

“Se não sabe o que dizer, compreenda!”

A sua ausência tornou-se uma presença...

O termo luto deriva da palavra “lugere” que significa chorar, expressando a dor natural da perda de um vínculo com algo ou alguém.

Sendo uma experiência universal, é um evento singular e irrepetível, na medida em que não existe uma forma certa ou errada de vivenciar o luto.

Apesar de o luto ser frequentemente associado à morte, este processo pode surgir quando perdemos algo significativo: a morte de alguém que amamos, o término de um relacionamento, atravessar uma doença, a morte do animal de estimação ou mesmo perda de fatores importantes na vida, como a estabilidade financeira, um emprego ou curso, ou uma mudança profunda, como divórcio ou a perda da própria saúde.

Assim sendo, a perda pode ser real - pessoas, animais, objeto importante - ou simbólica - expectativas e sonhos defraudados. Podem ainda coexistir várias perdas simultâneas, dado que ao perder alguém que amamos, como um filho, também perdemos os planos, esperanças e futuro que projetamos com essa pessoa.

O luto manifesta-se em sinais visíveis de sofrimento (físicos, emocionais e espirituais) e em comportamentos (isolamento, irritação, no vestir, por exemplo) e às vezes em rituais religiosos. É um processo que naturalmente se pode prolongar no tempo, passando por diversas oscilações, uma mais serenas e outras de maior revolta, que podem ir desde a negação, choque, tristeza profunda e, eventualmente, aceitação.

Na verdade, a perda revela a necessidade de mudança na vida do enlutado, devido à ausência de algo ou alguém. Exige um trabalho interior de ressignificação das vivências, dos espaços, uma readaptação à sua nova realidade. Não se trata de aceitação resignada, mas de um processo de adaptação - tentativa de aprender a estar e a viver novamente, mesmo sem a presença daquilo ou de quem se perdeu.

As formas de vivenciar o luto variam não só entre indivíduos, mas entre culturas. Em algumas culturas, o luto é encarado como um evento comunitário e festivo, celebrando-se a memória de quem morreu. No entanto, na cultura ocidental, a morte e o luto ainda são vistos como um assunto tabu, proibido, frequentemente ocultado. Mas “quanto mais falamos sobre a morte, mais vivemos”, dado que falar sobre a morte permite-nos integrar a noção de finitude e de amor, que dá sentido à nossa vida.

Atravessar o luto é, na generalidade, um processo doloroso, marcado por emoções intensas, pensamentos contraditórios e mudanças nos comportamentos habituais, podendo afetar negativamente o bem-estar. Com o passar do tempo, estas reações podem oscilar de intensidade, tornando-se mais evidentes em períodos particularmente sensíveis que assinalem datas significativas – aniversário da pessoa que morreu, Natal, algum dia simbólico, a celebração do Dia de Todos os Santos/Fiéis Defuntos.

A forma como lidamos com as nossas perdas está ligada também aos rituais que criamos, e vice-versa. Os rituais permitem dar sentido à perda, revelando-se fundamentais na elaboração do luto. Através dos rituais, fortalecem-se e exprimem-se vínculos, atribui-se valor a momentos significativos, são partilhadas emoções e reforça-se o sentido de pertença à comunidade (Gennep, 2011).

Os rituais fúnebres, muitas vezes encarados como uma forma de perpetuação da dor, podem ser importantes para dar forma, expressão e significado a uma experiência que, por si só, é desorganizadora, tendo como função, organizar o enlutado.

Também os lugares, como o cemitério ou outros lugares vitais, representam fatores importantes na ritualidade. Transportam e estruturam a experiência emocional, social e simbólica da perda. Frequentemente escutamos “os cemitérios são para os vivos”, uma vez que ajudam a processar a ausência e preservar a memória, mantendo-se um vínculo simbólico.

Luto e ritualidade caminham de mãos dadas, juntamente com a dimensão da espiritualidade, o conjunto das convicções e valores que estruturam o agir e o reagir. O luto revela a ausência e a necessidade de reorganização numa nova realidade, nos quais os rituais oferecem estrutura, acolhimento, significado e a dimensão espiritual, tornando possível continuar a viver com quem partiu presente na memória e no coração.

Se quer ajudar alguém em luto, não dê conselhos: valide as emoções dos enlutados, escute infinitamente as histórias que queira contar, ofereça companhia, esteja presente mesmo que em silêncio, acompanhe as oscilações.

Ana Rita Silva, Psicóloga

Bibliografia

Barbosa, A. (2016). *Fazer o Luto*. Lisboa: Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

Costa, L. (2018). *A religião e processos de significado no luto* (Dissertação de mestrado). Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Porto.

Mergulhão, V. (2020). *O silêncio que fala: Os ritos fúnebres como performance e o cemitério como lugar de memória* (Dissertação de mestrado). ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa.

Quintana, A. C. (2019). *A morte é um dia que vale a pena viver*. Lisboa: Oficina do Livro.

Quintana, A. C. (2020). *Histórias lindas de morrer*. Oficina do Livro.