Luto

- O que é

O luto é um processo provocado em resposta a uma perda que, e apesar de frequentemente estar associada à morte de um ente querido, pode surgir em detrimento de outros tipos de perdas – como a perda de emprego, fim de relacionamento, alguns acontecimentos e mudanças inesperadas na vida, entre outros. As experiências de perda e luto são muito individuais. Mesmo que a perda desse alguém seja esperada, a pessoa sentir-se-á traumatizada, principalmente se o contexto da morte for envolto em violência (Pop-Jordanova, 2021).

Algumas reações comuns perante o luto incluem choque, descrença ou negação, um elevado nível de ansiedade, angústia, raiva, tristeza, insónia e perda de apetite (Pop-Jordanova, 2021).

A intensidade e duração do luto são determinadas por múltiplas forças, incluindo, nomeadamente: a personalidade pré-existente do indivíduo, o padrão de apego, a composição genética e as suas vulnerabilidades únicas, a idade e nível de saúde, a espiritualidade e identidade cultural, o tipo de apoios e quantidade de recursos, o número de perdas, a natureza do relacionamento (se eram próximos ou não), a relação (a perda de um familiar é indubitavelmente diferente do luto por um mero conhecido) e o tipo de perda (se foi repentina ou esperada e antecipada, se surgira de causas naturais ou advém de um homicídio, suicídio ou acidente) (Zisook & Shear, 2009).

* As 5 fases do luto

As experiências de perda e luto são, sobretudo, individuais, pelo que a intensidade e a duração do luto são altamente variáveis, não apenas no mesmo indivíduo ao longo do tempo ou após perdas diferentes, mas também em diferentes pessoas que lidam com perdas semelhantes (Zisook & Shear, 2009).

Contudo, e apesar de cada sujeito vivenciar o luto de forma distinto, existem alguns pontos em comum – a sua divisão, segundo Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra suíça, em cinco estágios (Holland, 2023; Kübler-Ross, 2009; Pop-Jordanova, 2021; Zisook & Shear, 2009):

- Negação e Isolamento – em resposta a uma emoção avassaladora, o indivíduo finge ou pretende que a perda ou mudança não ocorrera; nesta fase, o mundo torna-se sem sentido e opressor, a vida não faz sentido e uma sensação de dormência apodera-se do seu corpo;

- Raiva – surge devido à impossibilidade do Ego manter a negação e o isolamento como um efeito de mascaramento (na medida que esconde muitas das emoções de dor e tristeza que o sujeito carrega); a raiva pode ser redirecionada para outras pessoas (como, por exemplo, para a que padecera), objetos inanimados e para o ambiente externo; junto com a raiva, também podem surgir sentimentos de revolta, inveja e ressentimento; nesta fase, pode surgir uma revolta e negação da existência de Deus; caracteriza-se por uma elevada propensão à instabilidade emocional e a um pensamento puramente irracional;

- Barganha – também chamada de Negociação, esta fase é marcada pela busca desesperada em recuperar o que fora perdido através de uma série de trocas, de modo que tudo volte a ser como antes; o indivíduo tende a perder-se num labirinto de afirmações do tipo “Se ao menos…” ou “E se…”; etapa onde se destacam sentimentos de culpa; é comum realizarem-se promessas e pactos, nomeadamente a Deus, em troca de alívio da tristeza e dor;

- Depressão – estágio silencioso de luto em que ocorre um sofrimento profundo; já não é possível negar as condições em que o indivíduo se encontra, quando as perspetivas da perda são claramente sentidas; marcada pelo vazio, tristeza intensa, culpa, desolação, desesperança, medo e uma desistência da vida – o que leva por vezes ao isolamento; note-se, contudo, que esta depressão não se refere à perturbação mental;

- Aceitação – é neste momento que a pessoa aceita a sua nova realidade; as emoções não são tão evidenciadas e o indivíduo prontifica-se a enfrentar a situação com consciência das suas possibilidades e limitações; é frequentemente confundida como um estágio feliz e como a aceitação da perda, o que não é verdade: esta fase é quase destituída de emoções e a maioria das pessoas nunca se irá sentir bem em relação à perda (nomeadamente, de um ente querido); o indivíduo não aceita a perda, aceita sim a nova vida e tenta aprender a viver com ela.

A cartoon of a person in the rain

Description automatically generated