

O LUTO

Caio F. Feijó

Quando ouvimos falar em luto geralmente vem à nossa cabeça a morte de um ser querido, pois culturalmente estamos acostumados a relacionar luto com morte. Porém luto não é só isso. Se substituirmos “morte” por “perda”, fica mais fácil compreender o verdadeiro significado da palavra. Luto, na realidade, é uma fase pela qual passamos cada vez que perdemos algo de valor que tínhamos ou pensávamos ter. Este “algo” pode ser uma pessoa, mas também pode ser um objeto como um carro, por exemplo, que foi roubado, ou mesmo a própria liberdade perdida. No âmbito pessoal, desde a perda de um anel até a perda de um membro em um acidente ou doença, poderá gerar luto em um indivíduo, no âmbito relacional, o fim de uma grande amizade ou de uma grande paixão também pode levar ao luto.

Em todas as situações o luto passa por cinco estágios. São eles:

- 1) **CHOQUE E NEGAÇÃO** – Aqui ouve-se; “algo está errado”, “isto não está acontecendo”, “deve ter sido um engano”, “devo estar sonhando”.
- 2) **RAIVA** – Esta surge após a confirmação da perda, a pessoa fica enfurecida; “isto não poderia ter acontecido comigo”, “eu não merecia isto”. Este enfurecimento muitas vezes é voltado até contra Deus,
- 3) **BARGANHA** – São as tentativas de negociar: “Se você voltar pra mim eu prometo que...”, ou promessas para Deus ligadas a doações e mudanças.
- 4) **DEPRESSÃO** – Pela incapacitação de lutar, pela conscientização da própria fragilidade e de que perdeu mesmo aquilo que lhe era querido.
- 5) **ACEITAÇÃO** – Da inevitabilidade da perda pela conscientização de que a vida deve continuar independentemente das perdas e frustrações vividas.

Esses cinco estágios não são estanques, não precisa acabar um para começar o outro, na realidade o que ocorre é que enquanto cada um deles não for vivido intensa e totalmente, não se abre espaço para o próximo. Isso explica o fato de algumas pessoas ficarem presas o resto da vida na negação ou na raiva por uma perda ocorrida. Também alguém que foi deixado pela pessoa amada, poderá, em algum momento da depressão ou da aceitação, reiniciar todo o processo voltando à negação, raiva e barganha, claro, trata-se de emoção.

Sabemos que não há botão para desligar a emoção, porém é incrível o fato de que quando as pessoas tem conhecimento dos estágios do luto, passa a ficar menos difícil de se lidar com as perdas e frustrações. Quando refletimos nos percebemos exatamente numa fase dessas, e assim fica mais fácil superar a emoção e “enterrar o cadáver”.