

UME: EDMÉA LADEVIG

ANO: 9°C, 9°D

COMPONENTE CURRICULAR: Ensino Religioso

PROFESSORA: Jaciara

PERÍODO de 14/08/2020 a 31/08/2020

UNIDADE TEMÁTICA: Crenças religiosas e filosofias de vida

OBJETO DO CONHECIMENTO: Vida e morte

HABILIDADE(S): (EF09ER03) Identificar sentidos do viver e do morrer em diferentes tradições religiosas

Roteiro de estudo

O luto é um momento difícil que passamos em nossas vidas. A epidemia da Covid-19 traz à tona esse grande medo de perder um ente querido, uma amizade. O texto a seguir é o compilado de duas matérias do site Huffpost acerca do tema.

Sobre o luto e como ajudar nesse momento

Falar de morte é difícil. Porque ela é sempre presente, mesmo quando não está por perto. A cada dia que vivemos (e envelhecemos), nos aproximamos dela e corremos o risco de perder quem nos é querido.

Ela vem como curso natural da vida, mas essa naturalidade não chega até nós, na maior parte das vezes, com leveza. As sociedades ocidentais costumam evitar discuti-la por não suportarem o sofrimento da perda, da impotência diante do inevitável, do despreparo na despedida.

Felizmente, temos o luto para nos ajudar a passar por essa naturalidade áspera. Perder pessoas amadas é inegavelmente dolorido. E a mesma sociedade ocidental que insiste em ignorar a morte muitas vezes se vê acelerando ou atropelando o luto, impondo prazos e datas-limite para o sofrimento da ausência do outro.

O luto é um processo de despedida tanto de quem morreu ou do que se perdeu, mas, principalmente, de despedida do amor com expectativas e planos que existia em cima daquela pessoa ou história, explica a psicanalista Raquel Baldo.

"O luto é necessário e serve para que possamos abrir e perceber o espaço que irá ficar vazio. Sim, isso dói, mas é a partir desta vivência que poderemos em algum momento liberar um novo espaço para a continuidade na vida, para novas propostas de amor e de vida."

Ser difícil não significa ser insuportável ou impossível. Podemos quebrar os vários tabus que cercam a morte começando pela exaltação do luto. Que ele venha, arrume espaço nas nossas vidas, e

fique o tempo que precisar. Que traga a tristeza, a revolta, o silêncio e o recomeço, sem censura.

Presenciar o sofrimento de um ente querido, muitas vezes, pode ser intolerável. Por isso, é comum a pressa em ajudar quando alguém próximo está em luto.

Mas muitos de nós não sabemos com certeza o que isso implica. O que dizer? O que não dizer? É melhor simplesmente não dizer nada?

A menos que você esteja diretamente passando pela mesma situação, pode ser difícil saber como a pessoa se sente e como lidar com isso. Cada pessoa enfrenta o luto de maneira diferente. Felizmente, existem várias formas de apoiar alguém que possa estar sofrendo. Abaixo estão algumas dicas importantes para se ter em mente.

1. Lembre-se: não há maneira correta de sofrer.

"A primeira coisa que devemos saber é que cada pessoa sofre de maneira diferente", disse Dan Reidenberg, diretor executivo da organização Suicide Awareness Voices of Education, de prevenção ao suicídio, e presidente da Associação Americana de Psicoterapia.

"Algumas pessoas sofrem muito, de forma muito rápida e depois seguem em frente", acrescentou.

"Algumas pessoas sofrem de maneira privada. Algumas pessoas sofrem intermitentemente. Algumas pessoas querem dormir muito; algumas pessoas querem conversar."

Tenha a mente aberta sobre o processo de cada um e saiba que o luto é uma resposta a qualquer tipo de perda, segundo Reidenberg. Alguém pode sofrer por causa da morte de um parceiro ou animal de estimação, pela perda de um emprego ou mesmo por se mudar de uma casa adorada para um lugar novo.

Nossa cultura diz que temos uma certa quantidade de dias para lidar com a perda antes de sermos capazes de ficar novamente de pé. Algumas religiões até mesmo definem o número de dias e meses para o luto. Mas especialistas concordam que não é possível encaixar o sofrimento dentro de parâmetros específicos.

"Não há um prazo definido; por isso, não pressione as pessoas", disse Reidenberg.

2. Tente evitar clichês.

Frases como: "O tempo cura tudo", "Você vai se recuperar", "Eles estão em um lugar melhor" e "Sei como você está se sentindo" devem ser evitadas, disse ao HuffPost Michelle Carlstrom, especialista no tratamento de pessoas em luto e diretora sênior do departamento "Trabalho, Vida e Envolvimento", da Johns Hopkins University.

"[Clichês] normalmente são frases de preenchimento, porque não sabemos o que dizer", afirma Carlstrom. "Mas clichês desse tipo, na verdade, subestimam o momento presente, podem menosprezar a experiência e exigir que a pessoa em luto supere o sofrimento e 'volte a ser feliz'."

Carlstrom sugere fazer perguntas abertas quando for apropriado. Tente estas perguntas:

- 1 "Como foi seu dia?"
- 2 "Como foi sua semana?"

3 "Como você está se sentindo?"

Quando você não souber o que fazer ou dizer no momento, pode simplesmente dizer: "Sinto muito" ou "Não consigo imaginar como você está se sentindo". Segundo Carlstrom, são frases geralmente úteis. Você também pode oferecer um abraço.

"As lágrimas virão e tudo bem – não tente conter as lágrimas", explicou. "Elas têm um propósito."

3. Abra mão do controle.

"O maior problema em relação ao luto quando você perde algo é sentir que a vida está fora de controle", disse Reidenberg.

Muitas vezes, pode ser útil entrar em contato e sugerir planos, como ir a um restaurante ou ao cinema. Você pode sentir que a pessoa que está sofrendo não seja capaz de tomar a iniciativa, por isso depende de você tomar todas as decisões. Mas isso é um padrão negativo, explica Reidenberg.

"Não é útil para a pessoa que está sofrendo, porque alguém está literalmente controlando tudo", disse.

Em vez de tomar todas as decisões, pergunte ao seu amigo ou amiga o que seria melhor: almoço ou jantar? Cinema ou uma caminhada? Redefina sua agenda em função deles e empodere a pessoa que está sofrendo para definir o plano, disse Reidenberg. A impressão é de que a vida virou de cabeça para baixo, mas esta pequena atitude proporcionará certa autoridade ao seu amigo.

4. Seja um amigo preocupado e atento.

Esteja atento a sinais de "luto complicado", um processo no qual a pessoa que está sofrendo pode ficar deprimida ou apresentar tendências suicidas, alerta Reidenberg.

Se seu amigo não está participando dos eventos corriqueiros da vida cotidiana, deixa ou perde o emprego ou se afasta de outros relacionamentos, isso pode ser um indicador de que algo mais sério esteja ocorrendo. Se notar esse tipo de comportamento, fale com seu amigo e sugira que ele procure um especialista para buscar apoio adicional e tratamento.

5. Acima de tudo, esteja presente.

No final das contas, uma simples visita já ajuda muito. Em tempos de pandemia, uma ligação ou videochamada.

"Pessoas em luto se sentem muito isoladas e evitam entrar em contato para dizer isso, mas precisam e querem ser ouvidas", disse Carlstrom. "A melhor coisa que você pode fazer é escutar de forma atenta, sem julgamentos. Elas precisam falar e compartilhar suas lembranças em voz alta."

E, se outros amigos perguntarem como a pessoa em luto está se sentindo, seja honesto. Se realmente estão sofrendo, as pessoas precisam saber para ajudar também.

FONTES:

<https://www.huffpostbrasil.com/2016/11/02/viver-a-morte-e-dificil-estas-musicas-podem-ajudar-quem-perdeu_n_9469898.html>

<https://www.huffpostbrasil.com/2016/12/06/como-realmente-ajudar-um-amigo-em-luto_n_13427952.html?ncid=fbklnkbrhpmg00000004&fbclid=IwAR2bua9Yq22gNl665Kfkr3k8Ty0nMYztG0Ea6wLtrWsyXh03v3aWGmfQro>

ATIVIDADE

Responda sobre esse texto no link:

<https://forms.gle/MDSvqadE33JYYg1F8>