

Viver e acompanhar o luto

José Carlos Bermejo Higuera*

Perder um ser querido dói. E há sempre mais pessoas em luto, afectadas pela morte do outro, do que pessoas que morrem. Cada morte afecta um grupo importante de pessoas que sofrem com a perda, mesma antes que se produza, quando ela não acontece de maneira repentina.

É bastante escassa a reflexão sobre o luto pela perda de um ser querido e sobre o modo de acompanhar quem vive com este sofrimento, embora esteja a aumentar significativamente nos últimos anos. De alguma maneira, por causa da morte, o luto constitui um desses temas tabú sobre os que também pouco fomos educados a vivê-lo sadicamente, a não ser por força da própria experiência, na medida em que a mesma nos possa transmitir alguma chave de compreensão.

É possível pensar que a morte do outro, além da ruptura dolorosa que provoca, nos pode ensinar a viver e a humanizar-nos? É possível crescer na adversidade, tornando-nos mais resilientes? Haverá algo de positivo que possamos encontrar na morte ou no processo de morrer ou do acompanhamento a quem vive a sua própria morte – se não lha expropriam – que nos possa trazer algo que nos torne mais felizes? Não é a morte de um ser querido uma perda dolorosa que, sobretudo, nos lacera e nos põe em crise?

A morte coloca-nos irremediavelmente diante do mistério da vida. Impõe-nos silêncio, e o silêncio provoca um vazio, e o vazio gera uma reflexão inevitável. De alguma maneira, faz-nos a todos filósofos, pensadores sobre o sentido último da vida, das relações, do amor. Mas a morte não desencadeia uma reflexão qualquer, mas um pensar sentido intensamente, um viver diante do enigma que nos fecunda a todos com a possibilidade de gerar e produzir sentido. Sendo assim, a morte pode ensinar-nos a viver e humanizar-nos.

A morte ensina a viver porque coloca diante de nós valores que podem estar relegados no dia a dia, valores mais evocados pelo sentimento que pela razão, valores que reclamam relação e acompanhamento.

Esse 'não saber que dizer' é próprio do acompanhamento no luto e tão significativo da nossa presença silenciosa. O silêncio dá, assim, mais valor ao abraço e à mão estendida, ao olhar e à carícia sincera. No acompanhamento do luto descobre-se o poder do pequeno, do simples; a necessidade do simbólico para sobreviver, para continuar a viver.

Que é o luto?

É um processo, um trabalho, um caminho de adaptação a uma situação em que nos falta algo ou alguém que nos dizia muito, que era significativo para nós. Luto é a dor que produz a ruptura de um vínculo significativo na nossa vida.

Há diferentes tipos de luto. Vivemos um luto antecipador antes de a perda se verificar, a não ser que aconteça repentinamente. O luto antecipado, na maioria dos casos, contribui para a preparação para a perda. Vivemos um impacto normal no momento da perda, que dura um tempo diferenciado, de acordo com as características de cada pessoa e o valor do perdido. É o luto normal. Outras pessoas demoram a reagir na sua vivência e manifestação da dor, e então falamos de luto retardado. E não falta quem não consegue colocar dentro de si a própria história e pode cair num luto crónico e inclusive patológico.

Mais complexo ainda é o luto que se vive em contextos de guerra. Passar por Auschwitz ou escutar testemunhos de violência no México ou na Colômbia, tomar consciência das pessoas que perdem seres queridos quando tentam atingir a Europa passando pelo Mediterrâneo em busca de uma vida digna. Estes factos permitem-nos dar-nos conta da variedade e crueldade que pode atingir a vivência da morte e do luto prévio e posterior à morte.

Em qualquer caso, a dor pela perda de um ser querido é um indicador do amor para com a pessoa falecida. Mais em concreto: o luto é o preço a pagar pela ruptura do vínculo significativo com uma pessoa, se nos centarmos no luto pelas pessoas.

Não há amor sem dor de perda ou luto. Alguém tem que perder o outro, antes ou depois. Poderia dizer-se que, por mais doloroso que nos pareça, isso faz parte da condição humana. Mais ainda: se a morte não nos arrancasse os seres queridos, se vivêssemos indefinidamente, a vida perdia o seu colorido, morreria a solidariedade diante da vulnerabilidade alheia; a eternidade tirar-nos-ia o sabor das experiências humanas que o têm precisamente por serem finitas, limitadas e mortais.

Que ajuda podemos dar no luto? Certamente que não é a razão quem mais nos pode ajudar nos momentos de dor pela perda de um ser querido, embora por vezes pareça que o desejávamos e nos queríamos tornar estóicos tentando consolar com argumentos, em vez de o fazer com afectos. Jamais, na dor pela perda de um ser querido, algum pensamento ou alguma frase, por mais intencionada que seja alcançará o valor e a densidade de um sinal que exprime proximidade e afecto, comunhão e acompanhamento no sentimento – seja ele qual for – que se vive.

Elaborar o luto significa reinstalar dentro de si mesmo os seres queridos, dar-lhes uma presença interna na qual o ser perdido não seja um perseguidor interior que gere culpa, mas sim lembrança agradecida.

Ninguém escapa de ter de acompanhar outros no luto. Acompanhar no luto constitui, portanto, um desafio para todos. Não só para os profissionais da saúde, mas um desafio para todos, porque todos perdemos seres queridos. Como fazer da morte e do luto uma experiência biográfica, isto é, uma experiência pessoal que humanize, e não uma experiência de vazio e perda?

Na medida em que a morte é vivida e não negada, o luto é não só mais fácil de elaborar, mas até se pode converter numa experiência de crescimento e de humanização. Viver a própria morte consiste em elaborar sadicamente o luto antecipatório, fazer da experiência de perda uma oportunidade para procurar sentido nas relações interpessoais e nos valores que podem qualificar o próprio facto de perder.

É a significação do sucedido e da perda, com frequência, aquilo que dá sabor à perda, e que tem também o poder de fazer mais dano. O facto é a morte. O significado é pessoal, atribuído, em parte, como consequência da personalidade, em parte por razões culturais, por mecanismos aprendidos, e em parte pelos aspectos que acompanham a perda: o modo como se produz, a causa, a idade, a vulnerabilidade, o tipo de acompanhamento recebido, a intensidade e a modalidade de agressão, se existiu, o modo repentino ou lento... como a mesma se produziu.

Na elaboração do luto não é infrequente o sentimento de culpa, não apenas pelo modo como foi vivida a relação e por aquelas áreas obscuras que podem ter existido na mesma, mas também como se viveu a última etapa, experiência esta que pode ser especialmente significativa e ficar gravada intensamente na recordação do sobrevivente. Daí a importância de promover um acompanhamento baseado na autenticidade das relações, favorecendo uma morte apropriada.

O sentimento de culpa pode permanecer inclusive mais tempo, e experimentar-se até por se estar a superar o luto.



Na tentativa de acompanhar quem vive o luto, não é infrequente encontrar-se uma certa linguagem exortativa, que às vezes convida a esquecer o ser querido, outras, a pensar noutra coisa, outras a recordar o que ainda não se perdeu, além da colecção de frases feitas que, antes ou depois, são pronunciadas com o desejo de consolar ou talvez de apaziguar a angústia produzida pelo silêncio e encontrar maneira de responder a não saber que dizer.

Sabemos que os falsos consoladores de Job, que apresentam a tão arreigada tendência a consolar com frases feitas superficiais e com esquemas racionais, continuam vivos e à volta do homem sofredor, representado na personagem de Job, paradigma de quem vive perdendo (morre) e é acompanhado pelos seus amigos.

No luto, é fácil encontrar este tipo de frases superficiais de cariz exortativo. Algumas das que reconhecemos como mais frequentes são: «Procura esquecer-me assim; Deus assim o quis; só os bons morrem assim; Deus precisava dele; põe uma pedra sobre o túmulo; mantém-te forte por causa das crianças; a vida continua sem eles, bem que tens outros filhos, etc.»

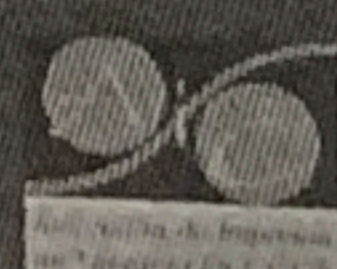
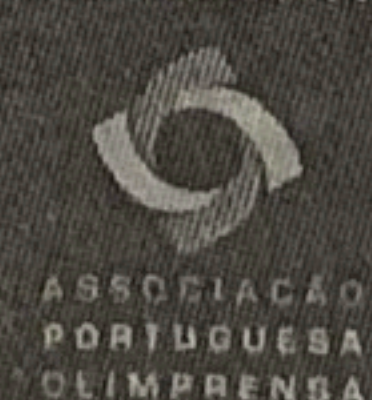
Tradução: Carlos

* Religioso da Ordem de São Camilo de Lélis.

PARA AMANHÃ NÃO ACORDAR SEM JORNALISMO
APOIE O JORNALISMO
COMPRA JORNAIS E REVISTAS

#APOIENOTÍCIASVERDADEIRAS

UMA INICIATIVA



APOIO



VISA FEE