

A perda de um mundo que “conhecia”

Explorando as cinco etapas da perda e dor ...

A vida é um processo de mudança e transformação do qual a perda faz parte. Toda a perda traz consigo alguma forma de pesar, dor e muitas vezes o luto.

A perda acompanha-nos toda a vida, de facto podemos dizer que desde o momento da nossa conceção a perda passa a ser nossa companheira nas mais diversas formas. A primeira respiração é a perda da cumplicidade com o ser no qual gestámos e o início do nosso caminho como ser independente e autónomo, mas também interdependente e vulnerável.

A passagem de criança a adolescente, a entrada na maturidade, o envelhecimento, são diferentes fases da vida que vamos percorrendo, e que implicam a perda de algo do que éramos, algo que tínhamos, para poder tornar-nos na nova versão de nós mesmos.

Para além da perda inerente ao crescimento, há tantas outras formas de perda intrínsecas ao nosso percurso humano. Perdemos amigos, amantes, filhos, trabalho, carreiras, saúde, faculdades, expectativas, fé, entre outros. Perdemos também, tradições, costumes e modos de vida. A vida é um processo de mudança e transformação do qual a perda faz parte. Toda a perda traz consigo alguma forma de pesar, dor e muitas vezes o luto.

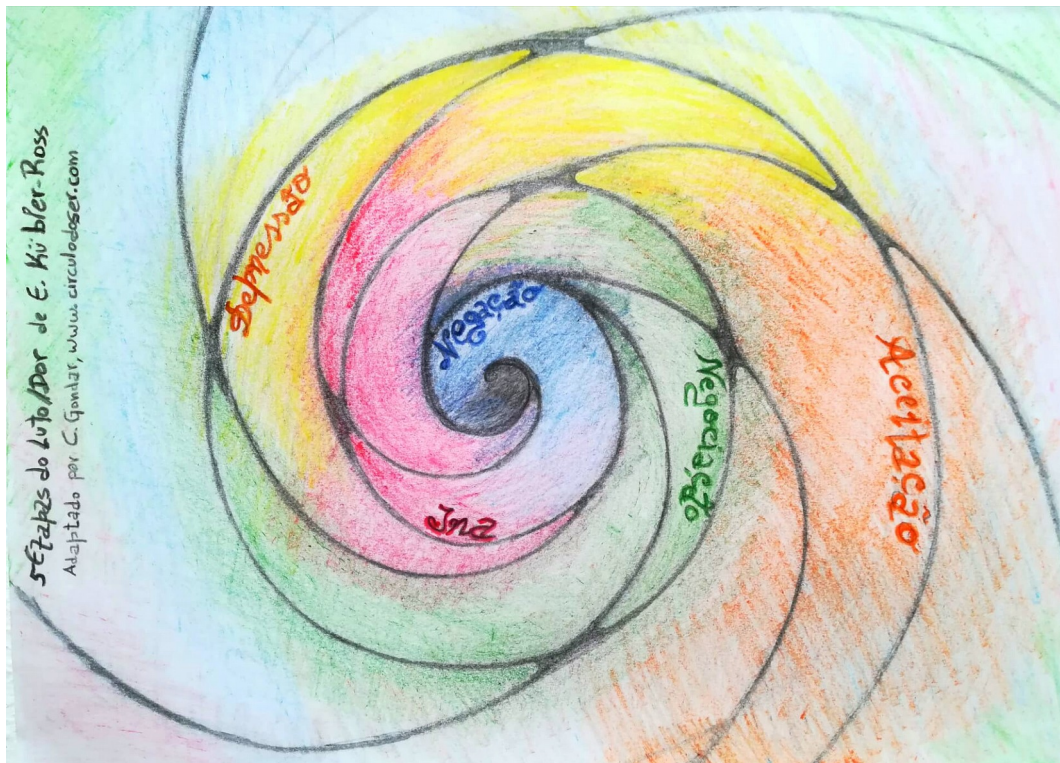
Também eventos sociais profundos que levam a mudanças bruscas e inesperadas podem trazer consigo perda, angustia, sofrimento e dor. A situação planetária que estamos a viver desde praticamente o início do ano é disto um exemplo. Repentinamente perdemos um modo de vida, com os seus hábitos e normas pré-estabelecidas, perdemos familiares e amigos, contactos e laços sociais; perdemos ainda liberdades e muitos perderam a segurança do sustento, entre outros.

Refletindo em como me tenho sentido durante esta etapa da história da humanidade, observei sentimentos de tristeza, frustração, algumas vezes expectativa e entusiasmo, muitas vezes simplesmente confusão e incredulidade... e claro, medo! Neste labirinto desconexo de emoções parece-me ainda difícil encontrar direção, mas uma certeza permanece, “o mundo que conhecia já não existe e não vai voltar”, “é o fim do mundo que conheci” e diante de mim está o desconhecido!

Reconheço claramente que o mundo que ficou em suspenso tem muitas deficiências, falhas, e incluso punha em risco a sua própria continuidade. Certamente quero que regresse, mas numa versão muito melhorada!

Para me ajudar a explorar este labirinto, fui buscar as “cinco etapas do luto e da perda” de Elisabeth Kubler-Ross, que de seguida sumário. Tenho esperança que te possa também

ser útil para entender o processo de dor, pena e luto por que tantas vezes passamos nas nossas vidas e pelo qual estamos a passar agora de uma forma global.



As cinco etapas do luto e da perda de Elisabeth Kubler-Ross
Ilustração de Cristina Gondar

Elisabeth Kubler-Ross, médica e psiquiatra, dedicou a sua vida a acompanhar pessoas em final de vida e as suas famílias, tornando-se assim especialista mundial de um tema que a nossa sociedade teima em desvalorizar. A sua experiência levou-a a verificar que o luto, a dor e tristeza da perda envolvem vários estádios emocionais, que se forem reconhecidos e respeitados nos ajudam a melhor lidar com a perda inerente à vida. Estes estádios não são fixos ou rígidos, no sentido em que cada processo de luto e dor é diferente, pessoal e único, mas existem etapas comuns, embora nem tod@s passemos por todas as etapas e o processo não tenha uma ordem pré-determinada, ou seja não é um processo linear. Cada etapa tem uma duração variável e normalmente flutuamos de uma para outra, para frequentemente passarmos por duas ou três etapas, voltando de novo à primeira.

Conhecer as etapas pelas quais um processo de luto ou perda pode passar ajuda-nos a mais facilmente “navegar” nestas “águas tormentosas”, para podermos chegar a “bom porto”, que neste caso é a aceitação da perda de um ser querido ou de algo que era importante ou significativo para nós, e assim poder dirigir a nossa energia para a riqueza da vida que se nos apresenta.

Negação ou incredulidade

A realidade e extensão da perda é algo que ainda não podemos assimilar nesta fase, assim surge a incredulidade ou a negação do que está a acontecer. Muitas vezes questionamo-nos se será verdade, se será isto realmente que se está a passar. Temos esperança que a realidade que se nos depara seja um erro, talvez um “sonho mau”. Este é o modo que a nossa psique encontra de se distanciar de algo que ainda não consegue integrar. Podemos sentir-nos paralisad@s e até mostrar insensibilidade ao que está a ocorrer.

Nesta fase, o mundo que conhecíamos, que nos dava algum tipo de conforto e segurança, desmorona-se e a vida deixa de ter sentido. Não sabemos como seguir em frente, nem se o poderemos fazer. A negação ajuda-nos a “suavizar” o desgosto e atua como um filtro deixando entrar apenas aquilo com que somos capazes de lidar no momento. É um mecanismo de proteção da psique.

Muitas vezes questionamo-nos se será verdade, se será isto realmente que se está a passar.

À medida que vamos aceitando a realidade da perda começamos a questionar-nos, como e porquê. Como sucedeu? Porque sucedeu? Poderia ter sido evitado? O questionamento é o sinal de que estamos a iniciar o nosso processo de transformação, que nos levará a passar pelos sentimentos que agora estamos a negar.

Ira

A ira é uma reação habitual ao sentimento de “injustiça” da perda. A ira afirma que tínhamos um laço com a pessoa, situação ou realidade, que agora é preenchido com mágoa, tristeza, incerteza, medo. A ira pode ser contra nós próprios, a pessoa querida que perdemos, a sociedade, Deus,... Debaixo da ira está a nossa verdadeira dor e tantas outras emoções!

A ira é uma reação habitual ao sentimento de “injustiça” da perda.

Vivemos numa sociedade em que a ira é geralmente mal vista, mas nesta fase é importante reconhecê-la e permitir que se expresse. A ira dá-nos uma âncora temporária no vazio da perda. Por vezes sentimo-nos perdidos no mar da dor, sem conexão com nada e a

ira é como uma ponte neste “vazio”, criando uma ligação entre nós e o objeto da nossa ira. O desafio nesta fase é encontrar formas sadias e aceitáveis de ventilar a nossa ira. A ira é uma afirmação de que apesar de tudo, podemos sentir, que amámos ou alimentámos um laço e que agora estamos na agonia da perda.

Negociação

A negociação é uma forma de aliviarmos temporariamente as mágoas e penas da perda. É a fase do “oxalá...”, “e se tivesse acontecido isto (em vez do que realmente ocorreu)?”, “e se eu tivesse feito aquilo... poderia ter evitado o acontecido?”. A psique entretêm-se com diversas possibilidades ou cenários que poderiam ter evitado a perda, ou minimizado os danos ocorridos. Retrocedemos no tempo, para encontrar a solução que poderia ter evitado o sofrimento e dor em que estamos.

No caso da perda de entes queridos, muitas vezes surge também a culpa. Outras vezes, recorremos a um “poder mais alto” que possa influenciar o resultado final, no caso de uma doença grave, ou uma situação de ameaça iminente ao nosso sustento familiar, por exemplo. Fazemos um pacto ou promessa com essa entidade mais elevada, que cumprimos caso o desfecho final seja o que desejamos ou o menos doloroso possível.

Retrocedemos no tempo, para encontrar a solução que poderia ter evitado o sofrimento e dor em que estamos.

Depressão

Nesta fase entramos mais profundo no vazio e tristeza da perda; sentimos a dor mais intensamente. A depressão surge como uma forma de proteção da intensidade emocional dos eventos e sentimentos que estamos a viver. Como descreve Elisabeth Kubler-Ross no seu livro póstumo: “Apeamo-nos do comboio da vida, permanecemos numa neblina de intensa tristeza e perguntamo-nos se faz sentido seguir em frente (...)”.ⁱ

A depressão durante o luto é algo necessário e uma forma de bloqueio do sistema nervoso, para que nos possamos adaptar a algo, que sentimos não podemos ainda superar. A tristeza e o vazio que sentimos, permitem-nos explorar o desgosto, sofrimento, mágoa e solidão da perda; são uma forma de purificação.

Na sociedade de hoje a depressão é geralmente vista como algo a erradicar, mas no caso do luto, a depressão obriga-nos a ir mais lento, a refletir sobre a perda e “leva-nos a um sítio, no mais profundo da nossa alma que não exploraríamos em circunstâncias normais”ⁱⁱ. Abre o caminho para podermos renascer, mas a “única forma de sair da tempestade é atravessando-a.”

“Apeamo-nos do comboio da vida, permanecemos numa neblina de intensa tristeza e perguntamo-nos se faz sentido seguir em frente (...)”.

Com o tempo e à medida que nos tornamos mais capazes de lidar com os sentimentos de dor e perda, a depressão vai desvanecendo-se, mas pode sempre voltar a visitar-nos como parte integrante do luto. E o luto é o processo de renovação. “No luto tal como na morte, há uma transformação para a vida”.ⁱⁱⁱ

Aceitação

Esta etapa vai surgindo a pouco e pouco, em pequenos passos. Vamos deixando de colocar tanta energia na perda e começamos a dedicar-nos à vida. Aceitar não significa que gostamos da nova realidade, ou concordamos com a nova situação, ou até que entendemos o que se passou e nos fez “aterrar” nesta nova realidade. Aceitação também não é resignação, nem conformismo. Significa que reconhecemos que a nova realidade é a realidade na qual vamos explorar de novo a vida e abraçamos a possibilidade de “renascer das cinzas”, tal como a Fénix.

Por exemplo, aceitamos continuar o nosso caminho sem a pessoa querida, sem a carreira que pensávamos tão prometedora, sem a saúde que desejamos, ou aceitamos viver numa sociedade que se rege por valores que estão em desacordo com os nossos. Encontramos a paz e começamos a utilizar as nossas capacidades e potencial novamente, em algo em que já estávamos envolvid@s ou embarcamos numa direção diferente.

Vamos deixando de colocar tanta energia na perda e começamos a dedicar-nos à vida.

Aceitar implica que nos abrimos à imensidão da vida, com o que somos e vamos em frente. É isto a que chamamos cura, este integrar de uma nova realidade, em que vão desaparecendo as resistências à mudança, deixamos de querer continuar a manter a vida tal como era antes, e passo a passo vamos criando novas pontes, novas relações com esta realidade emergente.

De algum modo aceitar a dor da perda é uma espécie de perdão: perdoamos à vida por não ter correspondido às nossas expectativas. Integrando a perda e a dor na nossa vida chegamos também à gratidão. A vida não é só o que perdemos, mas também o que recebemos, adquirimos, desenvolvemos e criamos. Eventualmente tornamo-nos capazes de recordar e comemorar a perda. Passamos do “sem-sentido”, de volta ao “sentido renovado”.^{iv}

No entanto, este processo requer que com paciência honremos e dediquemos tempo ao luto, para depois sairmos do outro lado, tal como a crisálida chega a mariposa, depois de passar pelas “dores” da transformação.

Crenças sobre a vida

Quando passamos pela dor da perda, passamos também pela dor da perda das crenças e ideias que tínhamos em relação a como a vida deveria ser.

A perda envolve também a perda de certas crenças que temos sobre a vida. Por exemplo: “uma pessoa que cuida da sua saúde não adoece”, “uma relação deve durar para toda a vida”, “a sociedade deve cuidar de todos, especialmente os mais vulneráveis”. Por isso, é frequente pensarmos e dizermos, “isto não deveria ter acontecido.” Assim, quando enfrentamos uma perda, enfrentamos também a perda da crença de que essa perda não deveria ter ocorrido.

Quando passamos pela dor da perda, passamos ainda pela dor da perda das crenças e ideias que tínhamos em relação a como a vida deveria ser.

Do mesmo modo que a alma necessita de se recompor e curar depois de uma perda, também o nosso sistema de crenças tem de se reconstruir, evoluindo e adquirindo uma beleza própria que vamos descobrindo. *“Pensa num bosque morto em que surge uma plantinha entre toda a devastação. No nosso processo de luto, movemo-nos em direção à vida desde a morte, sem negar a devastação que ocorreu”.*^v



Onde estou eu neste processo? Ora incrédula... “como é possível que há três meses não possa visitar e abraçar a minha avó de 99 anos, que está num lar?”, “como é possível que a minha mãe não esteja deprimida, isolada depois da suspensão dos contactos sociais e atividades que tinha?”, “como é possível que um vírus pare o mundo ocidental, quando tantas outras doenças que matam milhões noutras partes do mundo, não têm esse poder^{vi}”. Ora culpabilizando uma sociedade que valoriza o crescimento desmesurado e individualista, é aficionada do controle e da segurança e teima em rejeitar a morte. Outras vezes, penso que talvez dentro de duas semanas “tudo volte ao normal”! Em outros momentos, sinto uma grande tristeza. Entristece-me encontrar conhecidos e amigos e não poder responder à espontaneidade e naturalidade de um abraço. Entristece-me pensar nos efeitos que pode ter o distanciamento social nas crianças e na sociedade. Ao mesmo tempo, sinto uma grande desconfiança sobre a nova realidade que se está a criar. Enquanto noutras alturas, regozijo com as mostras de “renascimento” que o Planeta nos vai dando, desde que o mundo que conhecia foi suspenso, e com os exemplos de solidariedade e compaixão humana que se vão despertando.

Já consegui aceitar que nunca vamos saber a verdade sobre a origem desta pandemia e se é realmente tão perigosa e devastadora como dizem ser. Em todo caso, estou ainda a tentar entender que crenças se desmoronaram, que realidades se desfizeram e a fazer sentido do que está em gestação. No meio desta desolação, incredulidade e insegurança, espero encontrar a energia para voltar a renascer e mais do que nunca, contribuir para esta possibilidade de criar um “novo” mundo do qual me orgulhe.

8 Maio, 2020

Cristina Gondar

www.circulodoser.com

ⁱ Kubler-Ross, E. & Kessler, D. (2016) *Sobre El Duelo y el Dolor*. Ediciones Luciérnaga, Barcelona (p. 35).

ⁱⁱ idem (p.38)

ⁱⁱⁱ idem (p.211)

^{iv} idem (p.229)

^v idem (p.92)

^{vi} www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death)