

UMA BREVE NOTA SOBRE O LUTO

Descrever o que é o luto é escrever sobre as diferentes reações a uma perda significativa.

Apesar de ser um evento universal - na medida em que todos nós vivemos ou viveremos perdas ao longo da nossa vida - é também um episódio de vida único, irrepetível e singular.

Ninguém vive o luto da mesma maneira. Neste sentido, o interesse científico sobre o luto e a especificidade dos processos de adaptação psicológica à perda tem sido crescente ao longo dos anos, numa tentativa de melhor compreender as necessidades das pessoas enlutadas para se criar estratégias de intervenção de ajuda mais específicas e eficazes.

Ø Luto

Todo o processo de luto diz respeito a movimentos e mecanismos de adaptação da pessoa enlutada para integrar a perda de forma o mais harmoniosa possível. Nesta perspetiva, Barbosa (2016) refere que o luto compreende duas dimensões distintas: a perda significativa e a resposta humana.

Apesar de associarmos o luto à morte, a verdade é que e ficamos em luto quando perdemos algo, alguém ou alguma coisa. A perda pode ser real, como por exemplo uma pessoa, um animal ou um objeto importante. No entanto, também vivemos perdas simbólicas que dizem respeito à perda de um ideal, de uma expectativa ou de uma possibilidade.

Por vezes, estas duas modalidades de perda coabitam. Quando perdemos alguém que amamos (por exemplo, um filho) também perdemos a expectativa de assistir ao seu crescimento, aos seus sucessos, de termos netos e tantas outras possibilidades que desejámos viver.

Em qualquer dos casos, a perda impõe uma mudança significativa na vida do enlutado devido ao estado de privação/ausência de algo ou de alguém. Inicia-se, assim, um conjunto de reações que visam a adaptação da pessoa enlutada ao mundo novo, sem aquilo ou aquele que perdeu.

Referência bibliográfica

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