

Morte: um luto ou uma luta?

O tema da morte remete diretamente ao luto e à perda. Deparado com a própria finitude e com os limites impostos pela natureza, o homem reluta, ainda nos dias de hoje, a encarar a morte como fazendo parte da vida.

Cabe acrescentar que fazemos lutos por variados tipos de perdas tais como: perda de posição social, de emprego, de liberdade, de um país, de um amor, de um casamento, de uma amizade, de um ideal, mas o mais conhecido é o da morte.

O que as perdas significam? Depende de cada um na singularidade da sua história e da qualidade da relação com o objeto perdido. De qualquer forma, uma perda ressignifica outra e assim sucessivamente. A dor sentida não é somente pelo que está acontecendo na atualidade, mas pelo que aquela pessoa ou objeto perdido representou durante a vida. Assim, o sofrimento é proporcional ao investimento que o sujeito tinha no morto.

No entanto há uma diferença entre luto, depressão e melancolia, e que, no caso da morte ou perda o que fazemos inicialmente de forma natural é o luto.

O que isto significa?

A saber, luto é um sentimento intenso de profunda tristeza em relação à perda, equiparado a uma melancolia, que, no entanto, após um trabalho psíquico de até dois anos (após a perda) aproximadamente, o estado emocional se reequilibra, dando espaço à entrada de novos objetos e a retomada da vida. Este trabalho chama-se **trabalho de luto**, permite que a pessoa renuncie o objeto perdido, desta forma reencontrando seu próprio eu e recuperando sua capacidade de amar e de desejar novamente.

No entanto, o luto poderá se tornar patológico ou doentio se ultrapassar esses dois anos de perda (pessoa amada, emprego, liberdade, posição social ou financeira, etc.) sem que a pessoa pudesse se recuperar internamente, referindo-se ao morto como se estivesse vivo dentro dela, num lamento interminável que resulta por afastar os outros de perto de si, aumentando ainda mais a solidão. Este quadro denominado **luto patológico** se caracteriza pela dificuldade do sujeito em renunciar o objeto perdido, permanecendo ligado a ele. Neste caso há necessidade de ajuda psicológica para a elaboração da perda. Por outro lado, para a elaboração de um luto normal não é necessário um profissional, bastam palavras de compreensão possibilitando que a pessoa fale, chore ou grite, se necessário. Deixemos que participe do funeral, converse e se sinta escutada. É longo o período de luto que tem pela frente e a solução é resolver os problemas com o falecido internamente.

A ajuda, mais significativa que podemos dar a qualquer pessoa, criança ou adulto diante da morte é partilhar seus sentimentos.

O trabalho de luto é uma luta interna povoada de imagens e recordações em relação ao morto, que aos poucos vão se consolidando em único recurso psíquico para suportar a saudade e fazer as pazes com o tempo.

Dra. Magda Mello

Psicóloga / Psicanalista/dir. Científica do NESF

Doutora em Psicologia pela Universidade Autónoma de Madri

e-mail: magdamm@terra.com.br