Novos rituais do luto

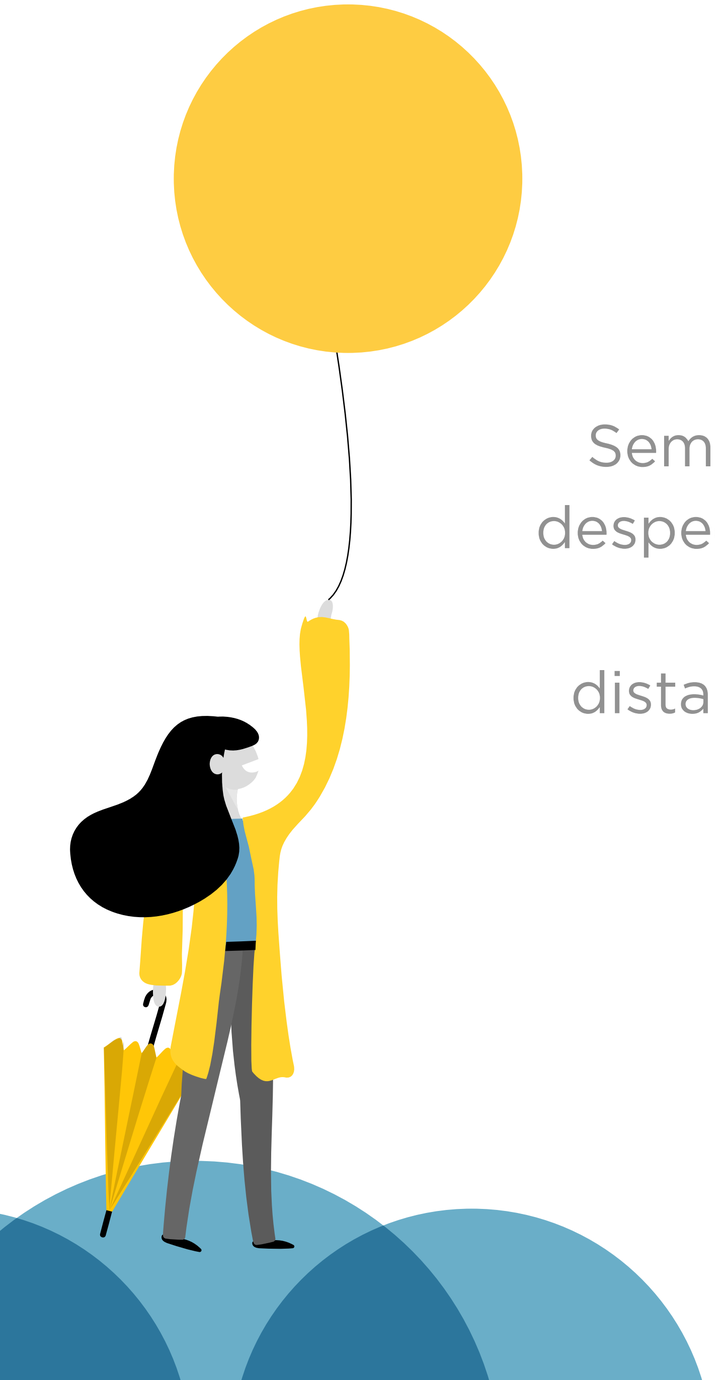
em tempos de distanciamento físico

Abril de 2020

VAMOS FALAR SOBRE O LUTO?

O Vamos falar sobre o luto? é uma plataforma de acolhimento e inspiração para quem perdeu alguém ou para aqueles que desejam ajudar um amigo ou parente.

Existimos desde 2016 e trabalhamos em rede com profissionais especialistas em luto.



Sempre insistimos na importância dos rituais de despedida e de estar presente na vida do enlutado. As barreiras que vivemos agora, com o distanciamento físico imposto pela **Covid-19**, nos fizeram pensar - e agora?

VAMOS FALAR SOBRE O LUTO?

Tudo é absolutamente novo mas, ao mesmo tempo, há coisas que não mudam: os rituais de despedida são essenciais - ainda que tenhamos de criar novos para esse momento de exceção.

Estar presente fisicamente na vida do enlutado talvez não seja possível, mas o carinho, a atenção e a presença podem acontecer de outras formas. É sobre isso que gostaríamos de falar aqui hoje.

- O luto no contexto da pandemia
- Ideias para os rituais de despedida
- Se é você quem perdeu alguém
- Atenção a crianças e adolescentes
- A importância de apoiar o enlutado
- P.S.: estamos em luto coletivo
- Links úteis

O luto no contexto da pandemia

Com o distanciamento físico imposto pela pandemia, podemos ter dificuldade em:

- acompanhar o doente no hospital e na hora final;
- em caso de falecimento, fazer uma despedida tradicional - velórios estão limitados a no máximo 2 horas (depende da cidade) e 10 pessoas;
- prestar o apoio presencial à família enlutada;
- buscar (ou contar com) a rede de apoio neste momento difícil.

Todos os aspectos citados acima podem tornar a experiência da perda e do processo de luto mais sofrida, solitária e emocionalmente desorganizada.

Ideias para os rituais de despedida

Como ficam os rituais de despedida

Para um paciente internado em fim de vida:

Escrever uma carta (embalada em um saco plástico) ou fazer uma gravação em vídeo que possam ser entregues por profissionais de saúde são duas ideias interessantes. Pedir que uma música especial seja tocada ou uma poesia seja lida são outras.

Se houver alguém mais próximo da pessoa doente em casa, oferecer a ela o apoio e cuidado: enviar cartões, boas leituras, comidinhas e/ou frutas.

Para a despedida após falecimento:

O velório restrito torna-se um ritual íntimo e pode ser vivenciado como tal. Entre os familiares e amigos mais próximos surge um espaço muito especial de acolhimento para falar de quem se foi, lembrar histórias, cantar canções, ler textos, agradecer pela sua vida. Uma homenagem de despedida com um público maior pode ser agendada daqui a alguns meses.

Eventos virtuais também podem ser uma boa ideia e um conforto até lá. As pessoas também podem escrever homenagens e memórias afetivas em um documento compartilhado que pode ser transformado depois em um lindo livro de memórias.

Os rituais que confortam a família:

Como os rituais religiosos públicos estão restritos, podemos sugerir orações em vídeo conferência ou simplesmente marcar um horário para que a família e amigos, cada um de sua casa, dirijam sua atenção e preces ou pensamentos ao falecido e aos enlutados em torno. Pedir para que acendam uma vela em um mesmo momento e compartilhem por WhatsApp também é simbólico.

Se é você quem perdeu alguém

Em primeiro lugar, sentimos muito. Com certeza você já escutou isso e parece clichê, mas a única coisa que importa agora é cuidar bem de você e isso envolve os cuidados com seu corpo, sono, alimentação e também sentimentos.

Cada luto é único e você tem o direito de viver o seu do seu jeito. Chorar, escrever e falar sobre a pessoa amada, ligar para quem você sente que pode te amparar... ou querer viver sua dor em silêncio, tudo isso é possível. Vale contar a parentes e amigos como você prefere lidar com o luto.

Atenção a crianças e adolescentes

Não siga com a vida familiar como se nada de terrível tivesse acontecido entre vocês. Converse com as crianças sobre o ocorrido, crie formas para que elas possam participar da despedida à distância e depois dê espaço para que elas possam expressar seus sentimentos.

Ideias: se houver alguma transmissão online, pergunte se elas desejam acompanhar. Elas podem escrever uma carta para ser lida ou colocada no caixão. Os adultos podem contar como foi a cerimônia presencial. Para famílias religiosas, proponha pequenos rituais em casa.

A importância de apoiar o enlutado

A maioria das pessoas fica feliz em ajudar, mas precisa de sugestões sobre como. Aqui vão algumas ideias que **precisam de autorização do próprio enlutado** - ele precisa querer.

- Manifeste sua presença, mesmo que à distância: ligar, enviar mensagens, mandar e-mails, conversar por vídeo podem ser alternativas interessantes.

- O que dizer? O que o coração mandar, mas o principal é que está ali para ele. Pergunte se ele quer conversar e/ou se precisa de ajuda com a vida prática, como compras e outras providências.

- Use os serviços de entrega para enviar comida que o enlutado goste - nos primeiros dias e semanas, é MUITO importante dar esse tipo de assistência.

- Se você é um chefe ou colega de trabalho, pergunte como pode ser útil e quais tarefas ele sente mais dificuldade de cumprir.

No mais, pense que a pessoa está vivendo as dificuldades da pandemia somadas à perda de um familiar (e às vezes ela mesmo tem risco de estar infectada). Seu apoio e principalmente suas ações são mais do que necessárias.

P.S.: estamos em luto coletivo

Você pode estar pensando: não perdi ninguém mas me sinto perdido. David Kessler, um dos maiores especialistas em luto do mundo, disse que o desconforto que estamos sentindo é uma reação de luto. Tudo que conhecíamos mudou e, mesmo sem ter perdido alguém, é normal ter um sentimento de perda (da liberdade, do trabalho, da segurança econômica, dos eventos cancelados etc) e estar sentindo medo, ansiedade e tristeza.

P.S.: estamos em luto coletivo

Sentimentos recorrentes:

Ansiedade

Confusão mental

Sensação de impotência

Sentir-se em uma montanha-russa, com altos e baixos

Sentir-se um “estrangeiro” da própria vida

Dicas para lidar com eles:

Acolher os sentimentos, não se culpar por senti-los e dar a atenção que eles precisam

Expressar o que sente com pessoas próximas

Buscar prazer nas pequenas coisas e procurar focar no presente (praticar meditação, dançar, brincar com as crianças, etc)

Controlar o que você pode controlar (lavei as mãos? passei álcool? coloquei a máscara) e apenas o que você pode controlar

Organizar uma rotina diária que inclua atividades produtivas, de auto-cuidado e de relaxamento

Praticar a compaixão

Sejamos flexíveis

É importante ter em mente também que cada um vivencia e lida com esses sentimentos de forma diferente. Praticar a tolerância com quem compartilha a quarentena com você é essencial.

Tenhamos esperança

Sabemos que o mundo virou do avesso de repente, mas assim como no luto, acreditamos que um dia sairemos da tormenta - diferentes do que entramos e inevitavelmente transformados.

Links úteis

Nosso site tem dezenas de textos que podem te ajudar. Vai lá:
www.vamosfalarsobreoluto.com.br

Também indicamos grupos online e terapias do luto realizadas por profissionais especializados no tema:

SP
http://www.4estacoes.com/
RJ
http://www.institutoentrelacos.com/
Outros Estados
http://vamosfalarsobreoluto.com.br/quem-pode-ajudar/

Fique bem, fique em casa!

Equipe Vamos falar sobre o luto?

info@vamosfalarsobreoluto.com.br

VAMOS FALAR SOBRE O LUTO?