

COMO VIVER O LUTO

Luto



POR PSICÓLOGA
KARINA M ABRAHÃO

» INDICE

01	Sobre mim	Breve resumo sobre mim e sobre.
02	Luto	Mas Ká, porque falar sobre morte?
03	Pensando comigo	Quantas pessoas morrem aos 28 anos, mas só são enterradas aos 80?
04	Objetivo do e-Book	Ajudar as pessoas a lidar com suas perdas.
05	O que é o Luto?	Luto é um processo natural da vida.
06	Tempo x Luto	Mas será que existe um tempo ideal para isso?
07	Reações Físicas	Algumas das reações físicas mais comuns.
08	Reações Físicas	Algumas das reações físicas mais comuns.
09	Dificuldade	fatores podem indicar dificuldades na elaboração do processo.
10	Como ajudar?	Como ajudar uma pessoa enlutada?
11	Emoção X Fraqueza	Temos que parar de associar a expressão de emoções com fraqueza.
12	Medo	Muitas vezes, as pessoas têm medo de falar sobre a pessoa que morreu.
13	Ajuda no processo	Aqui vão algumas sugestões que podem ajudar nesse processo.
14	Ajuda no processo	Aqui vão algumas sugestões que podem ajudar nesse processo.
15	Chegamos ao fim	"Pare e de uma chance a si mesmo"





Quem Sou eu?

Olá, eu sou Karina M Abrahão, uma psicóloga com interesse em temáticas relacionadas a perdas, morte, luto e finitude. Falar sobre esse tema, também é falar sobre AUTOCONHECIMENTO!

Eu sou natural de Jundiaí – SP, e tenho uma paixão especial por esta cidade. Gosto de reunir amigos e familiares, ler, assistir a séries e filmes e viajar. Eu adoro gestos simples, presentes feitos à mão e cartas. Gosto de dar e receber carinho e gentileza. Sou casada, amiga dos animais e contra qualquer tipo de violência. Sou graduada em Psicologia e formada em Gestão de Recursos Humanos, com sete anos de experiência nessa área. Tenho Pós-graduação em Terapia Cognitivo Comportamental e curso em Inteligência Emocional.

Sempre me perguntam...

Falar/trabalhar com o tema da morte não é pesado, assim como trabalhar com Cuidados Paliativos.

Essas são as perguntas mais frequentes que recebo, mas na verdade isso só me deixa mais interessada em dar importância a esse assunto e não ter medo de falar sobre ele. Para mim, falar sobre a morte não deveria ser um tabu e precisamos aproximar as pessoas desse tema.

Mas você sabe por que eu me interessei e quis me aprofundar nesse assunto? Minha família passou por uma história difícil e isso despertou em mim a vontade de falar, sentir e passar por cada detalhe do luto. Quando eu tinha 30 anos, perdi meu pai e isso me motivou a explorar ainda mais esse assunto.

Meu pai faleceu em 2020, com apenas 48 anos, vítima de câncer de esôfago. Ele passou por várias radioterapias, quimioterapias e diversas internações. Logo após minha formatura na faculdade, eu decidi largar tudo para estar presente durante essa fase tão difícil para ele. O hospital se tornou minha segunda casa e eu acompanhei de perto todo o processo de adoecimento.

Felizmente, o hospital contava com uma equipe maravilhosa de Cuidados Paliativos e foi aí que começou uma nova jornada tanto para o meu pai quanto para mim. Ao ter sua dor cuidada de maneira integral, percebi a importância desse trabalho e senti que precisava fazer parte disso.

"Mais Ká... Por que falar sobre morte?"

Pensei muito antes de escrever este e-book, mas decidi compartilhar com vocês que para mim, falar sobre morte é falar sobre a vida. Estar em contato diário com esse tema me faz lembrar da finitude não só da minha vida, mas também daqueles que amo.

"Pare pra pensar comigo . . ."

Não parece que estamos vivendo nossas vidas pela metade? Adiamos muitos dos nossos sonhos, nos encolhemos para caber nos moldes e sonhos dos outros, e deixamos de expressar nossos verdadeiros sentimentos. Nossa vida passa e seguimos em piloto automático.

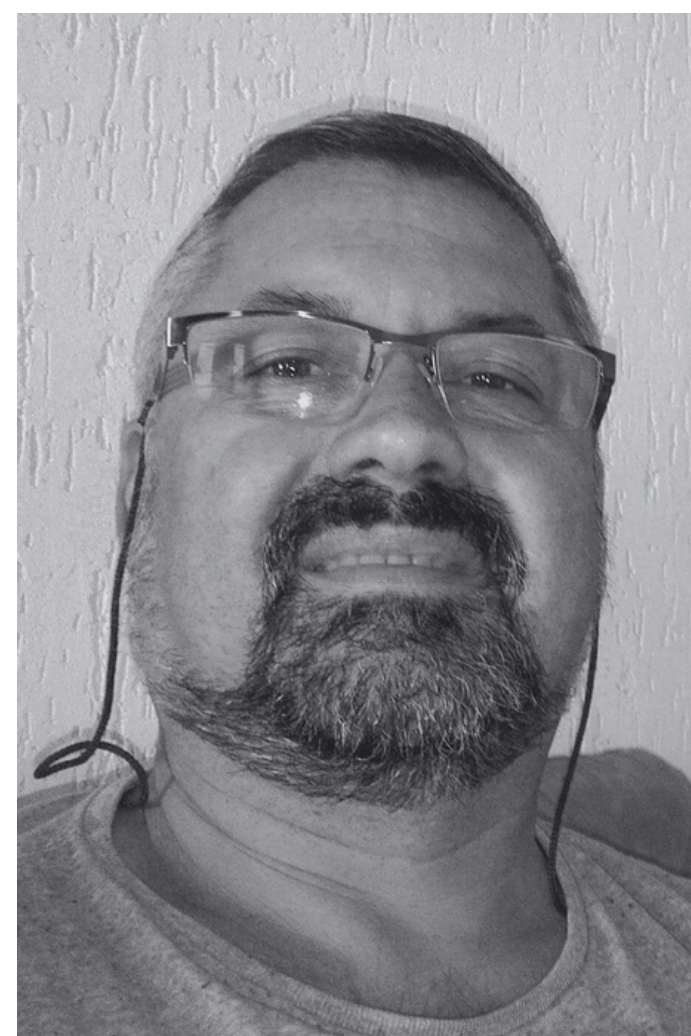
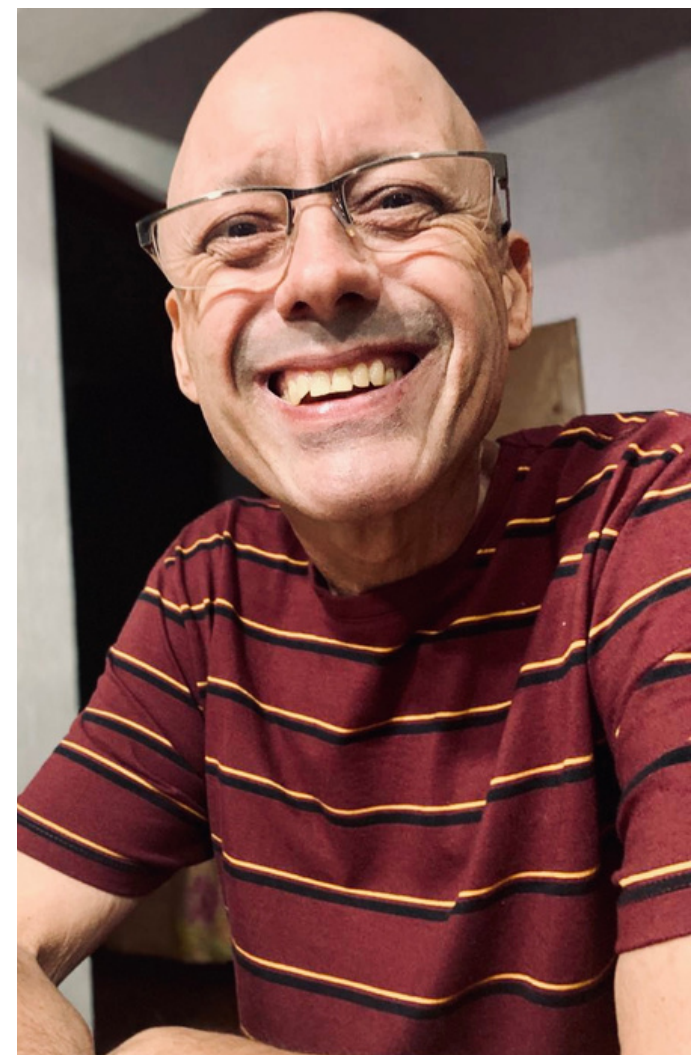
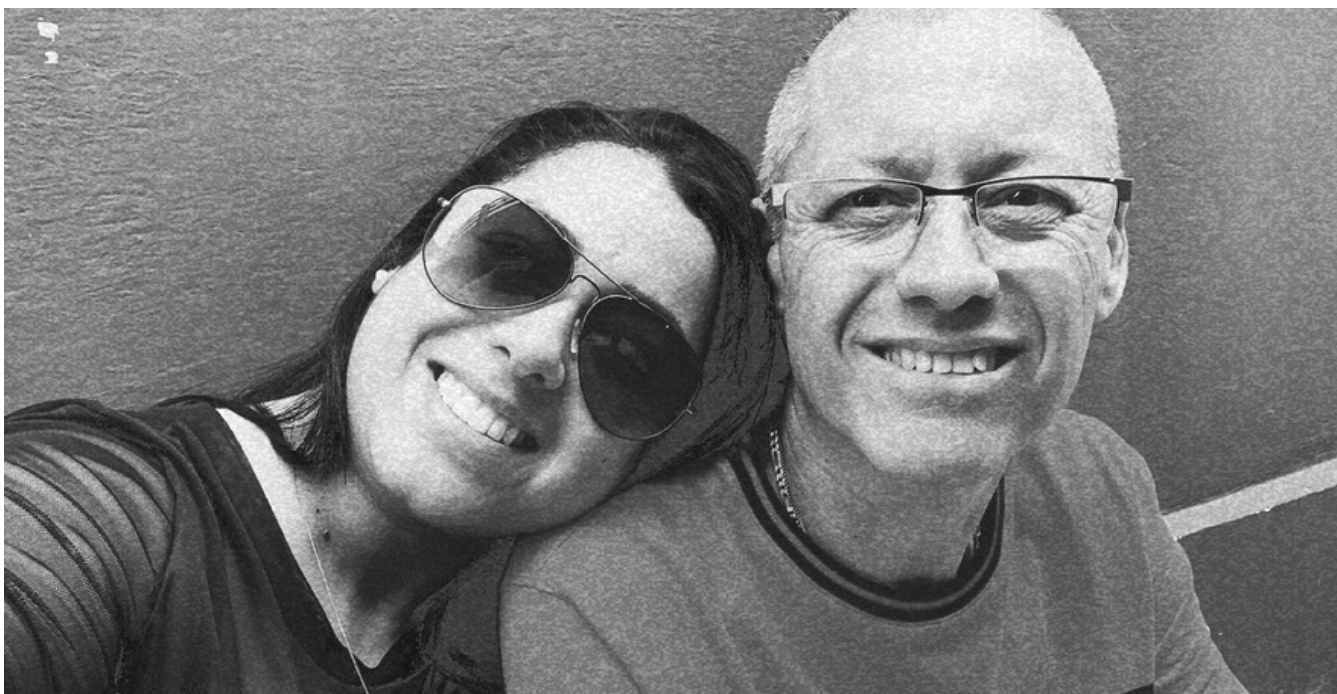
Quantas pessoas morrem aos 28 anos, mas só são enterradas aos 80?

Quando precisei lidar com a morte do meu pai, percebi o quanto estava perdendo na minha própria vida. Aprendi a valorizar o que é realmente importante para mim, encontrar novos propósitos, alinhar meus pensamentos e ações, viver de acordo com a minha verdade e aceitar minha jornada. Isso só foi possível quando aprendi a desacelerar, a não mais esconder meus sentimentos e a viver no momento presente, com todas as suas dores e alegrias.

"Aprendi depois de um acontecimento próximo a mim que sempre existem recomeços. Isso me mostrou o quanto é enriquecedor se apaixonar por coisas simples, como cartas e presentes feitos à mão, desacelerar, curtir um momento no parque, exercitar a gratidão por tudo que temos em nossa vida e apreciar cada pôr do sol.

Aprendi que verdadeiros "PROBLEMAS" são quando não temos saúde para andar, comer ou viver, quando não conseguimos fazer coisas devido a problemas de saúde. Tudo o mais em nossas vidas, como trabalho, filhos, escola e família, são apenas "CONTRATEMPOS" que podemos superar. E, acima de tudo, aprendi que tudo passa na vida.

Meu objetivo neste e-book é ajudar as pessoas a lidar com suas perdas e a enxergar o que foi deixado por trás de cada relacionamento - o legado e as lições aprendidas. Quero mostrar que, independentemente de sua perda, você ainda está vivo e pode seguir em frente."



O que é luto?

Luto é um processo natural da vida que todos nós enfrentaremos em algum momento. Ele ocorre quando há a ruptura de um vínculo importante, não se restringindo apenas à morte, mas podendo também ocorrer em decorrência de outras perdas significativas, como o fim de um relacionamento, a aposentadoria, um adoecimento (como a amputação ou a perda da função de um membro do corpo), a perda de emprego, a perda da saúde, o nascimento de um filho com deficiência, a mudança de cidade, entre outras situações que possam causar uma desorganização na maneira de ser e de enxergar o mundo.

Quando perdemos alguém que amamos profundamente, podemos nos sentir completamente desorientados e com diversos questionamentos sobre nossas crenças, valores, e perspectivas sobre a vida e a morte.

Quem sou eu agora neste mundo sem essa pessoa? Qual é o sentido de continuar vivendo? Qual é o meu propósito? Por que eu existo? O luto pode despertar essas e outras questões profundas e angustiantes que muitas vezes parecem não ter resposta.

Algumas pessoas se perguntam por que o luto dói tanto. A verdade é que o luto é a experiência psicológica mais dolorosa que qualquer pessoa pode passar, e quanto maior o amor, maior a dor. Por isso, diz-se que o luto é o preço do amor. No fundo, você sofre porque amou demais. Mas será que teria sido possível amar menos para sofrer menos agora? Ou será que vale a pena pagar o preço do amor?

E, enquanto você tenta lidar com essa dor insuportável, muitos ao seu redor não conseguem entender a complexidade do seu sofrimento. Perguntas como "Você ainda não desmontou o quarto do seu filho?", "As roupas do seu marido ainda estão no guarda-roupa?" ou "Você já está saindo, sinal de que já superou, né?" podem parecer insensíveis e desrespeitosas para aqueles que estão sofrendo com a perda.

Quem passa pela perda de alguém próximo sabe que os julgamentos alheios são frequentes e parece não haver escapatória. Se você se desfaz dos pertences da pessoa no dia seguinte, vão criticar; se você demorar muito tempo para fazê-lo, também vão criticar.

Mas será que existe um tempo ideal para isso?

Não há resposta certa para essa pergunta, pois o luto não tem um tempo cronológico definido, mas sim um tempo particular para cada pessoa. Cada indivíduo enfrenta o luto de uma forma única, levando em conta vários fatores, como a fase da vida em que se encontra, a forma como ocorreu a perda, a intensidade do vínculo, a presença ou não de uma rede de apoio, crenças espirituais, aspectos socioculturais, e experiências anteriores de perda.

Por isso, é importante respeitar o tempo de cada um, sem julgamentos ou pressões. O processo de luto pode ser longo e doloroso, mas é fundamental para a elaboração da perda e para a reconstrução da vida após a partida da pessoa amada.

Não tenha pressa para vivenciar o seu processo de luto! Cada pessoa tem seu próprio tempo, sua forma única e seu ritmo individual de lidar com a perda. Embora todos nós passemos pelo processo de luto em algum momento da vida, existem algumas reações que são comuns durante esse período. No entanto, nem todas as pessoas experimentam todas essas reações e não há uma ordem específica para elas.

Algumas das reações físicas mais comuns incluem respiração curta, falta de ar, falta de energia, tensão muscular e/ou fraqueza, hipertensão, alterações no sono e/ou apetite, redução do interesse sexual e choro frequente.



Reações Cognitivas: Durante o processo de luto, é comum que a pessoa enlutada apresente reações cognitivas, como confusão, alterações na memória, dificuldade de concentração e atenção prejudicada. Algumas pessoas também podem ter a sensação de presença, sentindo como se a pessoa que faleceu ainda estivesse presente em casa ou como se pudesse visitá-la no hospital. Além disso, é possível que ocorram alucinações visuais ou auditivas.

Reações Emocionais: O luto envolve uma série de emoções além da tristeza, tais como culpa, raiva, desamparo, medo, solidão, desesperança, apatia, inveja, ansiedade, irritação e ressentimento.

Reações Sociais: As reações sociais durante o processo de luto podem incluir dificuldades para interagir com outras pessoas, preferência pelo isolamento, perda de interesse em atividades externas como sair de casa, ir para o trabalho, participar de festas ou visitar amigos e familiares. Algumas pessoas também podem ter pouca paciência para assuntos considerados superficiais.

Reações Espirituais: Para algumas pessoas, a espiritualidade pode ser um recurso importante durante o luto, oferecendo conforto e apoio. No entanto, para outras, esse período pode ser marcado por revolta, afastamento e questionamento de crenças prévias, incluindo dúvidas em relação à fé e à religião.

O processo do luto pode mexer em todos os aspectos daquilo que se tinha como garantia na vida, o que pode ser assustador. É importante estar atento à intensidade e à frequência das reações, pois, caso esteja trazendo prejuízos, a ajuda de um profissional é fundamental.

Em relação a quando buscar ajuda profissional, é importante lembrar que o luto é um processo natural e, na maioria das vezes, não precisa de acompanhamento profissional. No entanto, quando há muita dificuldade em aceitar a perda e ela está trazendo prejuízos em diversas áreas da vida, é necessário olhar com mais atenção e buscar ajuda profissional.

Identificar se estamos diante de um luto complicado não é tarefa fácil, já que o luto não vem com um manual de instruções.

No entanto, alguns fatores podem indicar dificuldades na elaboração do processo:

1. Foco extremo na perda e lembranças da pessoa falecida.
2. Intenso desejo de encontrar a pessoa / pensamentos de morte.
3. Dificuldade para aceitar a morte / negação da realidade da perda.
4. Dificuldade para retomar as atividades cotidianas.

5. Mudanças frequentes de humor.
6. Isolamento social e evitação de contato com outras pessoas.
7. Abuso de substâncias, como medicamentos para dormir, álcool e/ou outras drogas.
8. Sentimentos de que a vida não tem sentido ou propósito.

Essas reações também podem ocorrer diante de um luto "normal". No entanto, no luto complicado, elas são intensificadas e persistem por um período prolongado, trazendo prejuízos significativos em diversas áreas da vida. Nesses casos, é fundamental buscar ajuda profissional.

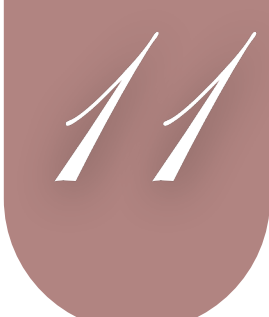
Como ajudar uma pessoa enlutada?

Infelizmente, muitas pessoas consideram a morte um tabu e evitam falar sobre ela. Isso pode dificultar a nossa capacidade de ajudar uma pessoa enlutada, pois não sabemos o que dizer ou fazer perto dela, e isso pode nos levar a comportamentos inadequados, como:

- Evitar a pessoa temporariamente, para evitar situações constrangedoras, sem saber exatamente o que falar/fazer e receio de piorar a situação.
- Repetir "frases prontas" que não oferecem conforto algum, e que muitas vezes podem até piorar a situação.

Frases prontas que NÃO são indicadas:

- "Eu sei como você está se sentindo."

- 
- "Mas no meu caso foi pior e eu superei."
 - "Você precisa ser forte."
 - "Chorar não vai trazê-lo de volta."
 - "Ele está em um lugar melhor."
 - "Pelo menos viveu por muito tempo."

Temos que parar de associar a expressão de emoções com fraqueza, pois é natural e saudável que haja espaço para o choro e fragilidades. Essas frases prontas apenas demonstram que, além de não sabermos lidar com a morte, também não sabemos como lidar com o sofrimento do outro.

O que muitas vezes nos deixa desconfortáveis é sentirmos impotentes diante do choro e sofrimento do outro, sem saber o que fazer para mudar a situação. No fundo, queremos encontrar uma solução, mas a única solução para a pessoa enlutada seria ter a pessoa falecida de volta, o que é impossível.

Então, o que devemos fazer? OUVIR e ESTAR PRESENTE! É extremamente importante termos amigos de confiança com quem possamos falar sobre quem morreu sem pudores, alguém que esteja disponível para ouvir a mesma história, quantas vezes for preciso, sem julgamentos e sem querer comparar com sua própria história. Além disso, seria útil ajudar a pessoa com suas atividades práticas do dia a dia, como buscar as crianças na escola, ajudar na organização da casa, preparar o almoço, ir ao mercado, ao banco, resolver questões burocráticas pendentes. E, claro, você pode ser sincero e dizer que não sabe como ajudar, mas que gostaria de poder fazê-lo, ou simplesmente dizer: "Sinto muito pela sua perda, estou com você!" ou "Conte comigo!"

E não podemos esquecer do poder de um ABRAÇO, que muitas vezes diz tudo sem precisar de palavras! E uma coisa importante a lembrar é: fale sobre a pessoa que morreu!

Muitas vezes, as pessoas têm medo de falar sobre a pessoa que morreu, pensando que isso pode trazer mais sofrimento ou fazer a pessoa lembrar do que aconteceu, mas ninguém quer que a pessoa amada seja esquecida. Falar sobre ela só demonstrará que ela permanece viva no coração de outras pessoas também! É muito gratificante saber disso. Poder compartilhar histórias, momentos vividos, memórias, relembrar das manias e falar dos defeitos com carinho, honrar seus ensinamentos... Isso é um presente que você pode dar à pessoa enlutada! Além de acalantar o coração, isso também abre espaço para que ela possa expressar suas emoções, pois sabe que tem alguém disposto a ouvir.

E quanto às datas comemorativas, não há uma fórmula exata. Cada pessoa precisará experimentar e descobrir como prefere agir nesses dias, de acordo com o que faz sentido para si. O primeiro ano da perda parece ser o mais difícil, pois é quando se vivenciará tudo pela primeira vez. O primeiro Dia das Mães, Dia dos Pais, Páscoa, Natal, aniversário seu ou da pessoa que faleceu, aniversário de namoro ou casamento, até mesmo a data de falecimento, todas essas datas podem ser especialmente difíceis.

Pode ser que no início você prefira o isolamento, não queira comemorar, sair de casa ou ver ninguém, e está tudo bem com essa escolha. Mas essas datas podem ser uma oportunidade de fazer rituais, honrar a vida da pessoa que morreu e manter sua presença viva de alguma forma. A chave aqui é CONEXÃO!

Aqui vão algumas sugestões que podem ajudar nesse processo, optando sempre pelo que mais faz sentido para você:

- Resgatar as memórias afetivas: ouvir músicas, fazer a comida preferida, ir ao lugar predileto, ver fotos/vídeos;
- Escrever uma carta: contar as novidades da sua vida, falar o que gostaria de ter dito e não conseguiu, agradecer pelo tempo que compartilharam em vida ou simplesmente escrever o que vier à mente para ajudar a organizar o turbilhão de emoções.
- Honrando a vida da pessoa que se foi, as datas comemorativas podem ser oportunidades para fazer rituais e manter a presença da pessoa viva de alguma forma. A chave aqui é a conexão. Para isso, aqui estão algumas sugestões que podem auxiliar no processo, sempre optando pelo que faz mais sentido para você:
- Resgate as memórias afetivas, ouça músicas, faça a comida preferida da pessoa, visite o lugar predileto, veja fotos e vídeos;

- Escreva cartas para a pessoa falecida, contando as novidades da sua vida, agradecendo pelo tempo compartilhado, ou apenas para ajudar a organizar as emoções;
- Faça homenagens como ir ao cemitério ou local onde as cinzas foram jogadas, resgate a espiritualidade, acenda uma vela, vá a um culto, templo ou igreja;
- Pratique atividades manuais como desenho ou aquarela, ou até mesmo rituais;
- Compartilhe histórias e reúna-se com pessoas para lembrar e celebrar a vida da pessoa que se foi.
- Ao invés de tentar fugir desse momento, por que não encará-lo, entrar em contato e se permitir sentir? É normal que doa e que dê saudade, mas esse é um momento de vocês e uma oportunidade de tratar essa dor com amor.



Chegamos ao fim...

Espero ter ajudado em alguns aspectos fundamentais sobre o luto, mas também convido você a refletir e se permitir vivenciar o seu processo.

Psicóloga Karina M. Abrahão (011) 99561-0018
karinamessiasabrahao@gmail.com

@psicologakarinaabrahao

"Pare e dê uma chance a si mesmo."
Aaron Beck

