

“COMO TRANSFORMAR A DOR EM SAUDADES?”

Talvez seja esse o maior desejo daqueles que sofrem pela perda de um ente querido e por isso mesmo torna-se um questionamento comum entre os enlutados.

A abordagem desse tema é delicada e exige cuidado, pois quando tratamos de emoções, não existem receitas prontas, nem cartilhas a seguir. As emoções são geridas pela subjetividade de cada indivíduo e o que pode ser considerado para um, não é necessariamente aplicado ao outro. O luto não é um processo linear e está diretamente ligado essas características individuais, de comportamento e de personalidade de cada um, levando em conta a intensidade da relação e do vínculo afetivo que a pessoa tinha com o falecido.

Perder alguém que amamos dói muito. É uma dor que se espalha por tudo: atinge todas as esferas da vida, todos os papéis e todos os lugares. Estar enlutado não costuma ser algo desejado, mas é, por outro lado, esperado e necessário para todos diante de uma experiência de perda significativa.

A dor do luto possibilita o contato com a ausência do ente querido, com as mudanças consequentes da morte e com a revisão de olhares e significados necessária para uma reorganização.

O que é certo no luto saudável é que ele propõe um movimento, uma oscilação entre dor e restauração. O enlutado voltado para a dor: nega e evita a realidade da morte e da perda, vê fotografias, fala sobre o ente falecido, ruma sobre como seria a vida se ele não tivesse falecido e anseia pela sua proximidade. Em algum momento o enlutado passa a experimentar movimentos orientados para a restauração: responde às mudanças e reorganizações necessárias, assume tarefas antigas ou novas, se distrai e lida com a nova identidade pós-perda. O esperado é que o enlutado possa oscilar entre essas duas esferas, perda e restauração, pois é esse movimento que possibilita a elaboração do luto.

Aquela dor que a princípio toma conta de tudo, em algum momento passa a ser tomada pelo enlutado como sua, uma dor assimilada, que encontra um lugar seguro dentro dele, e os dois, dor e enlutado, podem a conviver de forma mais “harmoniosa”.

Para tanto é preciso chorar, sentir, entrar em contato com a dor, mas também, por outro lado, se permitir sorrir, experimentar coisas novas e antigas, aprender e reaprender.

Ressignificar a vida após a perda é encontrar um novo lugar no mundo diante da ausência daquela pessoa amada, atribuir um novo significado para o vazio deixado, rever crenças e prioridades, planos e expectativas.

Talvez seja isso que chamamos de “transformar dor em saudade”: o desejo de acomodar a dor em algum lugar para que ela não tome conta de tudo que é nosso e que permaneçam vivas as boas lembranças, as histórias, os momentos vividos e o vínculo contínuo. Afinal, a pessoa que morreu faz parte de quem o enlutado é como pessoa e mesmo tendo falecido ainda vive dentro de cada um com quem compartilhou a vida.

O luto deve ser respeitado, ouvido e vivido. É importante entrar em contato com aquilo que ajuda e atrapalha nesse percurso, cuidar da dor, identificar emoções e comunicá-las, poder pedir ajuda ou espaço quando necessário e contar com a rede de apoio para essas tarefas.

Paula Leverone (CRP 08/18775)
Mariana Bayer (CRP 08/19103)

Trilhar - Instituto de Luto
Av. Visconde de Guarapuava, 2764, sala 1412 - Curitiba / PR
Tel.: (41) 3011-4848 | 99894-4054
contato@institutotrilhar.com.br
www.institutotrilhar.com.br

