

Como auxiliar pessoas enlutadas?

Bem estar / 23 de maio de 2024

Saúde | A psicóloga Mariana Valls Atz apresenta o processo do luto e recomenda iniciativas para acolher quem viveu uma perda

*Foto: Flávia Dutra/JU

Aquilo que eu vivo não necessariamente é a resposta para o que o outro vive. Quando escutamos sobre a história de vida de alguém, principalmente sobre os traumas e lutos vivenciados, essa frase precisa ser nosso mantra. Cada um vive sua dor, e é impossível viver pelo outro essa dor.

O luto é uma resposta adaptativa, individual e subjetiva, frente a um rompimento vincular; é um processo que ocorre frente à perda de alguém ou de algo significativo. E, ao contrário do que muitos podem pensar, o luto não é apenas um processo emocional, ele é também cognitivo. Isso porque a ordem e organização do mundo ao nosso redor é estruturante para nosso funcionamento cerebral, e quando uma relação que nos é segura e familiar se rompe, precisamos nos reorganizar cognitivamente frente à nova realidade. Muitas vezes, esse processo, além de emocional e cognitivo, também é físico, pois muitas pessoas podem sentir dores físicas reais frente à perda de uma relação muito significativa.

O luto é natural do ser humano, é a dor frente à perda. Quem nunca passou por uma perda, afinal? Essa dor é o custo do compromisso de amar e de se vincular àqueles e àquilo que nos traz segurança e sentido. Ou seja, o luto não diz respeito apenas a algo ou alguém, mas implica em todos os significados que a pessoa ou objeto perdido tinha. Assim, para entendermos nossos lutos (e me refiro aqui também ao luto coletivo que todo o Rio Grande do Sul vive), precisamos nos perguntar quais os significados daquilo que perdemos.

Uma casa não é apenas uma casa, um bem material. Ela é a concretização de sonhos, de esforços conjuntos, de relações construídas, de histórias vividas, de memórias, de inúmeros significados. Diante da perda de todo um território familiar, do espaço que organiza a rotina e a história de vida de alguém, o luto tende a ser devastador, e poderá ser vivido como um momento de intensas incertezas e de forte ruptura dos propósitos de vida.

Há, nesse contexto, a destruição de muitas referências emocionais e cognitivas ao mesmo tempo. Nossa capacidade de encontrar sentido se rompe temporariamente. Para auxiliar pessoas enlutadas, portanto, precisamos dar assistência para que construam novos modelos de mundo, um possível diante das perdas.

O processo de assimilação das perdas pode se tornar mais difícil quando o luto é traumático, ambíguo ou não reconhecido. E nesse contexto das enchentes, nos deparamos com essas três espécies de lutos. Traumático, pois as vivências podem envolver perdas violentas, seja de entes queridos, seja de casas, territórios e objetos significativos. Ambíguo e não reconhecido, pois as perdas ocorridas nesse contexto de catástrofe podem não ser validadas, reconhecidas ou adequadamente ritualizadas.

Dificuldades de elaboração do luto, nesse contexto de tragédia coletiva, podem acontecer pela midiaticização dos eventos, exposição das histórias das pessoas, não validação das perdas pelas pessoas próximas ou profissionais. Inclusive, pelo próprio enlutado, que não se permite reconhecer o luto, ao comparar sua dor com a de outra pessoa ("Perdi minha casa, mas isso não é nada, Fulano perdeu o filho", por exemplo).

Em contextos de catástrofes, é comum que pessoas não consigam comparecer ao funeral de entes que faleceram ou realizar ritos sobre outras perdas. Porém, os rituais demarcam e concretizam a perda, portanto auxiliar na realização de rituais de despedida que façam sentido para a pessoa enlutada é essencial.

Diante de tantos traumas e tantas perdas, como ajudar as pessoas enlutadas? É importante compreender que o luto tem uma dinâmica oscilatória. Às vezes, a pessoa está mais voltada a sofrer pela perda, em outros momentos está mais orientada para se restaurar.

Oscilar entre essas duas direções é esperado: é importante dar espaço para a pessoa falar sobre a falta e os significados daquilo que se foi, bem como é fundamental fortalecer os recursos de enfrentamento que contribuem para a adaptação às mudanças, para a aceitação da nova realidade e para a restauração da capacidade de crescimento.

Alguns sentimentos são bastante comuns nesse processo, como ansiedade, confusão mental, sensação de impotência, sentir-se numa "montanha-russa" e/ou um estrangeiro da própria vida. Diante desses sentimentos, é importante ajudar e estimular a pessoa a se comprometer com atividades de autocuidado e a diminuir a velocidade. O melhor é cuidar de uma coisa por vez.

Mesmo que ainda tudo esteja um caos, auxilie a pessoa a estabelecer minimamente uma rotina, a tomar decisões sobre atividades a serem feitas e a definir prioridades. É importante que essa rotina faça sentido para ela. Fortaleça o contato com outras pessoas e incentive refeições compartilhadas, bem como outros momentos de decompressão e partilha de sentimentos.

Fonte

Grande parte das informações trazidas no texto foram baseadas na cartilha *Restauração, Recuperação e Reconstrução: Uma Cartilha para pessoas e famílias afetadas pelo desastre natural das enchentes*, elaborada pelo Instituto de Psicologia LUSPE, na ocasião das enchentes que aconteceram em outubro de 2023 no Rio Grande do Sul. Recomendo a leitura por todos que estejam de alguma forma envolvidos com o cuidado de pessoas enlutadas a partir das enchentes de 2024.

Mariana Valls Atz é psicóloga, mestre em Psicologia (UFRGS) e diretora da Divisão de Promoção da Saúde (DPS/DAS/Sugesp).

"As manifestações expressas neste veículo não representam obrigatoriamente o posicionamento da UFRGS como um todo."

:: Posts relacionados



O debate sobre o gerenciamento de recursos hídricos



De volta à rotina após as enchentes



Carta aos leitores | 05.06.24

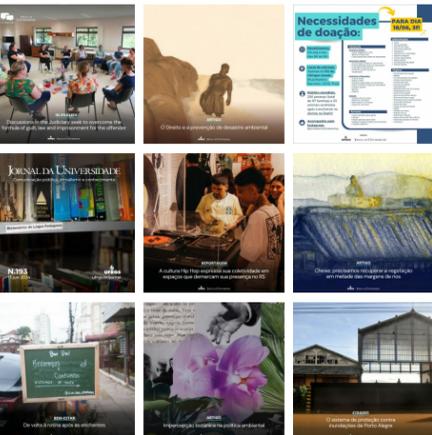


Receita catastrófica: desmonte do Estado com mudanças climáticas

INSTAGRAM

jornaldauniversidadeufrgs
@jornaldauniversidadeufrgs

Follow



View on Instagram

REALIZAÇÃO

JORNAL DA UNIVERSIDADE



CONTATO

Jornal da Universidade
Secretaria de Comunicação Social/UFRGS

Av. Paulo Gama, 110 | Reitoria - 8.andar | Câmpus Centro | Bairro Farroupilha | Porto Alegre | Rio Grande do Sul | CEP: 90040-060

(51) 3308.3368

jornal@ufrgs.br