passivo, a passar por fases, mas ativo, a desempenhar tarefas:



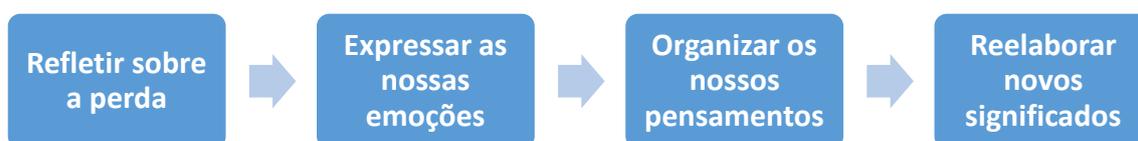
A verdade é que, sendo o luto algo tão único a cada pessoa, não são descritos percursos lineares, com fases bem definidas, mas determinados momentos, com avanços e recuos. A dor da perda não é estanque, assim como as emoções associadas, mas são flexíveis e oscilam ao longo do tempo. Determinados eventos internos/externos podem reativar estas reações e isso não tem mal.



O luto deve ser processado a nível emocional (de forma a permitir-me elaborar e estar em contacto com aquilo que situação provoca), mas também a nível racional, e narrativo – é necessário que seja organizada uma narrativa coerente daquilo que se sucedeu. Por vezes, há pessoas que racionalizam em demasia, sem carga emocional associada, ou que, contrariamente, estão sujeitas a uma grande ativação emocional, sem grande compreensão daquilo que se sucedeu. Desta forma, é necessária uma integração a nível emocional, e racional, que irá permitir a pessoa enlutada a processar corretamente os eventos e o que estes provocam em si.

## O que fazer?

Penso que se torna compreensível que se trata de algo que o tempo não cura. É a pessoa que perde algo/ alguém, que deve elaborar e processar essa perda, e reconstruir esta parte da sua nova realidade. Tendo por base o modelo de tarefas acima descrito, de forma mais prática, o que devemos fazer? No fundo, para que possamos desempenhar estas tarefas (aceitar, processar, adaptar e encontrar uma nova relação contínua), é necessário permitirmo-nos a:



Darmo-nos permissão para, conscientemente, refletir, sentir e expressar sobre aquilo que dói é a melhor forma de nos tornarmos um sujeito ativo neste processo. Só quando fazemos estas 4 coisas é que conseguiremos realmente desempenhar as tarefas, e processar o luto.

## Como o podemos fazer?

Algumas das práticas que nos podem ajudar a estar em contacto, de forma controlada, com esta dor, aliviar e regular as nossas emoções, e elaborar a perda podem passar por:

- 1) **Escrita Terapêutica** – por exemplo, a partir de um **diário** dirigido a quem se perdeu, de uma **carta de despedida**. É algo que nos permite organizar os nossos pensamentos e emoções, colocando em palavras o sofrimento sentido;
- 2) **Chorar** – simplesmente chorar permite que o nosso corpo liberte hormonas que têm um efeito sedativo e de alívio, contribuindo para a **redução de stress**, tensão corporal, e aumento de relaxamento muscular. Tem também uma importante **função social** de apoio;
- 3) **Rituais de luto** – com formas de **recordar e homenagear** o ente querido, que permitem gerir a dor emocional. Temos como exemplos evocar memórias, fazer uma publicação nas redes sociais, visitar o cemitério, utilizar uma peça de roupa

ou acessório do ente perdido, plantar uma árvore num sítio importante para a pessoa. Estes rituais são muito importantes, desde que não prejudiquem o bem-estar da pessoa ou sirvam para negar a perda;

- 4) **Rotinas de Autocuidado** – são formas de manter o cuidado próprio, e permitir alguns momentos de cuidado, lazer e descontração, de forma a **promover o bem-estar**. Pode passar por fazer exercício físico, meditar ou rezar, ver séries, filmes, ouvir música, ler um livro, comer a tua comida favorita, tomar um banho relaxante, estar com alguém próximo;
- 5) **Procurar apoio** – seja a partir de **ajuda especializada**, seja simplesmente o apoio de **amigos e familiares**, é muito importante que em momentos de fragilidade procuremos quem nos dê apoio.

### O que não fazer?

Qualquer ser vivo tem uma predisposição natural para fugir da dor. E o ser humano não é exceção. Esta predisposição leva-nos muitas vezes a adotar estratégias de evitamento, numa tentativa de adiar ou até ignorar o luto, que em nada nos ajudam (apesar de inicialmente parecer que sim). É importante manter em mente que **não devemos fazer**:

#### Adotar comportamentos de risco

- Apesar de estes comportamentos libertarem adrenalina, e funcionem como uma anestesia para a dor, têm uma natureza autodestrutiva e perigosa.

#### Ocupar-se com novas tarefas, atividades e objetivos

- Apesar de o mal estar muitas vezes camuflado pela "funcionalidade" desta estratégia, é necessário parar e contactar com a dor. Os problemas mantêm-se não resolvidos e a dor não processada.

#### Evitar lugares, datas e pessoas associadas a memórias com o ente perdido

- É importante enfrentar estes locais, datas e pessoas, assim como as memórias que estas elicitam.

#### Recorrer a comportamentos compensatórios

- É uma estratégia pouco saudável, sendo que, mesmo que o consumo excessivo de algo (ex: comida) possa satisfazer-nos a curto prazo, nunca irá preencher o vazio daquilo que foi perdido.

#### Mumificação

- A tentativa de preservar os pertences da pessoa de forma rígida e cuidadosa compõe uma tentativa de evitar a realidade da perda. Apesar de poder apaziguar a dor inicialmente, impede-nos de avançar.

Por vezes sentimos medo de processar a perda, por termos receio de que isso signifique apagar quem perdemos da nossa vida. No entanto, a verdade é que, ao processar essa perda, acabamos não por a eliminar, mas por reestruturar a relação com esse alguém, para que se torne numa relação contínua. Perder alguém é algo que o tempo não cura, mas é algo que tu podes processar.

---

Samuel Silva

GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico

2022