

LUTO POR MUDANÇA DE CIDADE



SUMÁRIO

- 3 Para começar
- 4 Luto
- 5 Luto por mudança de cidade
- 6 Um luto, múltiplas perdas
- 7 Mediadores do luto
- 8 Tarefas do luto
- 11 Rituais
- 12 Intervenções
- 13 Poema e indicação de filme
- 14 Bibliografia

PARA COMEÇAR

Esta cartilha foi feita com o objetivo de **informar sobre o luto por mudança de cidade**, um tipo de luto não reconhecido.

A principal finalidade deste material é **mostrar que esse luto existe e explicar como ele se apresenta**.

Abordaremos as **múltiplas perdas** envolvidas neste luto, os **aspectos que influenciam na forma como ele é vivenciado** e as **tarefas** percorridas para que ele seja elaborado.

Mostraremos como os **rituais** ajudam nesse processo e algumas **formas de intervir** para ajudar aqueles que passam pelo luto por mudança de cidade, enfatizando a **importância do reconhecimento e do apoio social**.

Por fim, apresentaremos um **poema** escrito por uma pessoa que enfrentou esse luto, retratando seus sentimentos, e indicaremos um **filme** que ilustra bem a vivência desse processo.



Luto

- O luto é um **processo de adaptação cognitiva, emocional e funcional após a perda de alguém ou algo significativo**, onde um novo sentido para a vida será construído.

Ao longo do processo de elaboração do luto, a pessoa enlutada **oscila entre momentos orientados à perda e momentos orientados à restauração**. Essa dinâmica é comum e só se torna prejudicial quando a pessoa vivencia um desses momentos de forma exagerada - o que deve ser julgado por um profissional.



- **Cada processo é singular** e não pode nem deve ser comparado e medido para justificar a profundidade do amor por aquilo ou aquele que partiu.

Luto não reconhecido



Os lutos não reconhecidos se referem àqueles **invalidados e ignorados pela sociedade** e pela comunidade que cerca o indivíduo. Num processo desse tipo de luto, geralmente, os sentimentos do indivíduo não são compreendidos nem validados, inibindo a expressão das emoções e dos conflitos relacionados à perda.

- **É comum que o enlutado não receba o devido suporte emocional** daqueles ao seu redor, já que não entendem como um luto.

LUTO POR MUDANÇA DE CIDADE

O luto por mudança de cidade se configura como um luto não reconhecido.

A dor e o sofrimento vivenciados por um indivíduo durante uma mudança de cidade são, muitas vezes, subestimados. Isso ocorre pois a sociedade não compreende que esse processo implica em deixar mais do que apenas um lugar para trás e espera que a pessoa se adapte rapidamente ao novo local.

A função da cidade costuma está associada à base da construção pessoal que norteia o sujeito e sua identidade. Assim, os enlutados deixam relações, lares, rotinas e toda uma história construída naquele lugar.

É comum que a pessoa que vivencia esse processo ouça **frases que deslegitimam seu sofrimento** e que são faladas, até mesmo, por pessoas próximas que não compreendem o luto.

- “Deixe de frescura”
- “Aceite logo isso e bola pra frente”
- “Pare de se lamentar e vá viver”

Esses tipos de comentários podem invalidar o luto de uma pessoa que mudou de cidade e **não devem ser ditos** para alguém que está passando por isso.



Um luto, múltiplas perdas

Ao longo da mudança, a pessoa precisa se **adaptar a um novo contexto**. Há um equívoco em pensar que isso deve ser simples e rápido. Esse processo envolve **múltiplos lutos**, visto que a antiga cidade desperta afetos, recordações e o indivíduo precisa reconfigurar-se ao novo lugar.

Algumas perdas são:

Família e entes queridos, tendo em vista a separação em relação à comunidade, visto que a pessoa não pode mais interagir e visitar cotidianamente os parentes e os amigos.



Ambiente, pois a luminosidade, cores, odores, paisagens e temperatura são aspectos que despertam memórias e afetam o sujeito que, por vezes, precisará se adaptar a novas condições ambientais como um clima diferente.



Rotina, a mudança dos hábitos e de outras atividades que costumava fazer, incluindo lugares que frequentava (como restaurantes e supermercados), requer que o sujeito se ajuste à nova realidade e construa uma nova vida.



Contato com grupo de pertencimento, tendo em vista que a dinâmica social é alterada em um novo local, é necessária uma adaptação até que o indivíduo conheça novas pessoas com quem se identifica e construa novos vínculos; essas conexões, geralmente, se dão por meio de semelhanças como gênero, classe social e religião.



Cultura, já que o indivíduo deve se adaptar aos valores e costumes do novo local, entendendo como as pessoas se comportam e, possivelmente, adotando novas tradições, sem excluir elementos de sua cultura de origem.



MEDIADORES DO LUTO

Os mediadores do luto são **fatores que influenciam na maneira com que os indivíduos vivenciam o luto**. Eles são fundamentais para compreender por que as pessoas lidam com esse processo de forma tão distinta umas das outras.

Os principais, para o luto por mudança de cidade, são:

O que representava o local deixado para trás

Entender o que a cidade deixada significa para a pessoa é importante, pois pessoas compartilhando o mesmo processo de mudança podem ter impressões e experiências bem distintas.



Antecedentes históricos

Caso a pessoa já tenha vivenciado um processo de mudança, é válido entender como ele foi elaborado e qual seu impacto no presente. Em alguns casos, já ter experienciado, anteriormente, um processo de mudança pode ser um fator que beneficie a adaptação da pessoa à nova cidade.

A natureza do vínculo que a pessoa estabelecia com a cidade

A depender da intensidade do vínculo, o luto pode ser mais profundo. Se a relação com a cidade era confusa, por exemplo, em alguns momentos, a pessoa via mais pontos positivos em morar lá e, em outros, entendia que a melhor opção era a mudança, pode existir sentimento de ambivalência que complexifica a elaboração do luto.

Como se deu a mudança

Nos casos em que a mudança é voluntária, o luto costuma ser mais brando. Entretanto, quando a mudança é, em algum aspecto, considerada forçada, o luto costuma ser mais complicado. Por exemplo, mudar devido à destruição de sua cidade por causa de algum desastre natural é, em geral, algo mais difícil de elaborar do que mudar, espontaneamente, visando uma melhor qualidade de vida em outra cidade.



Mesmo assim, **essas informações são apenas estimativas**, não são regras, e, portanto, não devem ser utilizadas como argumentos para medir ou menosprezar o luto de alguém.

TAREFAS DO LUTO

O **processo de mudança** costuma ser antecedido por planejamentos e **envolto por expectativas**. Até que a mudança ocorra, o indivíduo começa a imaginar como será sua vida no novo lugar e tenta se preparar, fisicamente e psicologicamente, para quando isso ocorrer. Nesse sentido, o luto pela mudança de cidade é lidar com a **dor de deixar para trás várias recordações, memórias, afetos, hábitos e enfrentar o desconhecido**.



O luto é um processo e não um estado, então, a pessoa enlutada deve passar por algumas tarefas que exigem um esforço para que ela reestruture seu pensamento acerca da mudança, da experiência de mudança e do mundo modificado.

Se referir ao luto como um processo em etapas, dá a entender que a própria passagem do tempo resolverá o problema e minimiza a atuação da **pessoa como agente fundamental ao longo da elaboração do luto**. O entendimento em tarefas, evidencia que há algo que pode ser feito e fornece esperança ao enlutado.

Para compreender melhor essa perspectiva, compartilharemos a entrevista que Gabriela concedeu ao nosso grupo. Aos 11 anos, ela se mudou de Palmas (Tocantins), onde cresceu, para Aracaju (Sergipe) devido ao trabalho de sua mãe. Antes disso, ela só havia visitado Aracaju a passeio, pois tinha alguns parentes na cidade. Além do processo de mudança, ela ainda estava lidando com outros **estressores concorrentes**, como o recente divórcio de seus pais, o irmão doente e o falecimento de um ente querido. **Essas questões funcionaram como mediadores de seu processo de luto.**



*Eu estava passando por uma fase muito difícil, **tinha muita coisa acontecendo ao mesmo tempo.** [...] Meus pais estavam se separando, meu irmão estava muito doente, eu tinha perdido uma pessoa. [...]*

Diante de contextos como esse, a pessoa pode enfrentar dificuldades ao elaborar as seguintes tarefas.

Tarefa 1: Aceitar a realidade da perda



Para a pessoa que está passando por um luto por mudança de cidade, **aceitar a iminência do processo de mudança** é a primeira atitude que deve ser tomada para que ela se adapte à nova realidade, uma vez que a negação da perda dificulta o avanço desse processo.

*Foi horrível, **o começo foi muito ruim e era desesperador.***

Acontecia alguma coisa muito legal e eu ficava 'Ai, caramba'. [...] Não eram minhas amigas de Palmas que estavam ali.

Tarefa 2: Processar a dor do luto

É necessário **reconhecer e trabalhar o sofrimento**, pois a supressão dos sentimentos decorrentes do luto pode fazer com que ele se prolongue e se manifeste através de sintomas físicos.



*[...] eu já estava na terapia há um tempo, foi quando eu comecei o tratamento psiquiátrico. Acho que, **3 anos depois que eu mudei**, foi quando as coisas realmente ficaram estáveis, **a sensação de que as coisas estavam nos eixos**.*

Tarefa 3: Ajustar-se a um novo mundo



No processo de mudança, a pessoa abandona um pouco de si, ou seja, de quem ela era no contexto em que estava inserida. Ao deparar-se com um novo mundo, ela deve **se ajustar ao novo contexto**.



*Era muito ruim porque não era como se eu não tivesse amigos. [...] Eu tinha. Eu conversava com as meninas da minha sala. Eu realmente gostava delas, mas **eu não me sentia pertencente**. [...] **Faltava muita coisa**.*

Tarefa 4: Ressignificar o lugar deixado



É importante **ressignificar a conexão com o lugar deixado para trás**. Isso permite ao enlutado se manter conectado a ele, de um modo que não o impede de seguir o rumo de sua vida.



*Palmas ainda é meu lugar favorito no mundo, é onde eu amo. Mas hoje eu não vejo como cidade para morar. [...] **Eu vejo como, talvez, um refúgio, por mais que ainda seja casa.***

RITUAIS



No caso do luto por mudança de cidade, que não se dá por morte, também é importante ritualizar a perda como um **modo significativo de elaboração do luto**. Os rituais são uma forma de celebrar o lugar deixado, partilhar sentimentos, honrar o que foi vivido ali e promover uma sensação de segurança e de coesão para encerrar um ciclo.

Algumas sugestões de ações simbólicas para se manter conectado ao local de partida são:

- **Fazer fotografias nos lugares mais especiais da cidade** e colocar em porta retratos ou em álbuns na nova casa, preservando a memória daquele lugar;
- **Reunir os familiares e amigos** para fazer uma despedida e compartilhar os bons momentos vividos ali;
- **Visitar os locais que mais possuem memórias afetivas** como forma de se despedir, entre outras formas de ritualizar que podem ser sugeridas pelo próprio indivíduo.



INTERVENÇÕES

Esse tipo de luto não deve ser subestimado, ele tem grande impacto na vida dos indivíduos e deve ser tratado com compreensão e respeito. Por isso, é importante **trabalhar todas as perdas vividas ao longo do processo** de mudança. Portanto, **a sociedade deve validar essas experiências** para que as pessoas se sintam confortáveis para demonstrar sentimentos.



Alguns fatores podem prevenir que o quadro do luto se agrave e oferecer suporte à pessoa enlutada:

Fornecer um ambiente seguro, livre de julgamentos, para que a pessoa expresse suas emoções.

Sugerir que a pessoa busque **ajuda de um psicólogo**.



Apoiar o processo de elaboração da pessoa enlutada, tranquilizando-a quanto à dinâmica única para lidar com o luto, sem comparações.

Poema

Desapego

*A certeza de ter perdido um pouco de si
Racionalidade insistente em apresentar-se,
traz consigo sons esculpidos
Apresenta as cores de tempos perdidos
Os dedos esgueiram-se para alcançar, fiapos
opacos de um lar vão dispersando-se pelo ar.
Vislumbram faíscas de outrora, deslumbram
lembranças de auroras
Mas o anoitecer carrega consigo
Que é necessário desapegar.*

Marailza dos Santos



Obs: A autora escreveu esse poema enquanto vivenciava um luto por mudança de cidade.

Indicação de filme



Divertidamente

Sinopse: Com a mudança para uma nova cidade, as emoções de Riley, que tem apenas 11 anos de idade, ficam extremamente agitadas. Uma confusão na sala de controle do seu cérebro deixa a Alegria e a Tristeza de fora, afetando a vida de Riley radicalmente.

Ao longo do filme, **é interessante observar como a mudança de cidade impacta essa garota**, identificando efeitos emocionais de um luto pelo processo vivido.



Veja por meio do **QR Code** onde você pode assistir ao filme!

BIBLIOGRAFIA

Della Pasqua, L., & Dal Molin, F. (2010). Algumas considerações sobre as consequências sociais e psicológicas do processo migratório. *REMHU, Revista Interdisciplinar Da Mobilidade Humana*, 17(32). Recuperado de <https://remhu.csem.org.br/index.php/remhu/article/view/147>

Lazare, A. (1979). *Outpatient psychiatry: Diagnosis and treatment*. Williams and Wilkins. <https://doi.org/10.1176/ps.31.11.791>

Rodolpho, A. L. (2004). Rituais, ritos de passagem e de iniciação: Uma revisão da bibliografia antropológica. *Estudos Teológicos*, 44(2), 138-146. <http://dx.doi.org/10.22351/et.v44i2.560>

Worden, J. W. (2013). *Aconselhamento do luto e terapia do luto: Um manual para profissionais da saúde mental* (4ª ed.). Roca. ISBN 978-85-4120-032-5

Recurso psicoeducativo

Autoria

Ana Carolina Nole
Flávia Ramos
Sophia Lacerda

Orientação

Prof. Dr. André Faro
Profa. Dra. Milena Aragão

Elaboração do modelo

Beatriz de Oliveira, Maria Heloísa Santos, Mel Andrade e Sophia Lacerda

Como citar

Nole, A.C., Ramos, F., Lacerda, S., Aragão, M., & Faro, A. *Luto por mudança de cidade* [Booklet digital]. Grupo de Estudos e Pesquisas em Psicologia da Saúde - GEPPS (Universidade Federal de Sergipe, UFS, Brasil). <https://doi.org/10.29327/5412878>