

A Morte e o Luto

Quando chega a hora da partida

Rui Manuel Carreteiro

Psicólogo Clínico

Licenciado pela Universidade de Lisboa

Semanário *Vida Ribatejana*

Novembro de 2003

Ao nascermos todos ficamos sujeitos a uma mesma limitação: a morte. Apesar de nos ser a todos familiar – quer pela experiência próxima do falecimento de familiares quer de amigos ou mesmo desconhecidos – o tema da morte e do luto é um dos mais difíceis de abordar, causando um sofrimento terrível.

O termo **luto** refere-se à perda real do objecto – de uma pessoa (ente querido, familiar, amigo...). Embora o luto possa ser acompanhado de depressão e ambos apresentem algumas similitudes torna-se importante demarcar estas duas situações. Em primeiro lugar porque embora não haja luto sem depressão, pode obviamente haver depressão sem luto.

Enquanto na depressão o sujeito não sabe muito bem o que perdeu (perdeu o amor do objecto), no luto o indivíduo sabe muito bem que perder o objecto (embora por vezes, principalmente nos primeiros momentos haja alguma tendência para negar a realidade com o intuito de evita a dôr).

O trabalho de luto, cuja duração é variável – o luto normal está fixado em cerca de 9 meses –, consiste em desinvestir no objecto perdido por investimento em novos objectos. Quando o sujeito não realiza esta tarefa produz um **luto patológico**.

Para despegar do objecto perdido é necessária uma certa carga de agressividade que nem todos os indivíduos conseguem dirigir ao objecto perdido ficando antes num registo de idealização e relembrando geralmente apenas os melhores momentos.

De acordo com os autores da psicodinâmica, o luto patológico tem duas razões de ser: a relação não foi suficientemente vivida (quer por ter sido muito curta – como acontece aos pais de bebés que morrem precocemente – quer por ter ficado aquém das expectativas) ou então o indivíduo prefere viver num falso pressuposto (que conduzirá aos terrenos drásticos da psicose) do que a encarar a perda real do objecto.

Aquando de uma perda, a primeira reacção passa geralmente pela colocação da culpa no exterior – *projectão da culpa*. De seguida, o sujeito tende a interrogar-se do que poderia ter feito para evitar a perda, o que geralmente leva a uma inflexão da culpa sobre o próprio – *culpabilização* – por oposição à *idealização* do sujeito perdido.

Para o sujeito conseguir terminar o trabalho de luto é importante haver uma *deflexão da agressividade*, na qual o sujeito consegue atribuir alguma culpa ao sujeito perdido que como ser humano que era, tinha características positivas mas negativas, também.

Com este reconhecimento evitará a culpabilização do próprio e a idealização do sujeito perdido, passando a conseguir mobilizar esforços para um re-investimento em novos objectos que levarão nunca ao esquecimento do ente perdido – mas também não é isso que se pretende – mas antes à resolução pacífica do processo de luto.