LUTO

COMO SUPERAR ESSA FASE



TATIANA BENITES

LUTO

COMO SUPERAR ESSA FASE



TATIANA BENITES

2019 Tatiana Pacheco Benites

Projeto Gráfico: José Eduardo da Costa

A reprodução parcial ou total desta obra, por qualquer meio, somente será permitida com a autorização por escrito da autora. (Lei nº 9.610 de 19.02.1998)

LUTO

COMO SUPERAR ESSA FASE

TATIANA BENITES

Sumário

Introdução

Antes de qualquer coisa: Uma pequena história

Reflexão sobre a história

O luto

A importância de viver o luto

A despedida

O luto é resultado do amor

Saudade

Aprendizado do luto

Gratidão

Como desfazer-se de objetos e pertences

Como falar com as crianças sobre a morte/luto

Ações para ajudar a superar o luto

- Não se culpe

- Libere as emoções e chore

- Expresse o sentimento

- Dê tempo ao tempo

- Procure apoio

- Substituir o pensamento de dor

- Você precisa continuar e criar uma nova rotina

- Não comparar as dores

- Afirmações no momento da dor

- Rever os valores

- Fé

Uma última história...

Mensagem final

Sobre a autora

Contato com a autora:

Introdução

Resolvi escrever sobre o tema porque tenho acompanhado muitas pessoas que estão passando pela fase do luto e se encontram em uma situação bastante delicada por causa da não aceitação da perda de um ente querido.

Falar sobre o luto sempre parece algo muito pesado, pois temos que quebrar alguns tabus e falar sobre um tema que resistimos a maior parte do tempo que é A MORTE!

A morte em si é um tabu tão grande que quando alguém morre não conseguimos falar que a pessoa morreu, então usamos sinônimos como: fez a passagem, não resistiu, faleceu, desencarnou, se foi, está com os anjos/ Deus, não está mais entre nós, virou estrelinha... Como é duro e difícil dizer que alguém MORREU.

O fato é que ninguém nunca nos ensinou sobre a morte, nunca falamos sobre isso em casa, nem na escola, nem em lugar algum. Algumas religiões abordam o assunto, mas sempre com cuidado.

Na verdade, sabemos que uma hora ou outra isso ocorrerá perto de nós. O problema todo é como lidar com isso.

Como nunca falamos sobre o assunto, quando ocorre uma perda não sabemos como lidar com os sentimentos novos que nascem com essa situação. Cada pessoa vai reagir de uma forma e a única certeza que temos é que cada um sabe a dor que sente e que dor não se compara.

Não importa se você perdeu um amigo, um parente, um filho, um marido, um pai, mãe ou irmão. Essa é a TUA dor e SÓ VOCÊ sabe o que está sentindo. Por mais que você descreva teu sentimento para alguém somente você sente aquela dor e por isso deve ser respeitado/a.

Por mais que outras pessoas da família ou amigos estejam sentindo a mesma perda, cada um tem uma história e uma bagagem com quem se foi, portanto, cada pessoa é única e esse sentimento também.

Eu sempre procuro dizer em meus atendimentos que respeito a dor e que imagino o que a pessoa possa sentir, mas não posso sentir nem saber o que passa dentro dela naquele momento, por isso honro e respeito aquela dor.

Eu não me recordo ao certo qual foi meu primeiro contato com a morte, mas tenho uma recordação de minha infância de quando o avô de um amigo morreu. Lembro que fiquei triste porque também gostava daquele vô que eu também chamava de “vô” e recordo de perguntar para meus pais “O que eu tenho que falar para ele?” (me referindo ao meu amigo). Eu realmente não me lembro bem o que eu deveria falar, mas lembro que eles me ensinaram a dizer: sinto muito e meus pêsames (e eu pensava “o que é isso?”).

Vendo que nada disso fazia sentido pra mim, minha mãe disse “Não precisa falar nada, apenas dê um abraço e deixe ele sentir que você está ao lado dele”. Foi assim que eu fiz. Não me levaram ao velório ou enterro e fui saber o que era isso quase adulta.

Lembro-me também que depois de sete dias teve uma missa numa igreja e não queríamos estar ali, nem eu, nem meu amigo, nem os outros amigos. Fomos até a porta da igreja e ficamos conversando na escada, tentando animá-lo, tirando do foco a dor por ter perdido o avô.

Depois disso, ao longo da minha vida vi muita gente conhecida ir embora, em algumas ocasiões doeu muito e sofri demais e em outras foi um pouco mais fácil aceitar, mas não existe uma receita de bolo para isso. Só temos a certeza que perder alguém pode acontecer conosco a qualquer momento.

Se for pensar deveria ser comum falar sobre morte, pois ouvimos todos os dias notícias assim na televisão ou lemos no jornal/ internet. Também temos contato com a morte nos filmes, desenhos animados, jogos de videogames ou livros.

Todos os dias as pessoas nascem e morrem, mas quando isso se aproxima de nós é muito difícil.

Um dia todos nós vamos morrer. É uma afirmação e não importa qual a tua religião, tua posição social, teu grau de escolaridade ou quanto você tenha de dinheiro. Não importa também qual o termo que você poderia usar como sinônimo para a palavra MORTE, mas um dia teu corpo físico deixará de ser esse e isso significa morrer.

Há pessoas que investem em mudar os hábitos ruins para hábitos mais saudáveis e pensam que não morrerão. Ora mesmo as pessoas que levam uma vida saudável, que comem bem, praticam atividade física, fazem meditação e levam uma vida mais leve vão morrer um dia. O que muda é que a qualidade de vida aumenta e com a consciência dos cuidados que devemos ter com o corpo e mente, enquanto ainda estamos aqui vivos. É simplesmente tratar o corpo com amor. No entanto, independentemente de termos uma vida saudável ou não todos morreremos um dia.

Se você acredita em outras vidas ou tem uma religião que pode te ajudar a aceitar melhor esse momento eu te aconselho seguir esse caminho para que fique bem. Se não segue uma religião ou fé que te apoie nesse sentido, busque algo que possa aquecer teu coração nesse momento de dor.

Compartilharei aqui algumas formas de entender o luto e como superá-lo lembrando sempre que cada ser é único e nenhuma dor é igual.

Se você está passando por isso nesse momento eu tenho que lhe dizer que honro e respeito a tua dor e a tua história porque SOMENTE VOCÊ sabe o tamanho da tua dor.

Venha comigo nessa leitura e espero que teu coração possa ser um pouco mais aquecido nesse momento.

Antes de qualquer coisa: Uma pequena história

Era uma vez uma vovó...

A vovó é linda, doce, carinhosa e sempre brincou muito comigo. Ela é a minha vovó.

A vovó sempre foi muito alegre e dinâmica, mas um dia ela ficou dodói e ficava sempre deitada na cama, minha mamãe dizia que ela tinha que descansar.

Um dia a mamãe estava muito triste e começou a chorar. Ela disse que a vovó tinha descansado mais e ela ia dormir por toda eternidade. Então eu abracei a mamãe e ela chorou e chorou.

Depois ela disse que precisaríamos nos arrumar. Tomamos banho e ela me colocou uma roupa bonita, ela também ficou linda, mas estava muito triste.



Fomos para um lugar estranho e colocaram a vovó dormindo numa caixa de madeira, ela estava bem bonita e tinham algumas flores ali. Chegaram muitas pessoas que eu nunca vi e outras que eu já conhecia. Todas foram carinhosas comigo e com a mamãe e a mamãe chorou e chorou muito em cada abraço.

A titia me disse que a vovó virou uma estrelinha, o papai disse que ela foi morar com o papai do céu, a vizinha falou que ela estava dormindo profundamente e a mamãe disse que ela descansou.

Eu fiquei um pouco confusa, mas minha irmã, que já é grande, disse que eu podia acreditar em qualquer um que tinha me ensinado algo, porque seria bom. Então escolhi um.

A mamãe me pegou no colo e eu quis saber quando poderia falar com a vovó de novo e ela respondeu:

- Sempre que você quiser. Basta fechar os olhos e imaginar que a vovó está com você, sorrindo e feliz como sempre foi.

Eu sorri e abracei a mamãe. Ela chorou e chorou de novo e eu não entendi muito bem, mas falei assim:

- Mamãe, se eu posso falar com ela, você pode fazer isso também.

Ela enxugou as lágrimas e sorriu para mim.

Agora cada vez que eu sinto falta da vovó eu fecho os olhos e imagino que ela está feliz brincando comigo.

Outro dia eu perguntei pra mamãe se eu podia abraçar a vovó de novo e ela disse:

- Você pode abraçar a vovó quando fecha os olhos e imagina que ela está com você. Então pode dar um abraço bem forte, porque quando fechamos nossos olhos podemos imaginar o que nós queremos e também podemos ir para qualquer lugar. Quando você abre os olhos você só vê o que está ao seu redor. Você pode abraçar quem está perto, mas a vovó não estará mais aqui perto.

Eu olhei nos olhos da mamãe e perguntei:

- Nunca mais?

E ela engoliu a saliva bem forte e respondeu com os olhos brilhantes:

- Agora você vai descobrir o que é SAUDADE.

E eu perguntei:

- Saudade é quando a gente sente falta e dói aqui no peito?

A mamãe deixou escorrer uma lágrima, mas correu para limpar e eu fingi que não vi para ela não ficar mais triste. Daí ela disse:

- Saudade é quando essa dorzinha no peito já passou e conseguimos lembrar da vovó feliz, brincando e falando coisas bonitas. Saudade é quando fechamos os olhos e conseguimos abraçar sem sofrer, é quando sentimos falta porque sentimos muito amor. Quando fechamos os olhos e lembramos somente das coisas boas que passamos com a pessoa que gostamos o amor fica maior e a SAUDADE acontece.

Então eu abracei a mamãe e sorrimos, depois eu imaginei a vovó, abracei ela muito forte e pensei que agora que não dói mais e eu só sinto amor porque aprendi a sentir SAUDADE.



Reflexão sobre a história

Falar com as crianças a respeito do luto é um outro grande tabu que temos que quebrar, é difícil para nós que nunca falamos sobre morte e agora temos que transmitir a elas o que ninguém fez conosco, mas se pensarmos que pode ser melhor para elas entender essas emoções e serem mais equilibradas emocionalmente no futuro seremos capazes de quebrar essa barreira.

Todos nós aprendemos na escola que o ser vivo nasce, cresce, reproduz e morre. Entendemos que esse é o ciclo da vida. Nós sabemos a teoria, o que nós não sabemos é lidar com o sentimento na prática.

Na prática podemos sentir dor, saudades, culpa, tristeza, raiva, ódio, mas também somos capazes de sentir amor, gratidão e carinho. O ser humano é complexo, precisamos aprender a lidar com as adversidades da vida.

Ao longo da nossa vida aprendemos a cair e levantar. Ganhamos um machucado novo, cuidamos e quando temos o segundo já sabemos como buscar socorro.

Aprendemos também que nem tudo sai como ou quando nós gostaríamos. Aprendemos que não podemos ter tudo, que não sabemos tudo e que vivemos aprendendo mais e mais a cada dia e com cada circunstância.

Ora aprender sobre a morte também é evolução.

Então como na história a mamãe teve que explicar algo à filha, foi inevitável falar da perda... Às vezes é preciso encarar essa barreira.

A saudade é um sentimento que nasce de uma falta, mas é uma falta com amor. Sentimos falta porque amamos e se pudermos pensar sempre dessa forma talvez possamos nos sentir melhores.

Como é bom quando conseguimos lembrar somente dos momentos bons que passamos com a pessoa que se foi e deixamos a dor da perda de lado. Pensar dessa forma nos faz sentir mais leves e libertos.

O luto

O luto é a fase que passamos após a perda de alguém querido. Podemos também considerar luto a fase após a perda de um emprego, uma separação ou a morte de um animal de estimação.

É sempre importante considerar que cada pessoa reage de uma maneira diferente a essa situação e posso afirmar que não existe fórmula mágica para livrar-se dessa fase, nem tão pouco um exame para medir o tamanho da dor de cada pessoa na fase do luto.

Todas as pessoas sentem o luto, porém de diferentes maneiras. Algumas pessoas nesse período podem experimentar sentimentos como tristeza, susto, choque, revolta, culpa, solidão, ausência, desamparo ou também alívio. Esses sentimentos também podem vir acompanhados de sintomas físicos como dores, falta de ar, perda de energia ou isolamento.

Algumas pessoas vivem o luto por alguns dias, outras levam meses ou anos.

Devemos entender que cada ser é único e tem sua história, sua bagagem cultural, sua educação, formação, caráter, opiniões, religiosidade e sentimentos, por isso jamais seremos capazes de saber o que passa dentro de cada pessoa por mais que ela nos conte ou tente descrever as sensações. O que podemos fazer é manter o respeito por ela e apoiar.

É importante passar pela fase do luto, sentir essa perda, chorar e colocar as emoções para fora. Reprimir o luto só faz com que isso fique adiado para algum dia no futuro e para somar com mais acontecimentos que podem nos causar mais dor. Deixar a tristeza fluir faz parte da vida e essa é uma parte importante para todos nós.

Elisabeth Kluber-Ross afirma que há cinco etapas para o luto: negação, raiva, barganha, depressão e a aceitação. Ela explica que:

1ª fase – Negação: é a fase que a pessoa nega o problema, custa a acreditar no que aconteceu, tenta fugir do assunto ou isola-se. É considerada uma defesa psíquica.

2ª fase – Raiva: é a fase que a pessoa se revolta com tudo no mundo (também com Deus) e se sente injustiçada.

3ª fase – Barganha: é a fase das promessas. A pessoa faz promessas de ser melhor, ter mais cuidados, valorizar certas coisas. Ela inicia um acordo consigo mesmo e também pode fazer isso com Deus, pactos, acordos ou sacrifícios.

4ª fase – Depressão: esta é a fase em que a pessoa fica melancólica e prefere isolar-se, pois toma consciência de sua perda e sabe que não há como voltar atrás, dessa forma isola-se do convívio social.

5ª fase – Aceitação: é a fase que a pessoa aceita a situação da perda sem deprimir-se e negociar. Não tem mais desespero ao falar sobre a perda e sente-se mais tranquila.

Nem sempre as pessoas passam por todas as cinco fases e as vezes algumas pessoas passam muito tempo em uma fase só ou ficam estagnadas em uma delas.

Esse é um dos estudos mais conhecidos sobre o luto, mas é importante saber que nem todo luto segue fases, pois as pessoas são diferentes e também suas emoções, momentos e superações.

As vezes um simples acontecimento pode fazer você reviver aquela situação de dor e voltar ao luto, mesmo tendo passado muito tempo da perda de alguém.

O luto pode nos influenciar fisicamente, pois algumas pessoas adoecem. Podem passar mal, perder peso, ter sintomas de depressão,

ansiedade, dentre outras coisas.

As pessoas têm reações diferentes, ninguém é igual e não precisamos nos comparar com outras pessoas.

Quando temos consciência da perda podemos ter reações diversas como perder os sonhos de vida, projetos e as lembranças boas. Devemos pensar em ressignificar as lembranças, ou seja, ver o lado positivo de cada acontecimento e dar a ele novo significado.

Depois que um ente querido morre precisamos passar por datas especiais, festividades e aniversários sem essa pessoa. Essas datas costumam nos marcar muito as nossas lembranças pois certamente a pessoa querida estaria ali conosco.

Além do mais há algumas pessoas que incluem mais uma data em seu calendário que é a data de morte da pessoa. Essa data de morte pode trazer um significado negativou ou positivo. Dependerá muito de como enfrentamos nosso momento de luto e de como essa pessoa ficará guardada em nossas lembranças.

No primeiro ano da perda é mais difícil encarar as festividades e os aniversários sem essa presença, no entanto podemos recordar o melhor da pessoa que estaria conosco nesse momento. Podemos homenageá-la com palavras ou recordar momentos felizes.

Essas festividades ou os aniversários de morte da pessoa podem ser uma oportunidade de liberar a emoção, mas também de interiorizar-se e ver o quanto você pode ser forte diante das adversidades.

Honre e respeite a vida e a história desse ser querido transmitindo a ele teu carinho, isso pode te fortalecer ainda mais.

Você pode pensar que uma parte de você se foi quando essa pessoa querida morreu, mas uma parte desse ser querido ainda vive em você, portanto deixe que esse amor seja maior e siga adiante da melhor forma.

Sua vida não vai voltar a ser como antes, pois nada volta e você já é uma pessoa diferente agora, mas você pode aceitar e viver melhor.

Você não precisa deixar de comemorar as datas especiais, também não precisa fingir que nada aconteceu, o melhor a fazer é seguir teu coração e fazer o possível para que as festividades continuem sendo positivas ainda que sem a presença de alguém especial.

Certamente o primeiro Natal, Reveillon, Dia dos Pais, Dias das Mães, aniversários, etc. sem a pessoa querida pode parecer mais difícil, mas você pode colocar recordações positivas com a pessoa em sua mente e deixar que o positivo sobressaia ao negativo, por mais que o coração aperte e as lágrimas insistam em correr pelo rosto. Esse processo é normal para todos nós que perdemos alguém.

A importância de viver o luto

O processo do luto é importante para que nós possamos chegar na fase da aceitação. Aceitar que a pessoa foi embora e que não fará mais parte de nosso dia-a-dia é um grande passo para nossa evolução.

É importante deixar a nossa tristeza fluir por uma perda. Chorar e demonstrar o sentimento não é sinal de fraqueza.

Paul Ekman, psicólogo norte-americano realizou estudos de observação facial em diversas pessoas e foi um dos pioneiros a identificar as seis principais emoções humanas: alegria, tristeza, raiva, nojo, medo, desprezo e surpresa. Em 2017 pesquisadores norte-americanos do Laboratório de Interação Social da Universidade de Berkeley detectaram 27 tipos de manifestações emocionais. São elas: admiração, adoração, apreciação estética, diversão, ansiedade, temor, estranheza, tédio, calma, confusão, desejo, nojo, dor empática, encantamento, inveja, excitação, medo, horror, interesse, alegria, nostalgia, romance, tristeza, satisfação, desejo sexual, simpatia e triunfo.

As seis emoções descobertas por Paul Ekman são universais e todos nós as experimentamos ao longo de nossas vidas. Todos nós possuímos as condições de desenvolver e experimentar todas as vinte e sete emoções descobertas, isso dependerá de nossa cultura, região, modo de vida etc.

A tristeza é uma emoção primária e todos nós ora ou outra a sentimos. Nós precisamos sentir essa emoção, ela é necessária para o nosso desenvolvimento.

Ainda há em nossa cultura algumas crenças limitantes ou bloqueadoras que verificamos em frases que ouvimos ao longo da nossa vida, como:

- Homem não chora.

- Seja forte.

- Você precisa ser forte para ajudar tua família agora.

- Agora você é o responsável, não pode fraquejar.

- Não demonstre fraqueza agora.

- Você precisa cuidar de todo o mundo.

- Você precisa resolver tudo.

Então quer dizer que todas as pessoas podem chorar e sofrer e você não? Por que você tem que ser a pessoa forte e cuidar dos demais? E quando você precisar de ajuda? E quando você precisar chorar?

Não, você não precisa ser forte o tempo todo! Você precisa também deixar as emoções fluírem.

Chorar não é coisa de mulher nem de criancinha. Chorar é necessário para que se sinta aliviado.

Quando reprimimos nossas emoções deixamos de ter esse “alívio” e somamos esse sentimento em nosso ser. Quando somamos esses sentimentos estamos dizendo a nosso inconsciente que sofrer não é permitido, que é feio, que é fraco e assim vamos deixando pra depois o que poderíamos liberar naquele instante.

O luto é um período importante para liberarmos as emoções, falarmos sobre a pessoa, a experiência, a dor e a tristeza. Quanto mais liberamos essas emoções mais aliviados ficamos. Isso não significa que vamos deixar de pensar na pessoa, que a dor diminuirá milagrosamente ou que tua vida ficará mais fácil, significa que você viverá a tristeza no momento certo.

Algumas pessoas que suprimem as emoções no momento do luto, as vezes levam anos sem sentir essas emoções de tristezas e demonstrá-las e, talvez, com um acontecimento de menor relevância como um conflito, discussão, separação ou perda de um objeto toda essa emoção vem à tona de repente e o luto é vivido muitos anos depois.

Suprimir não quer dizer que você não vai vivenciá-lo em algum momento de sua vida. Pode demorar muito, mas alguma coisa pode dar o “start” (início) para começar o processo. É como quando o copo está cheio de água e vem a última gotinha que o faz transbordar. Quando o copo transborda nem entendemos porque aquela gotinha tão “sem sentido” fez um estrago tão grande.

A única forma de superar o sofrimento é sentindo-o, deixando-o vir à tona. Não se trata de ficar parado no fundo do poço, mas permitir-se sentir o que necessita ser sentido no momento de dor.

A despedida

Quantas vezes ouvimos alguém dizer “Ele foi embora e eu nem me despedi”.

Falar “tchau/adeus” ou despedir-se não é tão importante quanto viver feliz ao lado da pessoa enquanto ela está entre nós.

Muitas vezes nos culpamos por não termos nos despedido da pessoa, não ter feito a visita antes, no entanto você não saberia que a morte chegaria naquele momento.

Se você está passando por esse processo de culpa, pare! Não é culpa tua algo que você não poderia mudar. Ficar pensando “e se...” não vai mudar a história nem trazer a pessoa de volta, só vai fazer você sofrer mais remoendo a mesma história.

Enquanto você ficar remoendo o mesmo momento porque deixou de falar ou fazer algo você vai somar ainda mais sentimentos que não te farão bem, portanto perdoe.

Perdoe-se e perdoe o momento que já passou.

O perdão pode te libertar dessa culpa que não lhe diz respeito.

Se não conseguiu se despedir da pessoa está tudo bem, por algum motivo você não deveria estar junto naquele momento. Não se culpe e não culpe ninguém por isso. A culpa é um sentimento muito ruim para carregarmos conosco, ela nos prende àquele momento e não nos deixa seguir adiante.

Se você ainda acha que é muito importante essa despedida, escreva num papel o que você gostaria de ter falado para a pessoa e depois leia em voz alta como se tivesse falando com ela, imagine que a pessoa ficou feliz em saber tudo isso e depois deixe que isso vire passado.

Pare de culpar-se por algo que não poderá voltar. Coloque em tua cabeça que você não tem culpa e que você fez o melhor que podia dentro das tuas possibilidades no momento. Aceite que tinha que ser dessa forma.

O luto é resultado do amor

Quando amamos queremos que as pessoas fiquem sempre conosco e estejam próximas desfrutando de mais momentos ao nosso lado. Com isso fazemos de tudo para passarmos mais dias e horas juntos.

O amor é nossa maior força de cura. Só ele é capaz de curar as feridas, a distância, a tristeza e tudo o mais. Além de nos dar a força de perdoar e pedirmos perdão quando mais precisamos.

Quando perdemos algo ou alguém e nos sentimos muito tristes significa que existia amor. O processo de perda e de luto é um processo onde sofremos por amor ao próximo. Por isso é tão importante viver esse momento e aceitá-lo.

O luto é o momento de relembrar os momentos com aquela pessoa e não importa se nem todos eles foram bons, quando passamos por momentos difíceis sempre aprendemos algo.

O amor nos faz entender que essa pessoa deveria ir em algum momento. Talvez não tão cedo para alguns e não tão tarde para outros que sofreram tanto. Talvez sem sofrimento. Talvez sem despedidas. Talvez...

Dessa forma é melhor deixar crescer esse sentimento de amor dentro de nós cada vez que pensamos na perda em vez de deixar crescer a dor. Claro que as vezes isso não é tão fácil ou automático assim, mas nos sentimos muito melhor quando conseguimos fazer dessa forma.

Saudade

Assim como na historinha inicial penso que após a morte o que deve prevalecer é a saudade, mas no princípio a maioria de nós sentimos o choque da perda, o desligamento, o afastamento e então o primeiro sentimento é a dor.

A dor da perda a princípio não nos faz conseguir pensar em outra coisa e isso é completamente normal.

É normal também se você não sentir essa dor, pois todas as pessoas são diferentes e cada um tem um entendimento e aceitação dependendo do momento de vida.

Há pessoas que se sentem culpadas porque não estão sofrendo no período de luto e se sentem mal porque estão conseguindo viver normalmente sem a pessoa querida, embora tenha ficado bastante triste.

Tive um cliente que perdeu o pai que após alguns meses de luta contra o câncer, não resistiu. Ele ficou muito triste com a morte do pai, mas alguns dias depois me disse que se sentia estranho porque estava bem e não achava justo estar feliz logo após a morte do pai que ele amava tanto. Perguntei a ele porque ele se sentia assim e ele disse que o pai estava sofrendo tanto com a doença nos últimos dias que ele se sentiu aliviado de ver que o pai não sofria mais. Ele disse que conseguiu chorar muito e que realmente sentia muitas saudades, mas que sentia saudades do pai saudável não daquele que estava sofrendo em uma cama de hospital.

Conversamos bastante e disse que ele não precisava se sentir estranho ou culpado por estar feliz, que ele poderia viver a vida dele já que tinha sofrido tanto antes da morte do pai. Ele simplesmente teria que voltar à sua rotina, agora sem a enfermidade do pai. E assim ele sentiu-se melhor.

Viver o luto não significa que todas as pessoas precisam sofrer longos períodos. Lembremos que cada pessoa é única e nunca saberemos o que

passa dentro da cabeça de cada pessoa nem que ela nos conte tudo o que está pensando ou tente descrever o que sente. Podemos imaginar, mas não sentir o que o outro sente.

A saudade é a parte em que deixamos o amor prevalecer e recordar apenas das coisas boas vividas com essa pessoa. Saudade é fechar os olhos, imaginar a pessoa a nossa frente e sorrir.

Permita-se sentir saudade. Lembrar de cada momento bom e encher o coração de alegria. Pensar que valeu a pena cada segundo ao lado da pessoa querida e que foram momentos valiosos que ficarão na memória para sempre.

Deixe o amor vencer a batalha da dor da perda.

Aprendizado do luto

Todo acontecimento ruim em nossa vida traz um aprendizado. Por pior que seja nossa sensação e nosso sentimento, após um período, aprendemos a refletir sobre ele.

Após o período mais crítico da perda é possível que possamos recordar dos momentos bons com a pessoa querida e pensar o que aprendemos com essa experiência de convivência, o que aprendemos com a pessoa, quais foram os melhores e piores momentos desse vínculo.

Também podemos refletir sobre nossos valores e nossas atitudes, como por exemplo:

O que é mais importante para mim?

O que tenho que valorizar mais em minha vida?

Isso que sempre foi importante para mim, continua sendo prioridade?

O que posso fazer para melhorar ou para viver mais perto das pessoas que eu amo?

O que eu aprendi vivendo esse momento de perda?

O que posso fazer para viver melhor a partir de agora?

Preciso buscar um profissional para me ajudar a sair dessa fase?

Preciso conversar com alguém?

Esse tipo de reflexão nos faz pensar um pouco mais em nós mesmos e em tudo que está ao nosso redor. Nos conscientizamos de algumas coisas que antes não tínhamos dado importância.

Talvez essa reflexão traga algum gatilho para que essa consciência se desperte, como por exemplo, se no momento da despedida alguém disse algo que você ainda não tinha pensado ou no momento do encontro com amigos e familiares vieram algumas lembranças. O aprendizado pode vir a todo momento ou em algum momento específico e você não precisa se preocupar com isso. Quando você chega no momento da reflexão certamente conseguirá perceber o que aprendeu.

Se você acabou de passar pelo momento de perda, talvez você deva esperar mais alguns dias para iniciar essa reflexão de aprendizado, pois é importante que você passe primeiro pelo momento do entendimento da perda e da dor para depois iniciar esse processo. Não se preocupe com quanto tempo levará para chegar a essa fase, ela chegará e você terá uma melhor compreensão de tudo o que passou e de quanto aprendeu.

Gratidão

Apesar da dor da perda e do período difícil seja grato.

Seja grato pelo período que você teve a possibilidade de passar ao lado dessa pessoa querida. Mesmo que sinta em teu coração que foi um período pequeno de tempo. Simplesmente agradeça.

Eu sei que as vezes pode parecer difícil, mas se foi bom tê-la ao teu lado agradeça. Agradeça a ela, agradeça aos ancestrais dela por ter te dado essa oportunidade de conviver esse tempo com essa pessoa especial.

Agradeça ao Universo, a Deus ou a quem você crê, independente de tua religião.

Seja grato por ter passado bons momentos ao lado da pessoa querida, por ter passado por momentos difíceis, talvez e por toda oportunidade de aprendizado que teve.

Ter gratidão significa dar valor às coisas e pessoas. Significa que você realmente a valoriza e sabe da importância dela em tua vida.

Ser grato significa amar.

Seja grato, pense nas coisas boas que puderam viver juntos e tudo ficará bem!

Como desfazer-se de objetos e pertences

Quando perdemos alguém que queremos bem em qualquer que seja a circunstância, precisamos continuar vivendo. Precisamos continuar nos alimentando, tomar banho, levantar da cama, trabalhar e/ou estudar e nos adaptar a rotina diária.

Temos que nos habituar a ir aos lugares e não encontrar com a pessoa, não ouvir mais aquela voz, não sentir mais o cheiro, o abraço ou o carinho. Talvez tenhamos que reaprender a viver para viver uma nova rotina sem essa presença.

Em alguns casos, voltar a viver na mesma casa só que sem a presença dessa pessoa, com os mesmos objetos, móveis, disposição decorativa etc. Entrar em cômodos que a pessoa passava muito tempo ou que tinha muitos pertences pessoais pode ser muito dolorido.

É uma nova fase de aprendizado, ter que conviver com tudo isso sem a presença física de quem amamos.

Haverá um momento em que precisará pensar nos objetos pessoais da pessoa que morreu. Pois se ninguém está usando é somente um monte de coisas paradas em casa.

Uma das partes mais difíceis, para algumas pessoas, é desapegar dos objetos pessoais da pessoa que partiu e talvez seja um momento de pedir ajuda a um familiar, um amigo ou um profissional (psicólogo/ terapeuta) para conseguir organizar as coisas.

O momento de mexer nos cômodos e objetos é muito pessoal e varia de pessoa para pessoa. Primeiro é necessário aceitar essa partida para depois tomar a decisão de mexer com os objetos pessoais, pois assim mesmo sempre nos emocionamos.

Tocar nos objetos e imaginar como a pessoa os manipulava, como ela se sentia com cada roupa é muito particular, por isso é importante que você já se sinta mais preparado para isso.

No momento em que se sentir forte o suficiente, com ajuda de alguém ou não para mexer nesses pertences é importante deixar a emoção correr. Se precisar chorar mais, chore. Se as lembranças vierem à mente, deixe. Pense que tudo isso foi importante para pessoa que se foi, mas agora ela não está mais aqui e você precisa desapegar de coisas que não terão uso funcional.

O importante é ter a consciência que o fato de se desfazer das coisas da pessoa não faz você esquecê-la. As pessoas não são substituídas em nosso coração. Ela continuará em tua lembrança mesmo que a cama dela não esteja mais no quarto, que as roupas não estejam mais no armário e os objetos que ela mais gostava sejam doados. Você não esquecerá dessa pessoa por mais que essas coisas nunca mais sejam vistas ou tocadas por você, pois estarão em tua memória.

Para que se sinta melhor você pode tocar cada item e agradecer por ele ter ajudado a pessoa que partiu. Você também pode guardar algum objeto que tenha utilidade para você ou que produza um sentimento bom, mas pense em não acumular muita coisa que não vai usar somente porque tem medo de esquecer da pessoa ou do que ela gostava.

Doe objetos e roupas a pessoas que necessitam. Talvez seja uma forma de aquecer corações que serão muito gratos e te transmitirão energias boas em troca do teu ato. Você também pode vender roupas e objetos se quiser.

Você pode se desfazer dos objetos pouco a pouco, por exemplo escolher um cômodo de cada vez, mas lembre-se que quanto mais rápido puder desapegar, menos tempo permanecerá revivendo momentos que talvez sejam doloridos.

Há pessoas que se sentem incomodadas com móveis da casa por recordar muito da presença do falecido, outras pessoas preferem deixar como está.

Depois que conseguir desfazer-se das roupas e objetos você pode também mudar os móveis de lugar. Se não quiser comprar novos móveis, simplesmente mude a disposição deles. Quem sabe você tem uma impressão melhor do ambiente?

Lembro novamente que mudar os móveis ou desfazer de objetos não significa que você vai esquecer da pessoa, mas vai simplesmente mudar o ambiente para viver uma nova fase.

Como falar com as crianças sobre a morte/luto

As crianças entendem muito mais do que imaginamos. Elas podem não ter a compreensão ou a dimensão da mudança que uma morte pode causar dentro da família, mas elas entendem o significado da palavra “morte”.

Elas sabem que a palavra morte significa que não voltará a ver.

Certa vez uma amiga me contava que logo que sua mãe faleceu, precisava contar a filhinha de 3 anos. Ela conversou com o marido e chegaram a conclusão que deveriam contar após alguns dias que a avó tinha virado estrelinha e que foi morar com o papai do céu. Assim o fizeram e a criança entendeu.

No dia seguinte, na escola, a professora contou que a menina conversava com minha coleguinha e disse: “Sabe fulana, a minha avó morreu!”. Minha amiga ficou surpresa quando a professora a contou pois disse que não tinham falado a palavra MORTE em nenhum momento. Então a professora explicou a ela que as crianças sabem o significado de virar estrelinha e morar com o papai do céu.

As crianças escutam histórias e veem desenhos animados que também falam sobre a perda/ morte e assim elas também aprendem o que é não ter alguém por perto. Nós adultos temos muito medo de falar sobre a morte porque não fomos educados dessa forma, a morte sempre foi um tabu, por isso sentimos dificuldade de falar sobre isso com as crianças.

Claro que tudo depende da idade, do contexto em que a criança vive e também das circunstâncias da perda. Como sempre disse “cada caso é um caso”, mas a verdade é que as crianças devem saber que essa perda existiu.

Talvez a historinha inicial sirva de inspiração para falar sobre esse assunto no momento preciso, mas talvez teu coração sinta necessidade de

expressar de outra forma. Tudo bem, não há nada de errado nisso.

A linguagem de como abordar a morte deve ser adaptada para criança de acordo com a idade, mas devemos explicar a elas.

A única coisa que precisamos tomar muito cuidado é com as mentiras, pois ao contar uma mentira para uma criança você deve sustentar isso por um tempo e talvez você não esteja forte o suficiente para guardar mais informações na memória nesse momento, ao mesmo tempo que as crianças podem fazer muitas perguntas deixando que a verdade venha à tona de uma forma que pode ser pior para ambas as partes.

Alguns psicólogos dizem que o melhor é sempre dizer a verdade do que mentir ou usar metáforas, pois uma hora a criança vai perguntar quando "fulano" vai voltar e você terá que explicar.

Tenha consciência que as crianças entendem e que você sentirá o momento certo de tocar no assunto e a forma de abordá-lo.

Há muitos desenhos animados que falam sobre a morte e que são ótimos para trazer esse tema à tona, algumas sugestões são: O Rei Leão e Irmão urso, UP Altas Aventuras e um mais recente que trata desse tema de forma adorável, além de outros temas importantes que se chama "O bom dinossauro". Escrevi sobre esse último em meu blog acesse o link para conferir:

https://tatianabenites.com.br/dica-de-filme-o-bom-dinossauro/

Ações para ajudar a superar o luto

Não! Não existe uma receita de bolo e eu não sou conselheira nem expert para que as pessoas saiam do luto de uma hora para outra. Vou listar aqui coisas que funcionaram comigo e com algumas pessoas que conheço, então talvez, possa ajudar você também.

No momento em que mais precisei de ajuda em meu primeiro luto, contei com pessoas que me ensinaram algumas coisas e que me foram de grande ajuda como a substituição do pensamento e mudar minha rotina diária, pois eu só conseguia pensar na perda. Com o tempo consegui também refletir sobre meus valores, ser grata e praticar o perdão, sobretudo o perdão a mim mesma por culpar-me pela não despedida, por não ter dito o quanto amava etc.

Dessa forma deixo aqui pequenas ações que espero que possam auxiliar mais pessoas.

- Não se culpe

Esse não é o momento de ficar se culpando pelo que fez ou deixou de fazer, pelo que disse ou deixou de dizer. Ficar se culpando não trará benefício algum, somente trará mais sofrimento.

Não viva da dúvida do “E se...”:

E se eu tivesse falado isso.

E se eu tivesse chegado antes.

E se eu estivesse lá.

E se não tivesse feito tal coisa.

E se...

E se...

Infelizmente não sabemos o que aconteceria se você fizesse isso ou aquilo, porque o tempo já passou. Então isso não é mais importante. Remoer esse sentimento não trará a pessoa de volta e não te fará bem.

Lembre-se que ninguém é perfeito e dessa forma as relações também não são, o peso na consciência revela que somos seres errantes em constante evolução. Errar não significa falta de amor, aceite que você fez o possível diante das circunstâncias e não se culpe pelo que não foi possível fazer.

Dessa forma, busque perdoar, sobretudo perdoar a si mesmo. Perdoar-se pelo que fez ou deixou de fazer, perdoar-se por ter falado ou não o que deveria ser dito, perdoe-se pelos sentimentos que teve ou ainda tem.

O perdão nos liberta das pessoas e situações. Aprenda técnicas que possam te ajudar a perdoar e libertar-se de tudo isso.

Sugiro que conheça a meditação do perdão.

Segue o link disponível em meu blog: https://tatianabenites.com.br/dia-30-de-agosto-dia-do-perdao/

Assista também os vídeos:

https://tatianabenites.com.br/a-importancia-do-perdao/

https://tatianabenites.com.br/oracao-do-perdao-meditacao-do-perdao/

- Libere as emoções e chore

Nesse momento de perda devemos extravasar nossas emoções chorando e muitas vezes bloqueamos as emoções porque temos medo de ser julgados ou temos vergonha.

Chorar e sentir-se triste não é sinal de fraqueza, precisamos passar por essas emoções em nossas vidas. Por isso você pode chorar à vontade. Pode chorar sozinho ou diante de outras pessoas.

Esqueça as crenças do passado que homem não chora, que chorar é para os fracos ou é coisa de criancinha.

O choro fará com que teu corpo físico, mental e emocional façam uma limpeza em você e poderá se sentir mais leve e aliviado.

- Expresse o sentimento

Se chorar não parecer o suficiente, busque alguém para desabafar e explicar o que você está sentindo.

Você também pode utilizar um caderno e escrever o que sente, o que pensa e o que gostaria de dizer a pessoa querida. Desabafe escrevendo, será uma ótima fonte de descarga.

Outra técnica é ficar diante do espelho e dizer tudo que tem vontade, ouvir tua própria voz pronunciando as palavras, imaginar que está falando com a pessoa que se foi e desabafar tudo o que for necessário.

Se em alguma dessas atividades de desabafo desejar chorar, chore e deixe que a emoção tome conta de você. Coloque para fora o que sente e sinta um pouco mais de alívio com isso.

As vezes uma simples atividade como essa pode ser libertadora.

- Dê tempo ao tempo

Cada um tem um tempo para recuperar-se de uma perda, não somos todos iguais. Respeite o teu tempo. Algumas pessoas levam dias, outras semanas, meses ou até anos no processo do luto.

Claro que se você permanecer muito tempo na fase da dor você também pode ter reações físicas e psicológicas causando uma doença (como depressão, ansiedade, pânico, entre outras) que podem se agravar, então o melhor é buscar soluções que façam com que você fique bem o quanto antes.

Cada um reage de acordo com a personalidade, aprendizados e o grau de proximidade com a pessoa que se foi.

Não se cobre tanto, aceite o processo e se sentir que necessita de ajuda não deixa de busca-la.

- Procure apoio

Muitas vezes precisamos de pessoas ao nosso redor para nos apoiar, outras pessoas preferem menos pessoas ao lado, isso tudo é muito particular.

Se você sente que precisa falar com alguém, precisa de um apoio, busque ajuda. Em alguns casos estar próximo de familiares ou amigos pode ser o suficiente, pois são pessoas que querem o nosso bem, nos conhecem e podem nos dar o colo, o ombro, o abraço ou o ouvido para nos escutar um pouco. Podem também nos dar conselhos ou inventar atividades para que possamos pensar em outras coisas que não seja somente na dor.

Talvez as pessoas próximas não sejam suficientemente preparadas para ajudar no que você precisa, então você precisará de uma ajuda profissional. Buscar um psicólogo ou terapeuta não significa que você é uma pessoa doente ou fraca, simplesmente significa que você precisa de ajuda.

O psicólogo ou terapeuta poderá te ajudar a superar a fase de luto com técnicas específicas para o teu caso. Com ele você poderá falar abertamente sobre os teus sentimentos e demonstrar tuas emoções, anseios e medos ele o ajudará com tudo o que for possível.

Não tenha medo ou vergonha de pedir ajuda. Faça o quanto antes.

- Substituir o pensamento de dor

Substituir o pensamento não significa que você quer esquecer a pessoa, mas que você precisa se livrar desse sentimento de dor e passar a sentir-se bem. Você vai passar a se lembrar da pessoa com um sentimento agradável e não mais com tanta dor.

O que você precisa fazer...

Primeiro você terá que escolher uma lembrança boa que pode ser um local, uma pessoa, uma situação… qualquer coisa que te remeta a um sentimento bom.

Depois que você selecionou essa cena mental você vai colocar em prática cada vez que vier em sua mente a situação dolorosa ou a pessoa que partiu. Assim que vier em sua mente o sentimento de tristeza ou dor, você vai substituir pela cena boa e deixar o sentimento tomar conta de você. Sorria!

A princípio pode não ser tão fácil, porque durante o dia você vai pensar mil vezes naquela situação… então terá que fazer a substituição mil vezes.

No dia seguinte serão menos vezes e depois menos e menos. Até que isso se tornará automático e o sentimento ruim de dor não existirá mais.

Não consigo substituir o pensamento. O que posso fazer?

Faça qualquer coisa para deixar o pensamento ir embora. Vale ligar o rádio, aumentar a música, sair do ambiente (se está na sala, vai para o quarto, pra cozinha etc.), mudar de assunto, ligar para alguém (para falar de qualquer coisa menos sobre o que você não quer mais na cabeça), mudar de atividade… enfim, mude o que está fazendo.

Quando você faz uma ação de mudança você muda o foco para outra coisa. Da mesma forma que a substituição, no começo serão muitas vezes por dia mudando de atividade, mas depois isso diminui e a tua mente já vai dar menos importância para a situação que estava te perseguindo.

Que tal começar agora?

- Você precisa continuar e criar uma nova rotina

É importante que você pense que precisa continuar mesmo sem essa pessoa importante ao teu lado. Agora você precisa enfrentar a rotina sem essa presença, sem essa voz, sem o abraço ou o que seja.

Pense positivo, crie uma nova rotina e mude alguns hábitos como iniciar um curso, viajar, fazer esporte, visitar amigos ou fazer um trabalho voluntário. Essa mudança pode fazer bem e agregará novas vivências e aprendizados.

Procure algo que te faça bem e proporcione a você essa oportunidade de viver algo bom. Busque uma atividade, arte, esporte, qualquer coisa que faça você sentir alegria em meio a tanta dor.

Apesar da nossa dor, precisamos pensar que outras pessoas também podem estar sofrendo e precisam do nosso apoio. Apoie também seus familiares e amigos que precisam de você nesse momento e lembrem-se juntos dos momentos bons com a pessoa amada.

Quanto mais apoiamos os outros, nos sentimos mais fortes e também recebemos apoio.

A vida tem que continuar.

- Não comparar as dores

Jamais compare tua dor a dor das outras pessoas. Você sabe o que está sentindo nesse momento, mas as outras pessoas não. Elas podem imaginar o que você sente e imaginar o que passa pela tua cabeça, mas jamais vão conseguir sentir o que você sente, assim como não conseguimos sentir a dor do outro.

Não se critique também por estar sofrendo mais ou menos agora do que em outro momento semelhante. Nós passamos por diversas situações em nossas vidas e vivemos momentos em que estamos mais fortes e outros mais sensíveis e assim é a vida.

Não se compare e não se deixe comparar. Se alguém fizer alguma comparação, não discuta, somente comente que é o teu momento e que não merece ser comparado. Discutir também não vai te ajudar em nada. Peça respeito e compreensão e logo o terá.

- Afirmações no momento da dor

No momento da dor da perda costumamos dizer muitas coisas em meio a emoção. É claro que não é fácil ficar vigiando os pensamentos no momento em que precisamos viver nossa tristeza. Mas quando conseguimos trazer para nossa consciência a forma que estamos direcionando nossas vidas precisamos nos atentar aos pensamentos para não cair em depressão e não deixar de acreditar na vida.

Perder uma pessoa querida é muito duro. Ter que modificar a rotina ou sobreviver a mesma rotina sem a pessoa pode ser muito triste e muitas vezes criamos algumas crenças negativas dizendo frases como:

Eu nasci para ser infeliz mesmo.

Eu sou uma pessoa azarada, esquecida por Deus.

Eu não mereço ser feliz.

Eu sou um coitado.

Ou passamos a fazer outros tipos de afirmações que podem nos bloquear como:

Eu nunca mais vou amar ninguém como amei ele/ela.

Eu nunca mais vou me casar.

Eu nunca mais vou ter filhos.

Eu nunca mais quero ter outro relacionamento.

Eu nunca mais terei um amigo/a fiel.

Minha vida nunca mais será completa.

Eu nunca mais serei feliz.

Esse tipo de afirmação pode fazer com que criemos novas crenças e que iniciemos um longo período de mais sofrimento, pois criamos essa realidade para nós.

Por isso, tome cuidado para não afirmar esse tipo de coisas, pois pode começar a acreditar nessas afirmações.

Quando repetimos muitas vezes esse tipo de afirmação, essa informação continua em nosso subconsciente e passa a ser verdade em nosso ser. Depois precisamos passar por um processo terapêutico para poder desbloquear essa nova crença negativa.

Por isso esteja atento aos pensamentos e por mais que seja forte pensar em coisas desse tipo, tente não ficar repetindo essas frases que podem te prejudicar no futuro.

- Rever os valores

Nesses momentos de situações difíceis e de perda é muito comum querer se isolar para refletir sobre a vida e sobre o que passou.

Pode ser um ótimo momento para rever os valores e perceber em que áreas realmente vale a pena investir tempo e usufruir mais.

Essa é uma ótima oportunidade para avaliar as relações familiares, as relações com amigos e as prioridades com a saúde, estudos e trabalho.

É também um momento para pensar se está realmente conseguindo aproveitar esse momento com aqueles que mais importa, se já falou a eles o quanto o ama e o quanto de memórias positivas tem com eles.

Sempre há tempo de construir novos e bons momentos e por isso é a oportunidade de planejar disfrutar de mais tempo de risos, abraços e agradáveis dias ao lado de quem é importante.

Diga às pessoas o quanto elas são importantes a você e o quanto você as ama.

Também é uma oportunidade de refletir sobre o perdão. Se for possível peça perdão e perdoe, sinta-se livre para fazer essa boa ação contigo.

Pense em viver uma vida mais leve e feliz.

Talvez esse período de luto seja um momento de reflexão que você precisava passar para rever teus valores e prioridades.

- Fé

Não importa se você tem religião e qual linha religiosa você segue. Não importa se você crê em Deus ou em outra força, o importante é que você se conecte com a sua fé.

Se a tua fé for em Deus ou em você, simplesmente acredite.

Nesse momento de luto, às vezes, nos perdemos em nossas crenças. Não sabemos mais em quem ou no que acreditar.

É normal que nesse momento você brigue com a tua fé, duvide de Deus, de seus protetores e até mesmo de quem está ao teu lado. Tudo isso faz parte das emoções e do período de negação e aceitação da morte. Não se culpe se você deixou de crer em algum momento, perdoe-se por isso e volte a ter fé.

A fé pode nos auxiliar bastante nesse momento e confortar os corações. Ela pode fazer com que aceitemos melhor a situação e com isso nos sintamos melhor.

Conectar-se com algo espiritual ou religioso pode ser muito benéfico para em um momento doloroso e muitas vezes é o caminho que nos dá mais força para continuar a caminhada, aceitar a nova rotina e desapegar-se do passado.

Uma última história...

- Papai, papai!

Chamei, mas ele não respondeu.

Fui até o quarto e ele estava dormindo. Ele sempre reclamava que eu fazia muito barulho e sempre acordava, mas dessa vez ele não acordou.

Peguei na mão dele e estava muito fria, cobri com o cobertor e pensei que era melhor sair dali porque ele não deveria estar bem para dormir até tarde e estar tão frio.

Desci as escadas e a mamãe perguntou onde estava o papai.

- Está dormindo, não acordou com o meu barulho.

- Dormindo até esta hora? Ele não deve estar bem então.

- Acho que ele não está bem, estava com a mão gelada e eu cobri pra ele ficar quentinho.

Mamãe deu um sorriso e me agradeceu. Continuou fazendo nosso lanche e logo disse que ia ver o papai.

A mamãe subiu as escadas e eu fiquei na cozinha comendo, logo eu ouvi que ela estava gritando o nome do papai. Fiquei assustada, deixei meu lanche e subi correndo as escadas pra ver a mamãe.

Quando cheguei no quarto o papai continuava dormindo e a mamãe chorava e chorava muito.

Eu perguntei o que tinha acontecido e ela ficou assustada quando me viu na porta. Me pegou pelo braço, fechou a porta do quarto do papai e me

levou pro meu quarto. Pegou o celular e começou a ligar. Falou pra titia ir correndo lá pra casa e disse que o papai estava morto.

Eu arregalei os olhos e pensei “morto?”.

Daí a mamãe me abraçou e chorou muito.

Eu abracei e falei:

- Mamãe, o papai está dormindo, logo ele vai acordar.

Ela continuou chorando e depois de muitos minutos ela disse:

- Filha, o papai dormiu e não vai acordar mais. Ele morreu! Agora somos só eu e você.



Eu só tinha 10 anos, mas me lembro como se fosse hoje. Chegaram muitas pessoas na minha casa e meus tios, primos, amigos, polícia... eu não vi o que as pessoas estavam fazendo ali porque minha vizinha me levou para ficar lá com as minhas amigas. Eu estava triste, mas acho que nos distraímos.

Depois levaram o papai e só fomos vê-lo no dia seguinte no velório, no caixão e foi um monte de gente para vê-lo.

Esse é um dia que eu não gosto de lembrar muito porque foi muito triste. Fiquei muitos dias com a lembrança do papai naquele caixão.

Quando voltamos para casa a mamãe e eu ficamos tristes. Depois de alguns dias a mamãe mudou os móveis de lugar e jogamos um monte de coisas fora. Doamos também muita coisa do papai. Os dias foram passando e acostumamos um pouco com a falta do papai.

Agora eu já tenho 12 anos e já sou bem maior. Eu ainda sinto falta do papai e todos os dias eu penso nele, eu não o esqueci porque ele não está

mais lá e nem porque mudamos as coisas de lugar. Eu sempre penso que ele gostaria de ver o que estou fazendo de bom. Ele sempre estará no meu coração.



Mensagem final

O tempo faz com que a dor diminua e a saudade prevaleça. Ele pode te ajudar a superar a dor e acalmar teu coração, mas você também precisa fazer a tua parte.

Use esse tempo de luta para refletir sobre a tua vida e começar a viver o presente da melhor forma possível.

Permita-se viver essa fase de luto, mas não se deixe vencer pela tristeza. Deixe-a ir embora...

Agradeça a benção da vida e as pessoas que tem ao teu redor todos os dias. Diga a elas o quanto você as ama e o quanto elas são importantes para você.

Ressignifique as lembranças do passado que foram negativas ou dolorosas e substitua por lembranças boas, que te tragam um sorriso e encham teu coração de amor e alegria.

Organize a tua vida, arrume tua casa, jogue fora o que não utiliza ou o que não faz mais sentido manter contigo, substitua por coisas que tenham significado positivo.

Cuide da tua saúde! Procure comer na hora certa, dormir bem, tomar banho, escovar os dentes, sair de casa, falar com pessoas que te façam bem e busque atividades que te animem.

Sorria! Por mais difícil que seja essa fase jamais se esqueça do valor que você tem. Você é valioso demais para deixar-se vencer. Se você chegou até aqui é porque você merece ser feliz!

Se você pensar bem, aquela pessoa tão amada que se foi gostaria de ver o teu sorriso nesse momento. Por isso sorria! Não importa se nesse

momento o teu sorriso trouxer algumas lágrimas, lembre-se que elas lavam a alma e trazem mais alívio as tuas dores.

Lembre-se do valor que você tem e se um dia você se esquecer disso pegue esse livro novamente e leia novamente essa frase:

Você merece ser feliz, por isso sorria.

Transforme tuas lágrimas de dor em saudade e amor!



Sobre a autora



Tatiana Benites é terapeuta holística, publicitária e escritora. Doutoranda na Universidade Autônoma de Barcelona na área de Psicologia da Comunicação. Investiu em sua carreira acadêmica, terapias holísticas e energéticas, cursos de desenvolvimento humano e *coaching*, aperfeiçoando suas técnicas para ajudar e desenvolver o lado bom das pessoas para que sejam felizes e realizem seus sonhos.

Contato com a autora:

Blog: http://www.tatianabenites.com.br

Facebook: http://www.facebook.com/tatibenites2

Youtube: Canal Tatiana Benites - https://www.youtube.com/c/TatianaPachecoBenites

Instagram: http://www.instagram.com/tatibenites

Twitter: http://www.twitter.com/tatibenites

E-mail: profa.tatibenites@gmail.com



Table of Contents

- Introdução
- Antes de qualquer coisa: Uma pequena história
- Reflexão sobre a história
- O luto
- A importância de viver o luto
- A despedida
- O luto é resultado do amor
- Saudade
- Aprendizado do luto
- Gratidão
- Como desfazer-se de objetos e pertences
- Como falar com as crianças sobre a morte/luto
- Ações para ajudar a superar o luto
- - Não se culpe
- - Libere as emoções e chore
- - Expresse o sentimento
- - Dê tempo ao tempo
- - Procure apoio
- - Substituir o pensamento de dor
- - Você precisa continuar e criar uma nova rotina
- - Não comparar as dores
- - Afirmações no momento da dor
- - Rever os valores
- - Fé
- Uma última história...
- Mensagem final
- Sobre a autora
- Contato com a autora:

Table of Contents

Introdução
Antes de qualquer coisa: Uma pequena história
Reflexão sobre a história
O luto
A importância de viver o luto
A despedida
O luto é resultado do amor
Saudade
Aprendizado do luto
Gratidão
Como desfazer-se de objetos e pertences
Como falar com as crianças sobre a morte/luto
Ações para ajudar a superar o luto
- Não se culpe
- Libere as emoções e chore
- Expresse o sentimento
- Dê tempo ao tempo
- Procure apoio
- Substituir o pensamento de dor
- Você precisa continuar e criar uma nova rotina
- Não comparar as dores
- Afirmações no momento da dor
- Rever os valores
- Fé
Uma última história...
Mensagem final
Sobre a autora
Contato com a autora: