

7 factos sobre Luto

O que pode acontecer quando não és capaz de processar a tua dor? O que sentes quando evitas lidar com uma perda?



Muitos dizem “o tempo cura”. Talvez não seja o tempo que cura, mas sim o processo que fazes, a pouco e pouco, com esse tempo, ao trabalhares sobre esta tua dor.

O luto de cada pessoa é um processo único. Não há um conjunto de etapas que possas fazer por ordem, não há um limite de tempo para o luto. No entanto, há quem seja capaz de ir fazendo o seu luto (enfrentando a sua

dor, mesmo que em pequenas doses), e quem tenha maior dificuldade de o fazer (tentando-se distrair, manter-se ocupado, evitando a dor).

A perda pode resultar da morte de um ente querido, mas também pode vir de muitas outras situações - como a separação numa relação, uma expectativa que não se realizou, uma mudança no ciclo de vida, como a entrada para o ensino superior, e muitas outras situações em que podes experimentar fortes emoções sobre a perda de algo que gostas.

Para que possas tomar mais consciência sobre onde te encontras no teu processo de luto, identificamos 7 sinais de alerta, que podem estar associados a um processamento dificultado da tua experiência emocional.

Quais os 7 sinais de que talvez não estejas a lidar com a perda da forma mais adaptativa?

1. Comportamentos compulsivos
 - Comer demais ou evitar comer
 - Gastos excessivos (eg. compras, dinheiro, exercício físico)
 - Distrações excessivas (eg. ver séries e vídeos sem fim, *scrolling* nas redes sociais, abuso de substâncias,...)
2. Afastamento relativamente às relações próximas
 - Evitar pessoas porque não queres que te perguntem como estás
 - Não queres estar ao pé de pessoas porque te sentes triste, ou porque podes ter vontade de chorar
3. Funcionamento excessivo
 - Evitar o luto, fingindo que *está tudo bem*.
 - Ficar imerso no trabalho/estudos, para te maneres ocupado e te distraíres da tua dor.
4. Irritabilidade
 - Criar conflitos constantes nas relações.
 - A irritabilidade pode corresponder a uma forma de tentares expressar a dor mais profunda, mas mostrando uma aparente irritabilidade, em vez de tristeza ou mágoa, por exemplo.
 - Pode ser mais suportável criar conflitos do que parar e sentir esta dor tão intensa.

5. Dificuldades de sono persistentes
 - São dificuldades comuns depois de uma perda, mas tendem a regularizar, e não a piorar ou a tornarem-se persistentes.
6. Sintomas físicos
 - Quando a dor emocional não é trabalhada, esta dor pode manifestar-se através de sintomas físicos (doenças, enxaqueca, problemas intestinais e digestivos, tensão muscular, ...).
7. Agravamento dos sintomas de saúde mental
 - O luto não é uma perturbação do foro psicológico. É **ok** sentires-te triste, e teres dificuldade em retomar o teu funcionamento normal depois de uma situação de perda.
 - No entanto, se não temos o apoio necessário ou se não abordamos este luto, isso pode transportar uma pessoa de um Processo de Luto Normativo para um processo de depressão, ansiedade, entre outros.

Segundo Peter Levine, há 3 ferramentas que poderás usar para começar a lidar com a tua dor.

1. **Pendulação** – capacidade de aceder a uma parte das minhas emoções fortes em determinados momentos e de me permitir “balancear” para fora dessas emoções, fazendo uma pausa e voltando ao meu contexto e ao momento presente.
 - Baseia-se num equilíbrio entre o confronto com a experiência emocional forte e a distração (através das tarefas do dia-a-dia), o que nos permite integrar as nossas experiências e a nossa capacidade de lidar com elas.
2. **Recursos** – **corresponde a obter mais recursos para te ajudar a lidar com a tua dor.**
 - Em vez de evitares pensar sobre a situação, ou evitar rituais/comportamentos associados à perda, a tua rede de apoio poderá estar presente para te ajudar a dar estes passos.
 - Se viveres um dia mais complicado, procura algo que te ajude a ficar mais calmo (banho quente, massagem, exercício físico,...)
3. **Titulação:** Fazer as coisas em pequenas porções.
 - Envolte-te no que precisas de fazer, mas leva o teu tempo.
 - Faz pausas. Descança. E regressa àquilo que tens de fazer quando te sentires capaz.

Se precisares de apoio extra, não te esqueças que podes sempre entrar em contacto connosco, através do email psicologo@isel.pt.