

As Fases Do Luto

Luto: 5 Fases Fundamentais

Luto é uma palavra que acompanha o ser humano desde sempre, principalmente quando perdemos alguém de quem gostamos muito. É uma espécie de despedida forçada e para sempre. Mas afinal o que é o luto? Como se processa? É mesmo necessário esse doloroso processo?

O luto é um processo necessário e fundamental para preencher o vazio deixado por qualquer perda significativa não apenas de alguém, mas também de algo muito importante, como um objeto, uma viagem, um emprego, uma ideia, etc.

O processo de luto dá-se tanto em humanos como animais. Nos humanos o processo de luto é acompanhado por um conjunto de sentimentos, entre os quais: tristeza, raiva, culpa, ansiedade, solidão, fadiga, desamparo, choque, anseio, torpor, alívio e emancipação. Refletindo-se em sintomas físicos de vazio no estômago, aperto no peito, nó na garganta, falta de ar, falta de energia, boca seca entre outros.

O luto/perda normalmente passa por 5 fases:

A negação- Surge a primeira fase do luto, é no momento que nos parece impossível a perda, em que não somos capazes de acreditar. A dor da perda seria tão grande, que não pode ser possível, não poderia ser real.

A raiva – A raiva surge depois da negação. Mas mesmo assim, apesar da perda já consumada negamo-nos a acreditar. Pensamento de “porquê a mim?” surgem nesta fase, como também sentimentos de inveja e raiva. Nesta fase, qualquer palavra de conforto, parece-nos falsa, custando acreditar na sua veracidade

A negociação- A negociação, surge quando o indivíduo começa a por a hipótese da perda, e perante isso tenta negociar, a maioria das vezes com Deus, para que esta não seja verdade. As negociações com Deus, são sempre sob forma de promessas ou sacrifícios.

A depressão – A depressão surge quando o indivíduo toma consciência que a perda é inevitável e incontornável. Não há como escapar à perda, este sente o “espaço” vazio da pessoa (ou coisa) que perdeu. Toma consciência que nunca mais irá ver aquela pessoa (ou coisa), e com o desaparecimento dele, vão com ela todos os sonhos, projetos e todas as lembranças associadas a essa pessoa ganham um novo valor.

A aceitação – Última fase do luto. Esta fase é quando a pessoa aceita a perda com paz e serenidade, sem desespero nem negação. Nesta fase o espaço vazio deixado pela perda é preenchido. Esta fase depende muito da capacidade da pessoa mudar a perspectiva e preencher o vazio.

As fases do luto, não possuem um tempo predefinido para acontecerem. Depende da perda e da pessoa. Porém sabe-se que a que leva mais tempo é da

fase da depressão para a fase de aceitação, algumas pessoas levam décadas de vida e outras nunca conseguiram aceitar com serenidade a perda. Acontece principalmente no caso de perda de um filho.

Devemos sempre valorizar o que temos, enquanto o temos. Pois não sabemos quando o vamos deixar de ter. Curiosamente muitas vezes só nos apercebemos da importância de determinada pessoa ou coisa, quando a perdemos, porque o valor dessas pessoas ou coisas dilui-se no valor das coisas que a rodeiam. Essas pessoas ou coisas são tão subtis ao valorizarem o ambiente envolvente, que o seu próprio valor divide-se entre tudo o que a rodeia, tornando-se quase impercetível. Porém quando a perdemos, não a perdemos apenas a ela, mas muito do valor das coisas que a rodeavam e é aí que notamos a sua falta.

Metaforicamente falando, como se o ambiente que a envolvia “entristecesse” e “perdesse a cor”, e dificilmente voltará a ser como era.

E você, passa por estas fases nos seus Lutos?