

2021

# O LUTO



**INSTITUTO BEM ESTAR**

- Boas Ações Ecoam na Eternidade -

8/10/2021



**Hazelden Foundation**



**Editora JCB Publicações Ltda**



Copyright © 2014 Melody Beattie

**O LUTO**

Título em Inglês: DENIAL

Publicado originalmente por: Hazelden Foundation

## SUMÁRIO

✚ INTRODUÇÃO

✚ PERDAS ASSOCIADAS AO LUTO

✚ O PROCESSO DO LUTO

✚ OS CINCO ESTÁGIOS DO LUTO

✚ CONCLUSÃO





## INTRODUÇÃO

Quando se inicia verdadeiramente o Primeiro Passo *“Admitimos que somos impotentes perante nossa adicção e que perdemos o controle de nossas vidas”*, percebe-se que ele trata simplesmente da aceitação da perda.

Isto pode parecer assustador, mas não precisa ser assim, basta admitir que a impotência é a aceitação da perda de poder sobre si mesmo e sobre o mundo. Talvez seja útil saber que em qualquer tipo de perda se seguirá, inevitavelmente, o luto.


Ele acompanha a perda seja ela grande ou pequena. É bom saber que o luto passa por várias fases e que quase sempre termina pela aceitação da perda. Isto é, outra forma de dizer que o Primeiro Passo faz parte do processo de luto.

Assim, todos que admitem sua impotência no Primeiro Passo, passaram pelo processo do luto, como um critério para continuar o programa dos Doze Passos.

## AS PERDAS ASSOCIADAS AO LUTO

Consideremos algumas das perdas que sofremos ao deixar a nossa dependência:

**1. A própria substância:** seja a droga, o álcool, ou outras compulsões, a garrafa (ou o que seja), é uma velha amiga de quem muitas vezes se depende para afastar o “sofrimento”, para ajudar a sentir que se controla a situação e ter melhor opinião sobre si mesmo. Quando deixamos esta “muleta” de lado, ocorre o pensamento de que teremos que aguentar tudo sozinho sem qualquer tipo de ajuda.



**2. Os amigos:** quando paramos de beber ou de se drogar, simultaneamente deixamos de lado um velho círculo de amigos. Podem ser vizinhos ou colegas de trabalho, ou até mesmo membros da família que continuam bebendo ou se drogando. Do mesmo modo, se a bebida ou as drogas acompanhavam os esportes ou outras atividades sociais, poderá ser necessário deixar estas atividades de lado durante algum tempo, caso continuar com elas cause risco a sua recuperação. Os familiares codependentes (aqueles que tentam controlar o comportamento do adicto ou de outras pessoas e perdem o controle do próprio comportamento) poderão continuar com estas atividades ou optar em deixá-las por algum tempo, se isto for ajudar o adicto em sua recuperação.

**3. Um relacionamento:** caso esteja terminando um, com frequência, se perde não só esta pessoa, mas todo um grupo de amigos e conhecidos, incluindo os membros da família que se deixa de ver e os lugares que costumavam frequentar. Deixar amigos e atividades cria um grande espaço de tempo ocioso durante o qual pode se sentir, normalmente, isolado e deprimido e que se não for sabiamente ocupado, poderá ser um gatilho que dispara uma recaída.

**4. A autoimagem e a autoestima:** sob a influência do álcool ou do químico, o adicto acreditava que cuidava bem de sua família, que era uma pessoa responsável e carinhosa, pensava que controlava as situações que surgiam, e que sua compulsão por bebidas ou drogas não os prejudicava ou as pessoas que estavam ao seu redor. Mas quando se decide parar, começa a se conscientizar de que Página | 12 não era esse o caso. Verificamos que não se tinha o controle sobre a adicção ou às situações. Se conscientizar disso constitui um terrível golpe para a maioria e destrói a autoestima e as ilusões a seu respeito.

**5. Emprego:** muitas vezes a drogadição ou o uso abusivo de álcool foi a causa da perda de um emprego (ou mesmo de uma série de empregos). Isto pode ser uma perda realmente difícil se o sentimento de identidade do indivíduo dependia deste emprego. Para muitos, uma grande parte da autoimagem está associada ao que se faz para ganhar a vida.

**6. A família:** Em outros casos, muitos como consequência de beber ou se drogar, perdem alguém através de uma separação ou de um divórcio. A presença da esposa, marido, pai, mãe é importante para todos e dá sentido às vidas de todas as pessoas. Às vezes, as pessoas mais novas perdem os pais por causa de sua própria dependência ou da dependência de um dos pais, o que pode, de qualquer maneira, ser uma perda enorme. Desempenhar o papel de criança proporciona segurança, e perder este papel os obriga a se transformar em qualquer coisa nova – adulto, responsável, independente. Isso pode se tornar assustador.

**7. Foco:** Finalmente e talvez o mais importante, é perder a razão de viver, se tiver vivido para beber ou se drogar, para ser pais ou para contribuir de alguma forma através do trabalho (quer seja em relação à família, à empresa ou à sociedade), e perder qualquer destas coisas devido a doença. Perde-se então a razão de viver e se não existir uma razão para viver, morremos.





## O PROCESSO DO LUTO

O luto é uma resposta saudável a uma situação difícil de perda.

Não importa o que se perde, pode ser um ente querido ou o controle sobre o álcool ou as drogas. O foco de problema é a impotência sobre o álcool, as drogas, a vida, a morte, os sentimentos de outra pessoa, seu comportamento.

Qualquer perda leva ao luto, e para aceitar completamente essa perda, devemos fazer seu luto. Somente pelo processo de luto é que chegaremos a um estado de espírito de paz e serenidade.

A Dra. Elisabeth Kubler-Ross estudou o processo do luto em um trabalho e descreveu várias fases que observou nos doentes e em suas famílias.

Embora as situações possam ser diferentes, o processo é o mesmo para quem quer que experimente uma perda. É por isso que os estágios por ela descritos se aplicam igualmente ao alcoolismo ou a outras formas de dependência.

## OS CINCO ESTÁGIOS DO LUTO

Cada fase do processo do luto é natural e saudável, porém é fácil se prender em uma dessas fases e este processo serve tanto para a negação quanto para qualquer uma das outras fases.



As fases podem surgir isoladas, ou juntas, pode-se verificar a ocorrência repetidas vezes de algumas delas ou de todas, pode-se regredir, o que não consiste em um problema, enquanto nos lembrarmos do objetivo do luto: aceitação da perda.

**1. Negação:** Ela é um amortecedor psicológico que protege contra os pensamentos ou sentimentos aos quais ainda não se está mental, emocional ou espiritualmente preparado para lidar. Todos negam aquilo que não estão preparados para aceitar.

Lembre-se de quando soube que alguém morreu e disse: *“Não acredito”!* Isto é negação e pode durar instantes ou anos, até que se consiga dizer: *“Pronto, aconteceu. É real. E agora, como é que me sinto? O que vou fazer agora”?*

Devemos barganhar com nossos sentimentos nesta fase. Existe uma relação entre a importância da pessoa ou da coisa que se perdeu e o grau da negação. Quanto maior era a dependência daquilo que se perdeu maior será a negação.


Por isso a determinada altura torna-se decisivo encarar a realidade e parar de negar a impotência, fazer o Primeiro Passo, e admitir – mesmo que não se aceite – a impotência.

**2. Raiva:** Alguma vez aconteceu de ficar com raiva quando perdeu alguma coisa e não conseguiu encontrar? Isso faz parte do luto.

Parecemos impotentes quanto a nossa capacidade de localizar o objeto perdido ou aceitar a morte de alguém próximo a nós.







É uma resposta natural a uma perda dolorosa. Ocorre exatamente o mesmo com a dependência química.

As pessoas adictas ficam simplesmente furiosas com o fato de perderem controle do próprio comportamento dos próprios sentimentos ou dos sentimentos dos outros. Costumávamos dizer: *“Só uma dose antes de voltar para casa”*, e quatro horas depois estávamos embriagados como um boné velho na cabeça ao chegar em casa, isto quando voltamos pra casa.

No outro dia, sentimos raiva por sermos tão fracos e de tal forma impotentes perante a droga ou ao álcool. E os codependentes – cônjuges e filhos – que estavam em casa nos esperando, ficam furiosos porque, o que quer que se faça, por mais que os amemos, continuamos a beber ou a usar drogas.

O problema com a raiva é que ela pode se tornar destrutiva se não for expressa de forma saudável.

Pode se transformar num ressentimento amargo e levar a beber ou se drogar cada vez mais para fugir desse sentimento. Sutil e invasiva, ela pode recair sobre os membros da família ou manifestar-se no trabalho, e o comportamento fica fora de controle.

Pode conduzir à violência. Pode transformar-se em depressão (raiva de si mesmo) e levar ao desespero ou até ao suicídio. Por isso é vital admitir que a sente e partilhar este sentimento.



**3. Dor/desespero/depressão:** Representam situações seguras que se cria ocasiões em que se permite estar triste.

Ajuda a expressar os sentimentos profundos que se tem a respeito da perda. Muitos adictos em recuperação falam de sua droga de preferência como um antigo amigo: ***“O meu maior amigo era a garrafa”***. É uma afirmação que se ouve com frequência, quando se perde esse amigo se sente triste.

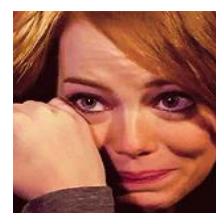
Com a dor vem também o desespero, é assustador perder alguém ou alguma coisa de que se tornou dependente, como por exemplo a esposa. Acaba se desiludindo da própria vida e ocorre pensamentos de desistir, desejando a morte.


É um sentimento de grande solidão e desesperança. Um dos problemas com a dor é que tal como a raiva, pode se tornar destrutiva. Pode-se facilmente cair numa armadilha e começar a sentir pena de si mesmo, se tornando auto piedoso.

Muitas vezes a auto piedade, a menos que se faça qualquer coisa para resolvê-la, conduzirá diretamente a bebida ou a droga. Ou pode fazer voltar a um padrão de comportamento destrutivo do qual estava se libertando.

A dor pode também levar à depressão que pode imobilizar e o nos faz sentir completamente desamparados. A um ponto de nem querer sair da cama pela manhã, não consegue dormir ou então dorme o dia todo.

A dor pode levar, também, a pensamentos ou ações suicidas. Chorar é saudável e é uma boa forma de expressar a dor. É uma forma de tratamento e de limpeza.





No entanto, para certas pessoas chorar pode ser difícil. Mas chorar representa o reconhecimento e a crescente aceitação da impotência, e, portanto, da humildade. Chorar é saudável.

**4. Negociação:** É a tentativa desesperada para manter o controle, para conseguir que as coisas ocorram como se quer.

Tentar controlar o uso é negociar: *“Se eu beber só uma ou duas latas provo que me controlo, e, portanto, não sou impotente”. “Se eu beber só nos fins de semana, isso significa que não sou impotente. Portanto posso beber”.*


Ou uma esposa pode dizer: *“Bem, o convenci a não tomar outro copo, isso quer dizer que tenho alguma influência sobre ele quanto ao seu uso”.*

Negociar impede de enfrentar a realidade e assim é uma forma de negação também.

Até certo ponto é bom pois ajuda a realmente descobrir se controla ou não alguma coisa. Mas também se torna destrutivo se lhe for permitido permanecer nele por muito tempo pois separa a realidade da perda. Deixa uma ilusão de que ainda se tem o controle e impede de alcançar a fase final do processo do luto.

**5. Aceitação:** Esta é a fase final do processo, o objetivo do luto. Tendo passado pela negação, raiva, tristeza e negociação, chega-se à aceitação da perda que ocorreu.





Se aceita que é impotente e que não é a pessoa que pensava ser. Tendo feito o luto, pode aceitar a perda do poder, seguir sua vida, o que é precisamente aquilo que os Doze Passos querem dizer.

Encontra-se a paz e a serenidade, chega-se a um acordo com a realidade. Não precisa de fé para admitir que é impotente, mas precisa dela para aceitar a impotência.

A fé é o antídoto do medo, se tiver fé, aconteça o que acontecer, tudo acabará ficando bem, não se tem nada a temer. Pode-se aceitar o estado de impotência sabendo que alguém ou alguma coisa cuida de você, é aqui que entra o Segundo Passo: *“Viemos a acreditar que um Poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos à sanidade”*, tornando-nos assim capazes de aceitar a nossa impotência.

Podemos então decidir fazer o Terceiro Passo e pedir ajuda. Tudo está interligado.

## CONCLUSÃO

Quer se esteja apenas começando a se recuperar da adicção ou de outro tipo de dependência ou mesmo que se encontre a vários anos num Programa de Doze Passos, o luto é uma coisa que todos enfrentam ao longo da vida.

A perda e o luto subsequente fazem parte da vida e não há como fugir deste fato.

O Décimo Segundo Passo diz que *“Tendo experimentado um despertar espiritual graças a estes passos, procuramos transmitir esta mensagem a outros adictos e praticar estes princípios em todas as nossas atividades”*.

Estas atividades podem ser às vezes as perdas que se tem que enfrentar. Quer seja a morte de um dos pais, o fim de um relacionamento e, senão a mais importante, o fim da dependência química, que muitos lutam tanto para conquistar.

Seja tão honesto quanto puder ao se observar e ao fazê-lo, saiba que se encontra entre os poucos seres humanos que estiveram frente às suas perdas e à sua dependência e as superaram.





## BIBLIOGRAFIA

PETER C. MCDONALD

[file:///C:/Users/alede/Downloads/SUZANO/Site/Literaturas/O\\_Luto-Hazelden/O\\_Luto-Hazelden.pdf](file:///C:/Users/alede/Downloads/SUZANO/Site/Literaturas/O_Luto-Hazelden/O_Luto-Hazelden.pdf)

