

A dor, a morte e o luto¹

Sandra Márcia Figueira Marchiori²

Resumo: A vida é feita de perdas. A maior delas, a própria vida, é resignificada de muitas maneiras, segundo as diferentes culturas, sociedades, religiões. A experiência do luto é importante, pois ajuda a lidar com a perda da vida de alguém querido. No processo do luto, além dos rituais religiosos, é importante saber escutar quem está no luto.

Palavras-chave: Perda, Morte, Luto, Escuta.

Abstract: Life is made of losses. The greatest of these, life itself, is resigned in many ways, according to different cultures, societies, religions. The experience of grief is important because it helps to deal with the loss of a loved one's life. In the process of mourning, besides religious rituals, it is important to know how to listen who are in mourning.

Keywords: Loss, Death, Grief, Listening.

Diante do cenário de dor e sofrimento, temos que buscar caminhos para saber lidar e também compreender em quais circunstâncias que as pessoas estão enfrentando as perdas, que são muitas.

Nós temos muita dificuldade de passar pelas perdas, como a morte, e com a dor. Não podemos situar a vida somente como algo que se ganha e se conquista, temos que considerar as perdas, pois a vida é um contínuo fluxo de vida e de morte: morre o embrião para nascer o feto, morre o feto para nascer o bebê, morre o bebê para nascer o infante, até chegar na vida adulta, no envelhecimento e, assim, fechar o ciclo. Estamos sempre em processo de transformação.

Também não podemos viver sem contato com a dor. A dor possibilita a realização de sonhos, de desejos, e até mesmo o autoconhecimento.

Mas, no acúmulo de dor, como no caso que estamos atravessando agora, as pessoas ficam em posição de vulnerabilidade. Isso compromete a saúde de modo geral, porém, o

1 Texto da fala da autora no “Ciclo de palestras A dor, a morte e o luto no contexto da pandemia. Uma iluminação a partir da fé cristã”, realizada no dia 02/11/2020, organizado pela FAJE em parceria com as redes Servir e Diaconia, da Província dos Jesuítas do Brasil, que teve como título “O trabalho do luto na perspectiva da psicologia”. Ver: <https://www.youtube.com/watch?v=DnB3eIIg0C0&feature=youtu.be>

2 Psicóloga, em Iconha, ES.

destaque aqui é para a saúde mental. Nesse período pandêmico, o que vem caracterizando é a possibilidade de todos estarmos enfrentando vários tipos de luto. Todos perdemos de alguma forma, uns mais, outros menos.

Perdemos o sentido de liberdade, os hábitos e costumes do dia a dia que fazem parte do nosso viver. Como também, pessoas que faliram, outras perderam o emprego e muitos tiveram redução salarial, e com isso tiveram consequências que geraram outros lutos, como: entregar a casa e ir morar numa menor, ou entregar a casa e ir morar na rua.

Não podemos esquecer das crianças que estão enlutadas, devido ao fato de parar de ir à escola, e além disso, não se encontram com os professores e com os amigos. São vários tipos de luto ao mesmo tempo, mas é evidente que perder a pessoa que amamos dói muito mais. É uma experiência devastadora, porque temos que suportar o insuportável.

O isolamento social, nesse período de pandemia, dificultou o processo do luto, porque sem o ritual do velório e do enterro, o processo do luto se torna mais difícil.

É importante os momentos dos ritos, porque a pessoa vai se organizando emocionalmente, vai compreendendo e se acostumando com a ideia que não vai mais estar com quem morreu. Os símbolos ajudam a trazer concretude, pois no momento do velório, a pessoa enlutada vê flores, velas, o caixão, e pode tocar no corpo. Essas informações ajudam a começar a organizar na mente o que realmente aconteceu. Também é muito importante o sentimento de pertencimento no velório, pois a pessoa sofrida encontra amigos e familiares, dos quais recebe abraços, chora, repete várias vezes o que está sentindo.

Nesse momento em que os rituais são curtos, seria bom se as pessoas usassem a tecnologia para ajudar quem perdeu entes queridos. Para que elas possam se sentir abraçadas e ter o sentimento de pertencimento nessa hora de dor.

Tudo isso vai ajudar na travessia do luto. O luto é um processo que demanda tempo, e não pode ser medido cronologicamente. Não se abre mão da pessoa com a qual trocamos afeto, de uma hora para outra. O luto tem fases em que a pessoa vai passar por um conjunto de sensações negativas, porém, a sequência e as experiências são diferentes, cada pessoa tem seu jeito próprio de enfrentá-las.

É importante que a pessoa sinta o luto, ou seja, não lute contra seu sentimento de tristeza, afinal é da natureza humana ficar triste. Ao reprimir esse sentimento, pioramos o emocional e o luto pode ficar mais prolongado.

A melhor forma de se preencher o vazio que se instala, é falar, falar e falar, até encontrar o sentido do que faz doer. Sendo assim, a escuta de um profissional pode ser importante, caso a pessoa precise de mais cuidado, ou um padre pode ajudar, como também os que têm conhecimento dos Exercícios Espirituais, pois Inácio ensina a silenciar interiormente. Neste momento de caos pandêmico, todos podem ajudar com a escuta, sem aconselhamentos. Aqui

é bom exercitar a cultura do encontro, como diz o papa Francisco. A escuta e o olhar de compaixão fazem acontecer o encontro, porque é o encontro de almas.

A fé também é muito importante para preencher o vazio que fica. A psicóloga Glaucia Rezende Torres, diz em seu livro *Do luto à luta* que: “No adeus vem a ideia de nunca mais, mas é só entregar pra Deus uma etapa que completou. Nosso coração se defende guardando lembranças que se transformam em saudades, e à medida que vamos assimilando a ausência, a saudade se aquieta. O amor e a memória são mais fortes do que a distância física. O amor transforma a dor do vazio em coisas belas, e quando conseguimos essa transformação, certamente estamos conectados com Deus”.