

# 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)

## 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 lembro 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.



Para adquirir o e-book:

<https://www.amazon.com.br/dp/B07P63LJK2>

Para adquirir o livro impresso pela Amazon  
internacional:

<https://www.amazon.com/dp/179780779X>

## 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.

Trabalha atualmente com ThetaHealing, Mesa Quântica Estelar e com os métodos de Como curar sua vida de Louise Hay.

## **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](mailto:profa.tatibenites@gmail.com)

