Psicóloga
Viviane Abreu
CRP 06/237284

COMPREENDENDO O LUTO

As perdas que vivemos e os caminhos para reconstruir a vida

Material de Psicoeducação e Reflexão

O luto não acontece apenas quando alguém morre

Quando ouvimos a palavra luto, geralmente pensamos na morte de alguém querido. Mas também podemos vivenciar o luto quando um relacionamento termina, quando um sonho deixa de ser possível ou quando a vida que imaginávamos precisa tomar outro caminho.

Podemos sentir falta de uma pessoa, de uma fase da vida, de uma família que desejávamos construir ou até de quem éramos antes de determinadas experiências.

Às vezes, não sentimos falta exatamente daquilo que vivemos, mas daquilo que gostaríamos que tivesse acontecido.

Uma reflexão importante:

É possível reconhecer que uma decisão foi necessária e, ainda assim, sentir tristeza pelo que ficou para trás.

As cinco fases do luto

A psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross apresentou, em 1969, um modelo que descreve cinco reações emocionais observadas em pessoas diante da própria morte. Posteriormente, esse modelo passou a ser utilizado para compreender experiências de luto.

É importante entender que essas fases não representam etapas obrigatórias ou uma sequência que todas as pessoas precisam seguir. Cada indivíduo vivencia suas perdas de maneira particular, podendo experimentar diferentes emoções ao mesmo tempo.

1. Negação — Quando é difícil acreditar

É o momento em que aceitar uma mudança ou perda pode parecer difícil.

Podem surgir pensamentos como:

- "Não acredito que isso aconteceu."
- "Talvez tudo volte a ser como antes."
- "Ainda não consigo compreender o que aconteceu."

A negação pode ser uma reação temporária diante de uma realidade emocionalmente difícil.

2. Raiva — Quando sentimos que algo foi injusto

Podemos sentir raiva das circunstâncias, de outras pessoas, das escolhas feitas ou das oportunidades perdidas.
A raiva não significa que somos pessoas ruins. É uma emoção que merece ser compreendida e expressa de maneira saudável.
Pergunta para refletir: O que nessa experiência ainda desperta sentimentos de injustiça ou indignação?

3. Barganha — Quando pensamos: "E se...?"

É comum revisitar o passado e imaginar possibilidades diferentes.

- "E se eu tivesse feito mais?"
- "E se eu tivesse sido mais paciente?"
- "Será que poderia ter evitado tudo isso?"

Esses pensamentos podem gerar culpa, mesmo quando a situação envolvia fatores que não estavam sob nosso controle.
Lembre-se: você não pode assumir a responsabilidade pelas escolhas e pelos comportamentos de outra pessoa.
Ter feito escolhas diferentes não garante que o resultado teria sido outro.

4. Depressão (tristeza no processo de luto) — Quando reconhecemos o que perdemos

A tristeza pode aparecer quando começamos a reconhecer a dimensão de uma perda.
Podemos sentir saudade, desânimo, vontade de ficar sozinhos ou necessidade de recordar acontecimentos.
Sentir tristeza não significa fraqueza. Também não significa, necessariamente, estar com depressão.
Quando o sofrimento compromete significativamente a rotina, os relacionamentos ou a capacidade de realizar atividades cotidianas, é importante buscar avaliação profissional. O acompanhamento psicológico pode contribuir para a compreensão das emoções e o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento.

5. Aceitação — Quando aprendemos a continuar

Aceitar não é esquecer o que aconteceu, concordar com situações dolorosas ou deixar de sentir.
É reconhecer a realidade da perda e encontrar maneiras de seguir vivendo.
Podemos guardar lembranças, reconhecer momentos difíceis e construir novos projetos sem precisar apagar nossa história.
Aceitar o passado não significa aprovar tudo o que aconteceu. Significa reconhecer que ele não precisa determinar todo o nosso futuro.

Psicóloga Viviane Abreu CRP 06/237284

Podemos vivenciar diferentes lutos ao longo da vida?

Sim.

O luto não está relacionado apenas à morte de alguém. Ele também pode surgir diante de mudanças significativas, como o fim de um relacionamento, a perda de um emprego, mudanças na saúde, o afastamento de pessoas importantes ou a necessidade de abandonar um projeto de vida.

Algumas experiências podem envolver diferentes perdas ao mesmo tempo. Por exemplo, uma mudança profissional pode representar não apenas a perda de um trabalho, mas também da rotina, da estabilidade financeira, das relações construídas e da identidade associada àquela atividade.

Da mesma forma, uma perda atual pode despertar lembranças e sentimentos relacionados a experiências anteriores.
É possível sentir tristeza e alívio, saudade e raiva, medo e esperança. Essas emoções não precisam ser coerentes entre si para serem legítimas.
Cada perda possui um significado particular. Não existe uma única maneira correta de sentir ou elaborar o luto.

A culpa e a responsabilidade são coisas diferentes

Diante de acontecimentos dolorosos, é comum revisitar o passado e imaginar o que poderia ter sido feito de outra maneira. Nossa mente pode produzir pensamentos como **"Eu deveria ter percebido antes", "Se tivesse tomado outra decisão, tudo seria diferente" ou "Eu poderia ter evitado essa situação".**

Na psicologia, esses pensamentos podem ser compreendidos como
pensamentos contrafactuais: tentativas de imaginar resultados alternativos para acontecimentos que já ocorreram.

Embora possam contribuir para a reflexão e o aprendizado, também podem alimentar sentimentos de culpa quando atribuímos a nós mesmos responsabilidades que não nos pertencem.

Reconhecer nossa participação em uma situação é diferente de acreditar que tínhamos controle sobre todos os acontecimentos e sobre as decisões de outras pessoas.

Para refletir:

- O que realmente estava sob meu controle naquele momento?
- Quais circunstâncias não dependiam exclusivamente de mim?
- Estou julgando minhas decisões passadas com informações que só possuo hoje?
- O que posso aprender com essa experiência sem me punir por ela?
- Como eu acolheria alguém querido que estivesse enfrentando sentimentos semelhantes?

Psicóloga Viviane Abreu CRP 06/26724

Aprender com o passado é diferente de viver em constante julgamento sobre quem fomos.

Reconstruir também faz parte do luto

O processo de luto não envolve apenas reconhecer aquilo que foi perdido. Ele também pode incluir a adaptação a uma nova realidade e a construção de outros significados para a vida.

Reconstruir não significa substituir o que foi perdido, esquecer pessoas importantes ou deixar de sentir tristeza.

Significa, aos poucos, encontrar maneiras de continuar vivendo, respeitando a própria história e reconhecendo novas possibilidades.

Durante esse processo, podemos desenvolver habilidades, estabelecer novos vínculos, reorganizar prioridades, descobrir interesses e fortalecer nossa autonomia.

Algumas mudanças acontecem de maneira gradual. Outras exigem tempo, apoio e novas formas de lidar com emoções difíceis.

Não é necessário transformar toda experiência dolorosa em aprendizado ou crescimento. Em alguns momentos, conseguir atravessar o dia e cuidar das necessidades básicas já representa um passo importante.

Seguir em frente não significa deixar o passado para trás. Significa permitir que a vida continue, mesmo quando algumas lembranças ainda despertam emoções.

Nota: As cinco fases são um modelo histórico de compreensão das reações à perda, e não uma classificação diagnóstica ou um percurso que todas as pessoas precisam seguir.

Viviane Abreu
Psicóloga | CRP 06/237284
(11) 94143-1150
Material de apoio psicoeducativo para acompanhamento psicológico sobre o luto.

Referências para aprofundamento
KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a Morte e o Morrer. Obra original publicada em 1969.
KÜBLER-ROSS, Elisabeth; KESSLER, David. On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss. Scribner, 2005.
STROEBE, Margaret; SCHUT, Henk. The Dual Process Model of Coping with Bereavement: Rationale and Description. Death Studies, v. 23, n. 3, p. 197–224, 1999.