

600. o luto é eterno? 13.7.2025

Um ano e meio depois posso afirmar que o luto nunca diminui mas uma pessoa começa a acostumar-se à dor. A dor nunca passa, vamos-nos habituando a viver com ela e com a saudade. O tempo não cura nada, e o luto não diminui..apenas vamos encaixando. Mas a dor não passa, nem as saudades. As saudades, são mais que muitas e surgem a qualquer momento. A saudade vai existir acompanhada por novas vivências. O luto é um processo para a vida. O luto fica sempre assim como a saudade. Temos de saber viver com ele. Mas sentindo sempre que também nós morremos um pouco.

O luto não passa. Tem fases. Em todas estamos vencidos. Em nenhuma há alívio. Quando perdemos alguém que amamos, nunca mais voltamos ao que éramos. O nosso mundo era com aquela pessoa. Sem ela, será outra coisa, outro mundo.

Ajustar-se ao mundo sem a pessoa que morreu é tarefa fundamental ao processo de luto. O enlutado terá de fazer ajustes externos (criar novas rotinas, reajustar velhas, eventualmente desenvolver novas competências, etc), ajustes internos, ligados por exemplo a aspetos da sua identidade que com a perda do outro se alteram, e ajustes espirituais, ligados ao seu papel e propósito no mundo, bem como ao significado da vida.

Outra tarefa passa por encontrar uma forma de manter a pessoa perdida presente na vida do enlutado, adaptando-se à vida sem essa pessoa. Recordar histórias, utilizar objetos que lhe pertenciam, seguir os seus valores, são uma forma de concretizar esta tarefa.

Do ponto de vista psicológico, o luto é compreendido como um processo dinâmico, que não desaparece, mas se transforma ao longo do tempo. A intensidade da dor pode diminuir, mas a lembrança e o significado permanecem. Assim, o luto não é algo que “acaba”; manifesta-se de forma transitória, mudando conforme os eventos e as novas situações da vida, mas sempre presente num qualquer nível. O luto não tem um fim, mas passa por constantes transformações. No início, pode ser uma dor constante e intensa. Com o tempo, a intensidade diminui – e as sensações também vão se transformando.

Como todo o sentimento, o luto pode-se fortalecer ou atenuar, dependendo das novas experiências e do contexto emocional em que a pessoa se encontra. Não se deve buscar um “fim” para o luto, mas aprender a conviver com ele e permitir que a dor se

acomode dentro da nossa trajetória de vida, sem nos impedir de avançar.

Chrys Chrystello, Jornalista,
Membro Honorário Vitalício nº 297713 [Australian Journalists' Association - MEEA]



dchryschrystello@journalist.com
Diário de Três-os-Mo-mes (2006), Diário dos Agores (2018), Tribune des lhas (2019), Journalist Press, Québec, Canada (2020), Jornal do Pico (2021)